Paola Cosolo Marangon

**IL RESPIRO COME ENTROPIA: NUOVO EQUILIBRIO DAL DISORDINE ALL’ORDINE**

*“Il tempo non esiste è solo una dimensione dell’anima, il passato non esiste in quanto non è più, il futuro non esiste in quanto deve ancora essere, e il presente è solo un istante inesistente di separazione tra passato e futuro”*

Sant’Agostino

Sesta relazione Pranavidya, molti gli stimoli che hanno attivato sia la pratica e il corpo che la mente/cervello. Poter riflettere su diversi approcci, guardando ciò che è da diverse angolature, senza giudizio, è senza dubbio una ghiotta opportunità. Questa lezione, (no è più corretto dire questa dispensa), mi ha sollecitato a ripescare e ripensare cose già note per metterle a confronto con cose nuove e ancora sperimentare con la pratica ciò che solo vivendo si può affermare. A differenza delle altre volte, ho aperto la mia riflessione con una citazione di un filosofo cristiano, perché mi piace leggerla all’esterno del contesto in cui viene abitualmente utilizzata. Io l’ho riletta pensando al significato dell’immobilità del tempo come di quell’infinitamente piccolo, quell’attimo, quella briciola che ti può essere concessa, più o meno consapevolmente, di vivere tra un atto respiratorio e l’altro. E’ quel tempo che ho immaginato di contare e da quell’idea di tempo ho sviluppato il mio pensiero.

**Da JHWH a Brahma**

Trovo estremamente interessante poter fare una sinossi tra le varie narrazioni della creazione dell’uomo e del mondo. Lavorando sul respiro, o spirito o prana, è interessante vedere come possano corrispondere alcuni tratti anche se culturalmente posti in maniera diversa.

Penso a quella terra, anzi a quella polvere che ha costituito la materia del primo uomo, di quell’Adàm -tratto dalla terra (Adamah significa terra in ebraico). Adàm era un fantoccio di polvere, diventa essere vivente nel momento in cui JHWH insuffla la sua ruàh, il suo spirito. Adamo diventa animato perché tenuto vivo dal respiro divino che mai smette, mai si dimentica di respirare. Scopro che Brahma crea kalpa attraverso il prana e tutti gli essere che lo abitano, uomini compresi, sono animati da quello stesso soffio che dona vita e distrugge.

Con il nostro respirare, spesso inconsapevole, spesso automatico in realtà permettiamo a questo respiro cosmico di entrare ed uscire da noi, consentendoci di essere animati e cadaveri al tempo stesso.

L’inspiro accoglie l’insufflare divino, l’espiro consente di sperimentare per una frazione di secondo la distruzione (pralaya), la morte appunto.

Con un unico atto respiratorio nasciamo e moriamo, sperimentiamo il tutto in un solo momento e questo credo sia molto interessante da cogliere e da meditare.

Riuscire a concentrarci sul respiro ha allora una valenza duplice, di consapevolezza umana e consapevolezza divina.

**Apparente distruzione ed equilibrio ritrovato**

La scoperta della possibilità di poter lasciar andare correlata all’espiro è una scoperta che aiuta notevolmente tutta l’attività psichica interna, una competenza che pian piano si acquisisce con la pratica ma che dona i suoi effetti dopo, nel corso dei giorni e delle settimane… degli anni. Imparare a lasciar andare, a non voler controllare è topico per avvicinarsi il più possibile a quel punto infinitamente piccolo dove nulla più accade e tutto può accadere.

Attivare l’abbandono attivo consente di fare spazio, creare un vuoto che può essere un vuoto più o meno consapevole, un vuoto in attesa di essere riempito.

L’inspiro è quel riempimento desiderato, quel sentirsi colmare per rigenerare e recuperare vita.

L’esperienza forte del lasciare andare l’espiro, svuotarsi completamente, forzare un pochino lo svuotamento e poi attendere, fiduciosi, quella forza dirompente che risolleva, quell’aria che riempie e avvolge al contempo. La forza dell’inspiro!

**Entropia, equinozi, solstizi e respiro.**

L’entropia viene definita come la misura del grado di equilibrio raggiunto da un sistema in un determinato momento. Con il nostro inspirare ed espirare creiamo un sistema di ordine e disordine, ad ogni inspiro generiamo uno squassamento e solo l’espiro con la capacità di lasciar andare, di mollare, riporta ad uno stato di equilibrio in grado di far aumentare l’entropia stessa. È affascinante pensare che anche nella Bibbia, che ha sempre contato il tempo in maniera lineare, c’è un testo che è invece caratterizzato dalla ciclicità, che tende a riportare equilibrio. Sto parlando di Qohelet, dove quella “vanità” che contraddistingue il tutto, quel disordine negativo è in realtà in attesa di un ordine positivo e la ciclicità del “tutto ritorna”, riporta ad altri cicli.

Ho già riportato il senso del respirare ciclico, del mio percepire il respiro come ciclico (elemento senza dubbio che contraddistingue il mondo greco in cui siamo infilati nostro malgrado). Quella ciclicità la possiamo ritrovare nelle stagioni e in particolare, come momento entropico, negli attimi apicali in cui, come riporta la dispensa, l’equinozio d’autunno e l’equinozio di primavera sono simbolicamente il momento di massima attenzione per l’inspiro il primo e l’espiro il secondo.

Abbiamo parlato di omeostasi come di momento di massima ricerca di equilibrio all’interno del nostro sistema respiratorio, circolatorio, pranico.

Ora introduciamo il concetto di entropia come logica conseguenza di quell’equilibrio che si può ritrovare nel momento in cui si è consapevoli che il disordine, corrispondente alla distruzione, in legame alla ciclicità del tempo precede l’ordine, il nuovo che arriva. Allora l’entropia aumenta e ci porta verso una immobilità futura, quell’immobilità che è fatta di breve sospensione o incontro con il divino.