

## Seminario delle arti dinamiche. Germogli

### IL LAVORO SU DI SÉ IN UN LIBRO SULLA MEDITAZIONE

Antonio Vannini

Non so se conoscete il testo *Il silenzio è cosa viva. L'arte della meditazione* di Chandra Livia Candiani (Einaudi 2018). È breve e molto bello, lo consiglio caldamente. Candiani è poetessa e scrive in una lingua viva, fresca, corporale che riesce a descrivere la pratica meditativa in termini assai felici.

Una poetessa, viva e intorno a noi (è nata a Milano nel 1952), che concepisce la sua poesia, ma prima ancora la sua vita – attraverso la via buddhista – come un “lavoro su di sé” che, come dice lei, le «ha dato il corpo». Le risonanze che vi si possono trovare con i percorsi mechratici sono ampie e suggeriscono a mio avviso confronti stimolanti. Trascrivo a mero titolo esemplificativo qualche passo dal capitolo sul vuoto (pp. 121-129), perché riecheggia temi frequentati a Mechrí; ma la bellezza e profondità del libro vanno ben oltre quanto possa emergere dalle citazioni seguenti.

«La parola sanscrita *śūnyatā* viene tradotta con “vacuità”, probabilmente proprio per distinguerla dal vuoto come lo intendiamo noi occidentali, vuoto di qualcosa o di qualcuno, mancanza. La sua radice si trova nel termine sanscrito *shvi* che significa “gonfiarsi” come si gonfia un seme. «La traduzione letterale di *śūnyatā* è quella di utero gravido: vuoto, nutritivo, fertile e pieno dell'intero mondo»<sup>1</sup>. [...]. Lo spazio vuoto è quello che permette alle persone e agli oggetti di entrare in relazione. Lo spazio vuoto separa e collega. Non siamo abituati a percepirlo, a vederlo, a riceverlo. Man mano che meditando lasciamo che i pensieri sorgano, transitino e passino, come nuvole in un cielo ampio, entriamo in confidenza con lo spazio aperto, con la vastità dello sfondo, e man mano questo spazio da semplice sfondo diventa sostanza di ogni cosa, non è più che il vuoto sta dietro ogni cosa, è che ogni cosa è vuoto.

Ma ci vuole intimità con questo vuoto per sapere che niente va perduto che il vuoto è creatore, informa, vibra, trasmette, accoglie, fa sentire a casa. Come in un insegnamento zen che invita a percepire prima il silenzio tra due note musicali, poi il silenzio delle note stesse. Posso entrare in contatto non solo con il vuoto perspicace tra due pieni, tra me e te, ma anche con il vuoto di te, di me, con il soffio senza nome e senza forma che ci fa. Sembra molto mistico, ma l'esperienza è fisica, corporea, bambina. [...].

Nāgārjuna, filosofo e monaco buddhista indiano, vissuto tra il II e il III secolo d.C., ha scritto: «I Buddha dicono che la vacuità è l'eliminazione di tutte le opinioni. Coloro per cui anche la vacuità è un'opinione sono inguaribili»<sup>2</sup>.

Dunque, la vacuità non è un concetto e si è inguaribili se la si riduce a un concetto, perché ancora una volta finiremmo per non vivere un sapere che ci trasforma ma per ingessare un discorso che ci conferma.

La fine di tutte le opinioni significa scorrere in costante flusso con la corrente della vita, con la Via. La vacuità non è uno stato, è un percorso, e le opinioni che vanno frantumandosi nel camminare sulla Via sono i nostri concetti fondamentali, i nostri assiomi, come la nascita, la morte, la solidità di un centro immutabile in noi e in quello che ci circonda. L'idea di uno e quella di molti. La vacuità è una lode alla non dualità. E al silenzio.

È dinamica e trasforma senza avvertirci, lentamente, come una pioggia fine che ci inzuppa. [...].

Nella visione del Buddha non esiste l'alternativa drammatica e ristretta della nostra concettualità dualistica tra la dipendenza e l'indipendenza, sono solo fissazioni, nella sua visione camminante esiste come trama al di sotto di tutti i fenomeni l'interdipendenza, o interconnessione, ed è proprio questa la vacuità.

«“Ānanda, tra gli elementi interconnessi che hanno fatto sì che la ciotola esista, vedi l'acqua?”

“Certo, signore. Il vasaio ha avuto bisogno di acqua per impastare l'argilla e modellare la ciotola”.

---

<sup>1</sup> M. Epstein, *La continuità d'essere*, Ubaldini, Roma 2002, p. 32.

<sup>2</sup> Nāgārjuna, *Madhyamakakārikā*, cap. XIII, strofa 8, in S. Batchelor, *Verses from the center*, Riverhead Books, New York 2000, p. 103.

“Dunque l’esistenza della ciotola dipende dall’esistenza dell’acqua. Inoltre, Ānanda, vedi l’elemento fuoco?”

“Certo, signore. È stato necessario il fuoco per cuocere l’argilla, dunque vedo in essa fuoco e calore.”

“Che altro vedi?”

“Vedo aria, senza la quale il fuoco non si sarebbe acceso e il vasaio non avrebbe respirato. Vedo il vasaio e l’abilità delle sue mani. Vedo la sua coscienza. Vedo il forno e la legna che l’ha alimentato. Vedo gli alberi che hanno fornito la legna. Vedo la pioggia, il sole e la terra che hanno fatto crescere gli alberi. Signore, vedo migliaia di elementi interconnessi che hanno concorso alla formazione di questa ciotola”.

“Eccellente, Ānanda! Contemplando questa ciotola si vedono in essa gli elementi interdipendenti che le hanno dato origine. Questi elementi, Ānanda, sono all’interno e all’esterno della ciotola. Un elemento è la tua stessa coscienza. Ānanda, se tu togliessi il calore per restituirlo al sole, se restituissi l’argilla alla terra, l’acqua al fiume, il vasaio ai genitori e la legna alla foresta, esisterebbe ancora la ciotola?”

“No, signore. Restituendo alla loro origine gli elementi che hanno concorso alla formazione della ciotola, questa non esisterebbe più”<sup>3</sup>.

Mi sembra un cantico delle creature, del legame e del flusso, dei fondali e delle onde, dei pieni e dei vuoti.

Il maestro thailandese Ajahn Chah beveva il tè sempre dalla stessa tazza, la sua tazza preferita. Un giorno, un discepolo gli chiese: «ma tu non ci insegni il non attaccamento? Perché hai una tazza preferita?» E Ajahn Chah gli rispose: Ah sì, è la mia tazza preferita, ma vedi, per me è già rotta».

(03 marzo 2020)

---

<sup>3</sup> *Samyutta Nikāya*, XXXV, 84.