Francesca Proia

EREMITI
del
SOFFIO

Esperienza e percezione
nello stato meditativo
*
Un cammino
nel respiro del vivente

La meditazione e il respiro sono esperienze originarie, che precedono le tecniche tramite cui le indaghiamo. Quando l'attenzione si raccoglie nel corpo, la percezione si affina e lascia emergere ciò che abitualmente rimane inascoltato. Attraverso la filosofia, lo yoga e l'esplorazione percettiva, il corpo si fa luogo di conoscenza e di esperienza, dove il sentire e il soffio da sempre ci sostengono.

Ubaldini Editore - Roma

Nota iniziale

Questo volume raccoglie due saggi, dedicati rispettivamente alla meditazione e al respiro. Pur affrontando temi differenti, i lavori possono essere letti come due movimenti di una medesima ricerca. Nascono infatti dalla stessa radice: l'attenzione al corpo come luogo di conoscenza. Un corpo abitato, che può essere ascoltato e interrogato fino a diventare una sorgente di comprensione.

Esperienza e percezione nello stato meditativo esplora la meditazione come vissuto elementare, anteriore a qualsiasi tecnica e a qualsiasi appartenenza spirituale. Non propone un metodo: accompagna il lettore verso il riconoscimento di qualcosa che ha già incontrato, anche senza saperlo nominare. Il testo procede per capitoli tematici, ciascuno con esercizi percettivi e tracce audio, e si nutre di voci lontane tra loro (Meister Eckhart, Gloria Anzaldúa, Thich Nhat Hanh, Giacinto Scelsi) che ho convocato perché ognuna, a modo suo, tocca quella stessa zona silenziosa.

Un cammino nel respiro del vivente porta questa stessa attenzione nel territorio del respiro e del *prāṇāyāma*, l'arte yogica che ne esplora le possibilità. Il respiro vi viene incontrato prima di tutto come fenomeno vivo: qualcosa che accade indipendentemente da noi, che ci precede e ci sostiene. Il testo si muove tra filosofia, pratica contemplativa e anatomia. Questa pluralità di linguaggi riflette la natura stessa del respiro, che attraversa simultaneamente il corpo, la percezione e il pensiero.

In modi diversi, entrambi i testi nascono da una stessa domanda: che cosa accade quando si resta abbastanza vicini a un'esperienza da lasciarle rivelare la propria forma? La meditazione e il respiro sono stati i territori attraverso cui questa domanda ha preso corpo. In entrambi i casi, il tentativo è stato quello di avvicinarsi all'esperienza senza ridurla subito a una spiegazione, lasciando che fosse essa stessa, per quanto possibile, a suggerire il linguaggio con cui essere descritta.

Sulla meditazione

di Romeo Castellucci

Nel passato ho fatto alcuni tentativi verso la meditazione perché sospettavo che il silenzio che vi regnava fosse un palazzo di vetro. Non ci sono mai entrato. Vedevo dall'esterno coloro che vi erano immersi, quel sorriso leonardesco accennato sui loro volti, e mi figuravo che fossero altrove. Ma mi sbagliavo, non c'era nessun luogo santo o misterioso, perché l'idea stessa di dimora non aveva senso. La meditazione, per quello che posso capire io, che sono profondamente ignorante, sembrava piuttosto uno stare; uno stare senza sapere di stare, un'amnesia della vita stessa che conduce alla sorgente: l'ossimoro perfetto di vita che assume una morte-in-vita e che dura, per fare un esempio, solo il tempo di una sonata di Schubert. Fare la statua. Essere pietra calda. La pietra sa. La pietra non sa. In questo stare non c'è giudizio e non c'è significato, ci si libera dal peso dei significati. La meditazione non vuole dire niente, perché letteralmente non ha niente da dire e non lo vuole fare. Non ha discorso e mi verrebbe da dire non ha linguaggio, perché nello stare non servono sostantivi, non c'è grammatica. Questo essere/non essere amletico sospende la coscienza sulla soglia della percezione.

