

YOGA E PREGHIERA PROFONDA A CAMPELLO SUL CLITUNNO

In agosto, si è tenuta una nuova edizione del Seminario yoga, disegno e meditazione nel Convento dei padri Barnabiti a Campello sul Clitunno, coniugando lo yoga alla creatività, attraverso una profonda spiritualità.

Sil Convento che ospita il seminario è sobrio ma raffinato, ricco di effetti suggestivi, un piccolo chiostro, un affresco con Crocifisso e Santi del 1342, cellette monastiche rinnovate in ogni aspetto e molto confortevoli, favoriscono il clima creativo e di interiorità di questa esperienza spirituale.

Del resto si arriva al Convento attraverso una stradina che dalla Flaminia si inerpica tra gli uliveti e le dolci colline ombre, donando suggestioni indimenticabili. La sera, mangiando in silenzio durante la cena, dalla sala da pranzo si possono apprezzare tramonti dai colori suggestivi, con una dolce musica mistica, come sottofondo.

Se poi durante il passaggio meditativo, si esce dal Convento da una delle porte laterali, abbiamo la possibilità di abbracciare con uno sguardo la Valle spoletina che ci offre uno spettacolo meraviglioso fatto di colori verdi e chiaro scuri di bruni che incanta.

Tutto questo è solo una descrizione limitata di ciò che il Convento di Campello ci consente di vivere, senza trascurare l'accoglienza e la familiarità di chi prepara il cibo e le linde tavolate apparecchiate.

Quest'anno, come nei due anni precedenti, si è svolto il seminario coniugando lo yoga alla creatività, attraverso una profonda spiritualità. Il lavoro nel seminario, che dura 5 giorni, è intenso.

il percorso del seminario

Al mattino si comincia presto a lavorare, si è svegliati da una musica intonata ai luoghi francescani che ci permette un risveglio armonioso. **Dopo**

tarda mattinata, con il corpo sciolto da tensioni per l'effetto benefico degli esercizi fisici (le *asana*), la **meditazione**, guidata da padre Antonio conclude la pratica **yoga**. È arrivato il momento del pranzo. Dopo una breve pausa, nel **primo pomeriggio** si inizia il lavoro illustrando il **disegno** che raffigura i chakra secondo la loro simbologia e i loro colori, e si passa quindi alla **colorazione** attraverso una tecnica di meditazione cromatica, concentrandosi, in altri termini, sul proprio compito.

le riflessioni sui doni

Le suddette attività sono condotte da Alessandro Cravera che dirige il *Centro yogyantra*, in via don Sturzo, 4, 20900 Monza (www.yogyantra.it). Si tratta di esercizi impegnativi e piuttosto faticosi, che però producono frutti molto gratificanti perché concreti. Chi effettua una simile esperienza ha l'opportunità di osservare il proprio lavoro, avendo avuto modo di guardarsi dentro e di tradurre il proprio sentire in forma di colore con qualità espressive molto varie di cui, talvolta, anche la persona stessa è sorpresa.

Queste attività vengono integrate e legate come da un'unica tessitura pazientemente creata da padre Antonio con la pratica meditativa, e che si conclude con la s. messa cosiddetta "yogica", perché nei tre spazi dedicati alle "monizioni" (confessione iniziale, offerta dei doni e comunione eucaristi-



esposizione degli elaborati

aver fatto **colazione**, si celebrano le Lodi mattutine guidate da padre Antonio Gentili e s'inizia la pratica dello **yoga** che libera la circolazione dell'energia vitale nei centri vitali (*chakra* o ruote di energia nella lingua sanscrita). **Nella**

ca) attinge ai testi delle scritture sacre dell'Induismo. Alle 19,30 si cena e alle 21,00 Mariagrazia, consorte di Alessandro, conduce con cordialità lo scambio tra i partecipanti, con cui ciascuno esprime il proprio vissuto e lo dona agli altri nella manifestazione dei propri pensieri e delle proprie emozioni. Nel gruppo ci si sente protetti e accolti perché il lavoro che si affronta è autentico ed è contraddistinto dalla volontà di mettersi in gioco in assoluta astensione di giudizio.

Non manca anche il momento della festa scandito da un'escursione a Pettino, paese di pochi abitanti, che vive prevalentemente di pastorizia, collocato intorno ai 1000 di altitudine, dove padre Antonio tutti gli anni celebra la messa in memoria di san Bartolomeo di cui ricorre la festa. Si assaporano poi le leccornie preparate con maestria dalla famiglia Di Bartolomeo e generosamente offerte a tutti i partecipanti.

il principio che ha ispirato il seminario

L'idea che origina il seminario è che yoga e creatività possono, in modo sinergico, condurci lungo il sentiero che porta verso la ricerca della propria interiorità e, di conseguenza, verso la percezione dell'unità che ci rapporta con l'insieme degli esseri e con l'Essere divino che impregna l'intero creato e che non cessa di manifestarsi nel dono di Gesù, Parola e Pane di vita.

quali pratiche yoga?

