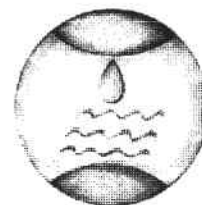


# Gocce di Armonia

<http://utenti.lycos.it/GocceDiArmonia/>



Anno VII — N° 53  
Marzo 2003  
E-mail: [goccediarmonia@lycos.it](mailto:goccediarmonia@lycos.it)



## Il mistero del cosmo racchiuso in una zolla

(di Ermanno Olmi – marzo 1999)

**P**enso all'uomo che s'interroga, alla frontiera tra il finito e l'infinito e vedo un uomo di scienza che sorride. Perché nella sua esplorazione dell'infinitamente grande o dell'infinitamente piccolo ha raggiunto il suo limite estremo. Pur con tutta la potenza del suo pensiero, con l'estensione e la profondità del suo sapere (che noi, uomini comuni, fatichiamo anche solo a immaginare), il grande scienziato posto dinanzi all'abisso cosmico si ferma. Ma non è uno sconfitto. Egli non perde la capacità d'interrogarsi, stupirsi, compiacersi del mistero che sta oltre quel limite. Perciò sorride: la sua non è negazione della scienza, anzi un'affermazione. Questo tipo di scienziato mi restituisce il cammino dell'uomo comune e della sua perenne condizione, richiamandomi alla mente la figura del vecchio contadino che indaga nella zolla i misteri della rigenerazione della vita; che ha imparato modi, tempi, regole della natura, che rispetta perché conosce ed è consapevole del suo limite.

E tuttavia, anche lui sa bene che c'è un di più, un oltre, un mistero che lo stupisce, lo compiace, lo interroga incessantemente e per questo lo fa sentire vivo. Il grande scienziato e il modesto contadino hanno tutti e due acquisito la percezione dell'infinito. E non parlo di un trascendente astratto, bensì dell'immanente infinito: mondo fisico, palpabile. Cosmo, materia. Il misurabile e il conoscibile, anche se irraggiungibili dalla mano e dalla mente dell'uomo. Sopra le nostre teste ci sono stelle e mondi in quantità inimmaginabili e distanze incommensurabili. E la nostra esistenza è in relazione con tutto ciò, coi diversi ordini dell'infinito, con tutto quello di cui abbiamo la percezione, ma ancora di più (molto di più) con tutto quello che è oltre il limite di ogni possibile conoscenza. Loro - lo scienziato che indaga e il contadino che contempla - lo sanno benissimo. E sorrido-



no. Noi, invece, forse non lo sappiamo più o lo abbiamo dimenticato. Imprigionati nella gabbia di una quotidianità tecnologica, dove caldo e freddo, buio e luce non dipendono dalla natura ma da un nostro comando: pulsanti, display, generatori, computer. Nulla di male, se non fosse che il grembo tecnologico, offrendoci l'illusione di un'esistenza comoda e "sicura" al riparo da ogni disagio e rischio, alla fine ci separa da ogni responsabilità verso noi stessi, gli altri, la terra e l'infinito. Ci si disabituava alla curiosità, all'interrogazione e così si perde l'opportunità della contemplazione e dello stupore. Perdiamo di vista l'immanente, a portata di mano, e ci alieniamo il trascendente. Nel grembo delle sicurezze, non si vive in relazione con il mondo. Non si nasce a noi stessi e agli altri. Ci neghiamo la possibilità di essere e diventare uomini. La nostra ansia di certezze, garanzie, assicurazioni ci riduce a cadaveri viventi. Il mio sentore di infinito non è frutto di compiacimento intellettuale.

Ho vissuto il binomio della civiltà industriale e di quella contadina. Mio padre era ferroviere e sono cresciuto alla Bovina, nella periferia di Milano. Ma i nonni materni erano della Bassa Bergamasca, e in quelle campagne ho passato le estati della mia fanciullezza. E soprattutto lì, in quel mondo povero ed umile, fra chi vive in povertà e semplicità, ho percepito l'idea di un infinito ritrovato ogni giorno nella realtà della zolla, delle stagioni, del sole e della pioggia.

Torniamo pure a farci interrogare dal trascendente. Ma per evitare le scappatoie di certe astrazioni, torniamo prima di tutto a farci provocare dalle meraviglie dell'immanente, e a convertire la gioia delle nostre scoperte in un dono agli altri. Comunicazione, comunione: queste due parole non condividono una radice comune?

*Testo proposto da Loretta Lucci*



# Lo yoga della mani

Si chiamano MUDRA, e sono tecniche antichissime di meditazione e cura.