Allora l'eleganza del vivente appare, dove la parola 'eleganza' qui mi sembra essenziale, e forse è tutto. Io non so parlare e neppure scrivere, così riporto qui alcune righe di Robert Walser, tratte da "Studio intorno alla natura", un piccolo testo scritto nel 1916. Robert Walser è forse l'unico

autore che, ogni volta che lo leggo, mi dà l'impressione di scrivere al posto mio. Le sue parole sono in grado di esprimere ciò che sento e che non sarei mai capace di dire, non essendo uno scrittore. In queste poche frasi riconosco ciò che forse Francesca Proia intende per 'stato meditativo'. Il poeta entra in un bosco di abeti:

> [...] Che tenera quiete regna, superato il limitare del bosco. Non appena raggiunta la nobile sala del tempio, il solenne interno della chiesa, da ogni dove ti spira incontro un opportuno silenzio. Il terreno scricchiola, in aria si odono mormorii. Quasi non oso procedere nella sala verde, perché in tutta quell'intimità, bellezza e bontà temo di disturbare. Trattengo il respiro per ascoltare con attenzione la cara voce di quel compagno così buono e sincero nel profondo. Gli abeti hanno un aspetto regale. Mi guardano con aria interrogativa. Tutti i pensieri si fermano, la percezione si interrompe di colpo, e tuttavia ogni passo sembra essere un pensiero e ogni respiro un sentimento. Dall'isolamento affiorano – vicinissimi dinanzi a me – nascita e morte, culla e sepolcro. Mentre odo un fruscio sopra il mio capo, immagino che vivere e morire, incominciare e finire giacciano amichevolmente insieme. Accanto al vegliardo sta il bambino. Fiorire e appassire si abbracciano, il principio bacia il congedo. L'inizio e la fine si stringono la mano sorridendo. Apparire e scomparire sono una cosa sola. Nel bosco tutto è comprensibile. Ah, se si potesse vivere in eterno e in eterno morire.[1]

[1] R. Walser, "Studio intorno alla natura", in *Seeland*, Adelphi, Milano 2017, pp. 97-98.

Esperienza e percezione nello stato meditativo

Prefazione

Note dal deserto

di Maria Paola Zedda

Respiriamo. Inspiriamo ed espiriamo.

Forse uno stato di grazia.

'Espirare' è parola dal mistero profondo. È respiro, nella sua fase apparentemente passiva, ma insieme selvatica e vitale, preparatoria di una nuova emersione. Esalando, espiriamo, spiriamo, emettiamo il respiro che è ogni volta per quella volta ultimo, e insieme ciclico. Facciamo vuoto, devastiamo. Un *tempo espiralar* si dispiega e contrae con un moto a spirale, costruisce un campo di attraversamenti, apparizioni, splendori e bui profondi da cui emergono echi dal passato, presenze ancestrali.

Espirare, e-spirare, esalare... il potere della parola di affinare, situarsi e trasgredire il dominio del senso, disorientarci, sorprenderci e sospenderci. La parola di Francesca in questo testo, e nel suo lavoro sempre, agisce con nitidezza, una nitidezza che spalanca, spalanca altre voci.

Scrive dal deserto.

Scrivo dal deserto. Sono stata lì a cercare la parola per affrontare questo tuo testo, Francesca. Non è arrivata, non lì. Il tempo è a spirale, e respira ora, nelle tue pagine, nelle attese, in altre parole, nello spazio del ritorno, tra le voci che richiami nella tua scrittura. E in queste pagine ho ritrovato quelle distese e il deserto ancora – tu sii un deserto per te e

per tutte le cose – e insieme altre voci e specie compagne, le piccole persone, e l'incontro con il battito del cuore e con il suono del mondo.

Senza fiato, ti scrivo in apnea.

Negli attimi in cui l'apnea è rivelativa.

*

Questo libro richiede un tempo di ascolto. Alcune pause, la possibilità di praticare e di attendere le soglie e le forme che ogni capitolo apre. Per non farle sfuggire, per abitarle e dilatarle ancora, per entrare in uno spazio-tempo che scivola e si sottrae continuamente alla presa. Un tempo di captazione che invita alla possibilità di contattare la meditazione come aspetto medianico dell'essere, campo di comunicazione tra mondi dove la percezione ci dispone all'ascolto in noi di vite, livelli, strati, spazi, intra-azioni. Il sotto della pelle, le vene, gli organi, il suono pulsante e profondo del battito che tonfa dal cuore e riverbera nel dentro del cosmo. Il corpo – e insieme il sentire – si moltiplica, si rende plurale, si sposta, transita senza tempo nella soglia della soglia tra mondi, generando altre soglie, scorgendo un infinito possibile. Nell'abbassamento delle frequenze, nella sottrazione, nell'attesa di un oltre che si dischiude nel margine, nel meno, nel sempre meno, nell'incontro con un infinitamente piccolo che si apre all'immenso.

