... Lo scrivere moltiplica l'auditorio, lo estende virtualmente all'infinito nello spazio nel tempo.
... E l'effetto di un libro può essere rivoluzionario. (Roberto Assagioli)

LA MAGIA DELLO SCRIVERE ... E DELLA LETTURA

DI GIULIANA PELLIZZONI

IL SILENZIO È COSA VIVA

Chandra Livia Candiani – Einaudi, 2018

Quale significato ha per noi, figli di un Occidente sempre più distratto e confuso, la meditazione? L'autrice ci propone uno sguardo fatto di responsabilità e consapevolezza: imparare ad ascoltare (cosa tutt'altro che semplice), imparare a disidentificarci e a divenire un recipiente vuoto in attesa di essere colmato dalla leggerezza della vita, imparare ad attendere, ad inchinarsi per onorare la Terra, ad accettare di non capire, a restare nella sofferenza per comprenderla e lasciarla andare, a divenire '*imperturbati dal turbamento*' e infine imparare a mantenere quella '*postura del cuore*' che indica il nostro incipiente risveglio. Come scrive l'autrice "*La meditazione è seminagione di sacro nell'ovvietà quotidiana*".

Il testo non propone ponderose architetture concettuali e neppure precise indicazioni di metodo; è invece una lunga, morbida 'carezza' che richiama la nostra attenzione alla bellezza della presenza e ci invita a fare della nostra vita il 'laboratorio' ove si compie la silenziosa trasformazione dell'illusione in realtà.

"*… se non comprendiamo che tutto è meditazione, entrare in casa, uscire di casa, fare le scale, mettersi, togliersi le scarpe, cucinare, parlare, mangiare, dormire, lavorare, fare l'amore, riduciamo la meditazione a una stampella, una protesi che acquieta un tantino la nostra vita che resta sempre la stessa, centrata sull'io*".

LO SPLENDORE DEL LOTO

Thich Naht Hanh – Ubaldini, 1994

Entriamo nello specifico della pratica meditativa con l'ausilio di un testo del monaco zen Thich Nhat Hanh, testo che consente di trasferire nella quotidianità la preziosa sapienza della meditazione.

Lo splendore del loto raccoglie trentaquattro esercizi basati sulla pratica della consapevolezza e sull'ascolto consapevole del respiro che mirano a farci conoscere, e quindi dominare, le emozioni violente che troppo spesso ci agitano aiutandoci nel contempo a ristabile il contatto con noi stessi (corpo e mente) oltre che con gli altri.

L'esperienza della meditazione è un'esperienza totalizzante, che infonde luce nel praticante e che lo conduce al centro del suo essere, ove arde la gioia. La meditazione ha anche l'obiettivo di condurci sul sentiero della trasformazione di ogni atto della vita quotidiana in un atto di 'presenza', di totale consapevolezza, di assoluta immersione nel momento che stiamo vivendo. Il testo ci permette di sperimentare i passi che conducono a questa presa di coscienza e che possono essere riassunti in queste parole, tratte da *Il miracolo della presenza mentale*, un altro importante testo dell'autore: "*Trovate la gioia e la pace in questo preciso istante. Questo tempo è vostro. Il posto in cui sedete è il vostro posto. E' precisamente in questo posto e in questo momento che si raggiunge l'illuminazione*".