Lo yoga più conosciuto e diffuso è quello che si realizza con le posizioni (*hatha yoga*), ma ci sono altri tipi di yoga che portano all'azione, alla devozione, alla contemplazione, che si realizzano con espressioni melodiche (si pensi fra tutte alla OM, sillaba sacra per eccellenza), oppure con la creazione dei *mandala* o raffigurazioni simboliche. Questo è il caso del nostro seminario, in cui, invece del mandala, il lavoro si è sviluppato sugli *yantra* (mandala senza immagini ma con forme geometriche) e in particolare sulle singole parti che compongono il simbolo del *chakra*.

In senso metaforico quindi, "Yoga del corpo" e "yoga della forma" contribuiscono alla realizzazione di un percorso di individuazione del sé, e cioè di presa di coscienza della nostra

profonda natura e del rapporto che ci lega agli altri, al mondo, a Dio.

Questo non è che un primo passo, non basta un seminario, e il percorso per conseguire simili obiettivi è lungo, ma bisogna pur fare il primo gradino per salire una scala.

rapporto yoga-arte

Si sottolinea, a proposito della creatività, che per non scivolare in un generico rapporto arte-yoga, si è circoscritto il campo creativo alle forme e ai colori trasmessi dalla letteratura sui *chakra*. Lo scopo certamente è quello di condurre i partecipanti a realizzare un manufatto artistico e a scoprire una creatività sopita, ma anche quello di costruire uno strumento per la propria concentrazione sui *chakra*, strumento tanto più efficace in quanto ogni tecnica pittorica, anche la più ingenua, rappresenta sempre una proiezione del proprio vissuto, una rivelazione di sé.

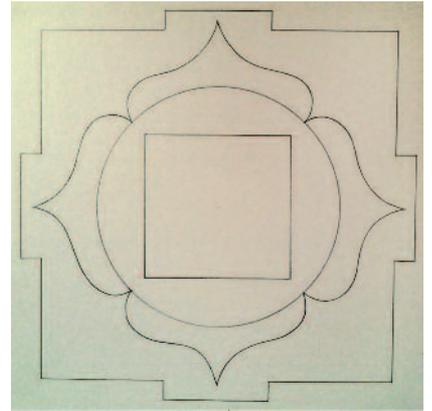
risultati del lavoro

Non è da pensare che il diagramma di partenza, uguale per tutti, limiti la creatività. Con la propria interpretazione, il partecipante reinterpreta in modo personalissimo la forma del diagramma attraverso il colore. Lo si può costatare nelle immagini allegate, dove il diagramma simbolico del primo *chakra*, detto *Muladhara* o della Radice, è interpretato da quattro partecipanti. Questa interpretazione personale, nata sulla base di stimoli emotivi suggeriti nella concentrazione sui colori e tradotti nella loro riproduzione personalizzata, è ben giustificata dalle differenti interpretazioni dei colori dei *chakra* elaborate da diversi maestri yoga.

intenzione della pratica yoga e del disegno

La pratica mattutina dello yoga, nel rispetto del metodo yoga rigorosamente seguito, è rivolta a rendere l'allievo maggiormente sensibile all'energia psicofisiologica che si sviluppa nel *chakra* su cui si lavora (tre in questo seminario: 1° plesso basale, *Muladhara*; 2° plesso sacrale, *Svadhithana*; 3° plesso solare, *Manipura*).

Il disegno, nel pomeriggio, è rivolto alla ricerca del rapporto inti-



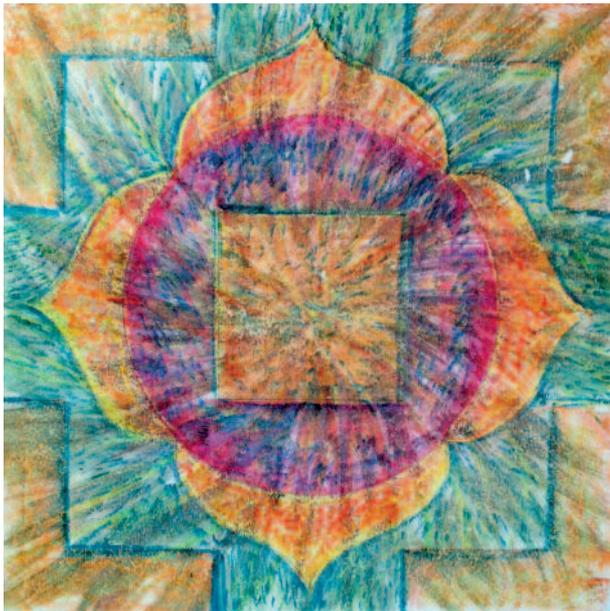
raffigurazione schematica (yantra) dei chakra o centri vitali

mo tra stimolo energetico della posizione, visualizzazione del colore attraverso la concentrazione sugli elementi correlati ai *chakra* (la terra, l'acqua e il fuoco rispettivamente per il 1°, il 2° e il 3°) e l'azione del colorare, corrispondente sinergico all'azione della postura, lasciando emergere le sensazioni psichiche e concretizzandole in materia colorata.