In questo scendere tra le ossa, in questo abbandono del e nel respiro sino a quasi dimenticarlo e morirne, si può disvelare uno stato di gioia profonda, e insieme devastante. Devastante (da 'de-vastare': aprire, fare deserto), in quanto vastità e ampiezza che sconfina e rende vuoto, deserto appunto, e immenso il dentro e l'intorno. Una gioia devastante che porta con sé distanza e immanenza insieme, dal mondo e nel

mondo, da cui si osserva la vita scorrere, al di là di noi, il respiro scendere e riattivarsi indomabile, selvatico, spalancare ancora il diaframma, irrorare, pulsare. Il fuori ci attraversa, inonda ed esonda tradendo i confini della pelle, passando tra buchi, narici, pori. Penetra ed esce, portando con sé altri esseri, voci, presenze, assenze che si congiungono nell'incontro tra il suono interno e quello di fuori. La pelle entra nelle labbra, grandi, piccole, del viso, consegnando depositi, scorie, scaglie, altre creature. Un affinamento sottile della percezione interroga la fine, senza poterle dare una definizione. È un finire che non è fine né definizione, è un finire per non finire mai – *ending* –, che ci proietta e accoglie in uno stato di indistinzione. Da qui ascoltiamo, percepiamo, sentiamo questo dissolverci dentro, nell'altro, con l'altro, con l'altro da e in noi.

Dalla discesa in questo al di là, al di là di me, di noi, in questa corporeità che si trasforma in trans, e si fa transcorporeità, spazio liminale tra i corpi o corporeità che esonda e si rende permeabile al confine e insieme sconfina con altri corpi, campo di moltiplicazioni, le vite e le morti costantemente si toccano, si depositano e ci compongono, decomponendosi in noi, decomponendo noi. Osserviamo questa dissoluzione in noi come materia.

In questo attraversamento del deserto emerge un interrogativo, epistemico e ontologico, che ci apre alla possibilità di guardare il mondo da una prospettiva postuma e post-umana, e di percepire la nostra esistenza come redivivi, sopravvissuti alla vita e allo splendore disarmante dell'incontro, immensamente gioioso e profondamente doloroso, con il suo miracolo.

*

Note al margine: in questi mesi, forse per la prima volta, ho sperimentato la meditazione, praticandola non solo nell'ambito dello yoga ma anche in forma autonoma. Il desiderio era di stabilire un incontro con questo testo oltre la lettura e fare di un testo un corpo, un'esperienza, una memoria al presente che prende parola. Alcune annotazioni possono essere utili per la lettura e per restituire le voci che hanno abitato questo testo, sia nelle citazioni sia nell'impianto teorico.

La nozione di *tempo espiralar* fa riferimento al testo della poeta afrobrasiliana Leda Maria Martins *Performances do tempo espiralar. Poéticas do corpo tela*,[1] in cui Martins analizza la temporalità, la corporeità e lo spazio della diaspora come nozioni esistenti al di fuori delle concezioni eurocentriche del tempo lineare. Il *tempo espiralar* (lett. 'tempo a spirale') traduce le temporalità curve e ricorrenti che si concretizzano nelle corporeità nere, dove il corpo è il luogo in cui si imprimono la memoria e la conoscenza e attraverso cui si dischiude la relazione con l'ancestralità.

Per la nozione di transcorporeità guardo alla definizione che ne dà la teorica Stacy Alaimo in *Exposed*,[2] testo di riferimento del neomaterialismo femminista, e alla lettura che di questo concetto offre la studiosa di Environmental Humanities Serenella Iovino.[3] La nozione implica l'impossibilità di separare o distanziare l'umano dall'ambiente esterno, considerando la totale immersione ed esposizione ad agenti diversi della corporeità umana.

[1] L. M. Martins, *Performances do tempo espiralar. Poéticas do corpo tela*, Cobogó, Rio de Janeiro 2021.

[2] S. Alaimo, *Exposed. Environmental Politics and Pleasures in Posthuman Times*, University of Minnesota Press, Minneapolis 2016.

[3] S. Oppermann e S. Iovino (a cura di), *Environmental humanities*, Rowman & Littlefield, Lanham 2016.

Il concetto di intra-azioni (*intra-actions*) è sviluppato dalla fisica e teorica Karen Barad, nel campo del realismo agenziale, nel testo *Meeting the Universe Halfway*.[4]

Per il concetto di *ending* si guardi all'impronta teorica che offre l'Unità di ricerca Ends Collaborative Performance Research dell'Università di Anversa e l'orizzonte teorico del campo dei Queer Death Studies.