**D**obbiamo fare del moto: quante volte ce lo siamo sentiti ripetere? Quante volte abbiamo studiato l'orario di una palestra, oppure ci siamo sforzati di inserire tra gli impegni quotidiani quei quindici minuti di ginnastica "che fareb-

bero tanto bene"? Eppure possiamo fare qualcosa per la nostra salute senza andare in palestra, anzi, senza alzarci neanche dalla poltrona. Riscoprendo una parte del corpo infaticabile e perennemente indaffarata, eppure ricca di risorse nascoste: le nostre mani.

Avevamo mai pensato di poter fare esercizio solo muovendo le mani? Probabilmente no. Eppure le mudra—o i mudra, come dicono alcuni, ossia le posizioni yoga delle mani—sono vecchie di millenni. Anzi non appartengono solo alla pratica yoga, ma all'intera

cultura orientale, dalla Cina alla Malesia al Giappone. E non solo a quella: «Cos'altro è la tipica posizione cristiana di preghiera, con le mani unite all'altezza del cuore, se non una mudra?», spiega Lisetta Landoni, insegnante di yoga. È sufficiente tenere per un momento le mani in questa posizione per riuscire a percepire un calore, un'energia particolare che si irradia dalle palme delle nostre mani. Purché la posizione sia eseguita correttamente, imitando ciò che abbiamo visto in decine di quadri e immagini sacre: «Non dobbiamo tenere in contatto solo i polpastrelli, ma fare aderire bene le dita e le palme delle mani, a partire dal polso», spiega Lisetta Landoni. «In questo modo la posizione ha una potente funzione purificante, ci aiuta a liberarci dalle esperienze negative e riduce gli elementi di squilibrio del nostro sistema nervoso».

Il termine mudra—da una parola babilonese o sanscrita che significa "sigillo"—viene utilizzato per definire un gesto o una posizione delle mani che ha un valore simbolico, rituale, e anche terapeutico, secondo la tradizione di un'antica medicina che non riconosceva divisioni

tra "mentale" e "corporeo": le mudra servono ad attirare i centri energetici presenti in gran numero sulle mani, per risanare e riequilibrare l'energia di tutto il corpo. «E oggi diversi studi scientifici confermano che in chi le pratica si possono osservare cambiamenti a



## CHIN (o Jnana) MUDRA

*È la classica posizione immortalata dalle più celebri statue del Buddha. Rappresenta, dal punto di vista simbolico, l'unione dell'umano con il divino, e si esegue con entrambe le mani, tenute morbidamente in grembo, passando i polsi sulle ginocchia con il palmo rivolto verso l'alto.*

*È sufficiente mettere in contatto la punta del pollice con quella dell'indice, mantenendo le altre dita tese ma non rigide. Questa posizione serve a ottenere il riequilibrio energetico, insomma è un sistema per "ricaricare le batterie" quando siamo stanchi o stressati, e può aiutare a combattere l'insonnia.*

livello fisiologico», spiega Angela delle Piane, esperta di danza sacra indiana Baratha Natyam. «Questo potrebbe dipendere dal fatto che le dita delle mani sono ricchissime di terminazioni nervose, e collegate alla maggior parte della corteccia cerebrale. Purtroppo invece la ginnastica e la danza occidentale non danno molta importanza alle mani, che invece nella danza indiana hanno un ruolo importantissimo».

La cultura indiana insomma sottolinea l'importanza delle mani: la destra e la sinistra simboleggiano rispetti-

vamente il sole e la luna, l'intelligenza e la meditazione, mentre le dita sono collegate agli elementi della creazione o a singole qualità fisiche o morali. Anche l'abitudine—che conserviamo ancora oggi—di laccarci le unghie con lo smalto rosso serviva originalmente a simboleggiare che il sangue fluisce dal cuore, e che la sua energia si estende oltre la punta delle dita.

Esistono centinaia di mudra diverse, legate alle varie tradizioni dello yoga, e spesso posizioni uguali o simili—ma attenzione: basta spostare di poco la posizione di un dito per modificare l'energia e quindi l'effetto della posizione—assumono nomi diversi.

Possiamo imparare le posizioni più semplici da soli per poi eseguirle dovunque, "tutte le volte che le mani non sono impegnate in qualche attività", spiega Kim da Silva, "davanti al televisore o al cinema, parlando, leggendo o studiando, ma anche in autobus o mentre passeggiamo".

L'ideale però è ritagliarsi un momento tranquillo e sedersi, assumendo se vogliamo la classica posizione del loto, oppure semplicemente