La concentrazione e la contemplazione finale sul proprio *yantra* sono il cuore e la tappa finale di questo lavoro che porta le persone a cercare un contatto con il proprio mondo interiore. La presenza di padre Antonio, conforto e guida spirituale durante la giornata, diventa pregante nel tardo pomeriggio con la celebrazione eucaristica. Il contatto vitale con il Corpo e il Sangue di Cristo non può non confermare e potenziare quel risveglio interiore che la pratica intende promuovere. Ne offre uno splendido richiamo l'antica preghiera del Messale che suonava in termini straordinariamente realistici, si direbbero fisici: «*Il tuo Corpo che ho ricevuto, Signore, e il Sangue cui ho attinto, aderiscano alla mie viscere (è il 2° centro vitale!), così che in me non rimanga traccia di male, dal momento che mi hanno ricostituito puri e santi sacramenti*». Superfluo ricordare in questa sede la gravidanza che il termine "viscere" ha nella Bibbia!

novità di questa edizione

La novità di quest'anno, in cui la s. messa è stata celebrata nell'auditorium, dove si sono praticati lo yoga e il disegno, su un tavolino addobba-



raffigurazione del centro basale detto muladhara (radice)

to per l'occasione, ha reso più diretto, evidente e autentico il sentiero che dalla concentrazione e contemplazione, ricerca del contatto con sé, per aprirsi al contatto con Dio. La s. messa risulta la naturale conclusione di un percorso di interiorità, logico punto di arrivo e perno di un lavoro di ricerca di Dio in noi e di noi in Dio. E d'altronde la ricerca di Dio non è forse un

atto creativo, il più sublime?

preghiera profonda

Il seminario si è concluso, negli ultimi due giorni che completano la settimana, con il percorso spirituale di preghiera profonda condotto da padre Antonio e con la presenza, afferente, di esercizi di respirazione yoga, condotti da Alessandro e scanditi in quattro tempi: **1.** Ti accolgo (sono accolto da Te) – inspirazione; **2.** Ti custodisco (sono custodito da Te) – ritenzione interna; **3.** Ti condivido (vengo condiviso in Te) – espirazione; **4.** Ti attendo (sono atteso da Te) – ritenzione esterna.

riflessioni sul gruppo

L'edizione di quest'anno è stata contraddistinta da persone che sono riuscite a "fare gruppo" anche nei momenti di difficoltà; un piccolo insieme che, coeso e in armoniosa relazione, ha partecipato pienamente alla proposta offerta sia sul versante dello yoga e del disegno che su quella della pratica religiosa, riempiendole del proprio vissuto e della propria gioia, nell'attesa di ritrovarci il prossimo anno per il lavoro sui chakra cosiddetti "alti" o superiori: *Anahata* (cuore), *Vishuddhi* (gola), *Ajna* (fronte).



un'altra raffigurazione del centro basale

Alessandro Cravera

DUE INTERIORITÀ A CONFRONTO

Sul rapporto dello yoga e il cristianesimo e i loro corrispettivi in ambito cristiano, si possono leggere dei rilievi molto acuti formulati da J.-A. CUTTAZ, *L'esperienza cristiana può assumere la spiritualità orientale?*, in AA. VV., *La mistica e le mistiche. Il "nucleo" delle grandi religioni e discipline spirituali*, San Paolo, Cinisello B. (MI) 1996, pp. 637-654.

L'autore assume lo yoga come «archetipo della spiritualità asiatica» e la santificazione cristiana come «archetipo della spiritualità monoteistica», e sottolinea che «l'estasi mistica rimane subordinata al perfezionamento etico», in quanto «il supremo valore morale non è affatto la padronanza di sé, ma l'abbandono alla volontà divina». Dopo aver messo in luce come la visione che fa da sfondo culturale allo yoga è costituita dall'ottica gnostica «secondo cui il mondo come tale è cattivo e la nascita una caduta nell'individualità», l'autore nota che «la santificazione libera dal male mediante la redenzione ricevuta, mentre lo yoga libera dal mondo mediante la spiritualizzazione acquisita».

Passando ai tre ultimi gradini dello yoga, afferma che loro frutto è «la reintegrazione dell'uomo nel suo vero Sé», intendendo per Sé «l'universo totalmente interiorizzato». Lo yogin, prosegue in riferimento all'«estasi del samadhi», «raggiunge una profondità di cui il cristiano medio non ha idea e che gli mozzerebbe il fiato se la sperimentasse». Ma poiché il rapporto con l'a/Altro è costitutivo della personalità, l'«estasi dovrà approdare all'estasi: «il riconoscimento del prossimo e di Dio come persone è la misura del mio risveglio a me stesso in quanto persona». Un Sé senza Tu contraddirebbe quella «interiorità reciproca» nella quale si salda la spiritualità asiatica, segnata da «una profondità autentica, ma solitaria», e la spiritualità cristiana segnata dall'incarnazione che ha portato all'estremo «il confronto di vino-umano».

L'interiorità asiatica che è solitaria – conclude l'autore – è chiamata a incontrarsi con l'interiorità cristiana che è reciproca e culmina nell'abisso tripersonale del Dio di Gesù Cristo.