Le espressioni *tu sii un deserto per te e per tutte le cose* e *l'incontro con il battito del cuore e con il suono del mondo* si trovano nel testo di Francesca rispettivamente a p. 70 e a p. 58. La prima riprende un'espressione di Meister Eckhart (*Il Natale dell'anima*);[5] la seconda emerge dal capitolo dedicato a Giacinto Scelsi.

[4] K. Barad, *Meeting the Universe Halfway: Quantum Physics and the Entanglement of Matter and Meaning*, DUKE University Presse, Durham 2007.

[5] M. Eckhart, *Il Natale dell'anima*, La Locusta, Vicenza 1976.

Introduzione

> Come il ricercatore comincia a percepire di essere immerso in questo oceano di coscienza luminosa, dovrebbe lentamente lasciare andare tutti i supporti mentali e arrendersi, lasciandosi semplicemente trasportare da questo ineffabile aspetto della sua natura, così come l'aquila di montagna si lascia trasportare dalla corrente d'aria che ha trovato, rimanendo immobile in lei, senza fare quasi altri movimenti.
>
> Edward Salim Michael

> Anch'io non so non-pensare. Accade senza sforzo. È difficile solo quando cerco di ottenere questa oscurità silenziosa. Quando sono distratto, cado nell'ombra e nel vuoto, nel dolce e nel morbido niente-di-me. Mi rinfresco. E credo. Credo nella magia, allora. Sono capace di creare in me un'atmosfera di miracolo. Mi concentro senza fissare alcun oggetto – e mi sento invaso da una luce. È un miracolo gratuito, senza forma e senza senso – come l'aria che respiro profondamente fino a stordirmi per qualche istante. Il miracolo è il punto vivo del vivere.
>
> Clarice Lispector

La meditazione è all'inizio soprattutto una sensazione che si rivela, una sensazione specifica che produce un silenzio singolare. È un affiorare percettivo che si avverte nel corpo prima ancora che nel pensiero.

La meditazione ha un fondo biologico: accade quando la mente si disimpegna dal suo assetto funzionale ordinario e si apre a un piano dell'essere percepito come misteriosamente significativo. La mente sospende la consueta modalità operativa di controllo, analisi e previsione, e si apre a una presenza più integrale, non finalizzata, in cui l'esperienza diventa fine a se stessa. È una modalità differente della coscienza, meno frammentata e più unitaria.

Scrive padre Guidalberto Bormolini: "Quella che noi riteniamo essere la coscienza ordinaria o normale, in realtà è solamente quella con cui abbiamo più dimestichezza e confidenza, quella che prevale nelle moltitudini per gran parte o per la totalità della vita". Bormolini descrive lo stato meditativo come il riemergere di una coscienza perduta. Con lucidità egli infatti rileva che "ormai molti ricercatori propendono per la definizione di 'stati non ordinari della coscienza', ma forse un giorno dovremmo avere il coraggio di chiamare le cose col loro nome: la coscienza perduta è quella collocata in *illo tempore*, e quella attuale è come uno stato di torpore".[1]

Oggi, vincolati a un tempo che deve essere soprattutto produttivo, la meditazione è un'esperienza spesso ignorata, o tagliata fuori dalla propria esistenza, perché è, in sé, un niente. Può essere liquidata come perdita di tempo. Spesso viene emarginata da certe posizioni intellettuali, forse perché conserva in sé qualcosa che non si può del tutto razionalizzare.

La meditazione richiede innanzitutto un gesto di umiltà: per meditare, direi, occorre abbassarsi. Ridimensionare la propria altezza, in ogni senso. Come quando si parla con un bambino. Si affaccia alla mente l'immagine di Glenn Gould,

[1] G. Bormolini, *L'arte della meditazione*, Ponte alle Grazie, Milano 2022, p. 39.

che suonava il piano da una sedia bassa – quasi un inginocchiatoio – per non incombere sul pianoforte, per meglio lasciarsi sopraffare da questa simbiosi. Chi rigetta la meditazione forse ha perso un po' di questa disponibilità ad abbassarsi, a scendere, a calarsi, a ripiegarsi come può fare un fiore; quasi una preghiera, in effetti.

Meditare è mendicare rivolti al vuoto. È accettare di essere niente, e forse scoprirvi un sollievo.

