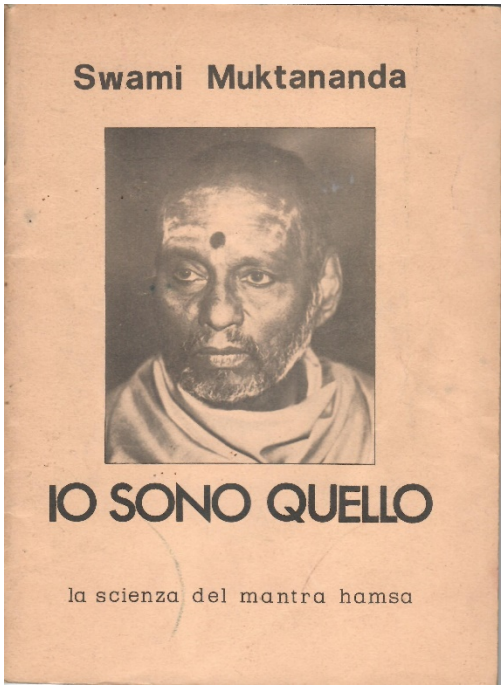
RECENSIONE DI DARIO CHIOLI A:

Swami Muktananda Paramahansa, Io sono Quello. La scienza del Mantra Hamsa (I Am That: The Science of Hamsa from the Vijnana Bhairava), s.l., s.d.



Swami Muktananda Paramahansa

Ho trovato questa pubblicazione artigianale due giorni fa su una bancarella. Non so chi l'abbia pubblicata né quando. Nell'ultima pagina si dà notizia di tre centri CMSY collegati, ad Ariccia, a Milano e a Roma; sarà uno di questi.

L'ho subito letto e l'ho trovato ammirevolmente semplice, secondo lo stile di Muktananda del resto. Consiste in gran parte di un commento al versetto 24 del *Vijñānabhairava Tantra*, quello che tratta dello *haṃsa*, simbolo dell'anima (*haṃsa*, in genere tradotto 'cigno', è in realtà un'oca selvatica) ma anche mantra composto dalle due sillabe *haṃ* e *sa*, derivanti dalla locuzione *ahaṃ saḥ* ('Io sono Quello') che pronunciata ripetutamente, per le leggi eufoniche del sanscrito, diventa *ahaṃ so'haṃ so'haṃ so* e così via, in tal modo che ne nasce la locuzione *so'haṃ* ('Quello sono io').

Ambedue le formule esprimono con chiarezza i due stati della percezione *advaita* ('a-duale'): dapprima l'anima mediante l'io cerca Dio e poi Dio si sostituisce a tutti gli effetti al suo io (non c'entrano niente le speculazioni su presunte identità con l'Assoluto e cose intellettualistiche del genere, qui si tratta di una constatazione pratica, come nella 'preghiera del cuore' cristiano ortodossa).

Ora *haṃ* e *so* corrispondono rispettivamente al suono di *apāna*, il respiro entrante, e di *prāṇa*, il respiro uscente. Tanto il *Vijñānabhairava* quanto Muktananda sostengono che nell'intervallo tra i due (*kumbhaka*) si può esperire la realtà, e che più l'intervallo è grande, migliore è la percezione.

In questa pratica non ci sono forzature, si tratta di assistere con attenzione al processo naturale (*ajapajapa*), col che il processo stesso evolverà naturalmente, *kumbhaka* si dilaterà, e si svilupperà il rapporto tra *hṛdaya*, il 'cuore interno', e *dvādaśānta*, il 'cuore esterno' a dodici dita di distanza fuori del corpo (di *dvādaśānta* esistono diverse interpretazioni, questa è una). I due cuori in realtà sono uno, li si sperimenta come differenti solo perché legati al corpo fisico.

Questo è l'aspetto centrale, ma il testo contiene molte cose curiose, per esempio vi si racconta che il feto, secondo la *Garbhopaniṣad*, sentendosi stretto, invoca Dio e ne ottiene coscienza della sua unità, ma che tale coscienza viene persa alla nascita, quando il feto uscendo dal grembo materno comincia a gridare *ko'haṃ*, cioè "Chi sono io?' (incidentalmente, seguendo tale linea di pensiero, l'aborto diventa spregevole quanto l'uccisione di un santo).

Inoltre viene chiarito come nell'unità del cuore si sperimenti l'azione di *Kuṇḍalinī*, che è essa stessa a far sì che «posizioni yogiche e prāṇāyāma avvengano spontaneamente, quando sono necessarie» (e questa è la fine dei corsi di *haṭhayoga* occidentali).

Si cita anche Kalidāsa che sosteneva che non si può capire nulla senza usare le parole, né in questo mondo né nell'altro, da qui la scienza del *mantra* che vuol trasformare la realtà mediante la parola (e un cristiano dovrebbe pensare al Logos).

Interessante è anche la prefazione di Swami Prajnananda.

Molte cose in cinquanta pagine; ne vale davvero la pena, se qualcuno riesce a trovarlo. Se no, si volga agli altri testi di Muktananda.

09/01/2023