A livello sensoriale la meditazione rappresenta l'esperienza della coscienza che respira, palpita, danza come una fiamma. Qualcosa di dato per granitico si scioglie in miliardi di colori. Non c'è perdita di presa sul reale: al contrario, il reale rivela se stesso e mostra una grana inedita. Dovunque appare una possibilità di creazione e allo stesso tempo niente è creato senza necessità. Di questa plasticità incombente la meditazione è intrisa: il reale si dispiega davanti ai miei occhi, e nel suo dispiegarsi rivela il segreto, quasi lo lascia cadere, e il segreto è ciò che risponde alla domanda: dov'è il mio posto?

Il mio posto, al di là di ogni sforzo volitivo.

Scrive Pavel Florenskij: "Le stratificazioni di rocce montane, gli strati di terreno che si susseguivano uno sull'altro, compenetrati di radici, la coltre di zolle che li rivestiva [...] li scoprii non sugli atlanti geologici, ma dagli spaccati e dagli affioramenti naturali ai quali mi abituai come a dei parenti. Nella struttura della mia percezione il piano orizzontale è qualcosa di lontano, mentre lo spaccato trasversale mi è caro [...] ero abituato a vedere le radici delle cose. Tale abitudine visiva fecondò poi l'intero mio pensiero e ne determinò il tratto fondamentale: la tendenza a muoversi in verticale e lo scarso interesse per l'orizzontale".[2]

[2] P. Florenskij, *Ai miei figli*, Mondadori, Milano 2003, p. 140.

Sotto le superfici della mente scorre una corrente antica. Nella meditazione la coscienza torna più capace di vedere le radici delle cose.

Allo stesso tempo potremmo chiederci: quali sono le radici della meditazione?

Questo libro nasce dal desiderio di andare a cercare quelle radici. Non le origini storiche, bensì le origini del fenomeno meditativo per come sorge in ciascuno di noi, impregnato d'infanzia, forse addirittura di memorie fetali, e ancora libero da connotazioni religiose, ideologie, scopi. Un impulso interno e naturale, gratuito, semplice, e tuttavia intensamente significativo perché ci permette di ritrovare e avere cura di quella tendenza innata ad abbandonarsi con fiducia alle misteriose logiche della creazione.

Il libro prende forma da una pratica del corpo che precede ogni appartenenza spirituale e ogni definizione disciplinare. La meditazione qui è intesa come esperienza elementare di attenzione incarnata. Il corpo diventa luogo di conoscenza e non semplice strumento. La ricerca che segue si muove tra danza, filosofia e ascolto sensibile, interrogando il tempo, la presenza e la qualità dello stare. È un invito a discendere nel corpo e a restituire alla pratica la sua profondità indomita.

Il percorso procede per approfondimenti successivi, come uno scavo verticale nell'esperienza: ciascun capitolo dona una suggestione e un esercizio per nutrire la propria pratica. Dalle riflessioni della scrittrice Gloria Anzaldúa e dell'italianista Giovanni Pozzi, passando per la poetica del *decompositore* Giacinto Scelsi fino alle dissertazioni sull'anima di maestro Eckhart e all'*interbeing* del monaco vietnamita Thich Nhat Hanh: sono soltanto alcune delle risonanze che mi hanno aiutata a dare corpo al tema della meditazione come un fatto naturale e comune a tutti, che sorge dal nulla,

che non richiede nessuna abilità in particolare e tuttavia è capace di fondare visioni e rigenerare orizzonti esistenziali. Non vengono riportati metodi, ma piuttosto tracce, indicazioni, input percettivi utili a riconoscere e a dialogare con quel profondo silenzio interno che è a un tempo sostanza e vuoto, struttura e perdita di confini, eternità e corpo. I semplici esercizi pre-meditativi proposti sono tratti dallo yoga. Alcuni, tuttavia, sono talmente semplici che potremmo definirli pratiche elementari di esplorazione percettiva, più che vere e proprie tecniche yogiche.

La meditazione non è un'aggiunta alla vita, ma una sua forma originaria. Accade quando la mente smette di funzionare come strumento e torna a essere spazio. In quell'arresto delle funzioni ordinarie, la coscienza non si spegne: si riaccende in una modalità più unitaria, più viva. È la memoria di un modo di essere che ci appartiene da sempre.

Con il tempo, ci si accorge che la meditazione lascia emergere un segno preciso: il graduale apparire di una gioia assoluta. Le tradizioni meditative riconoscono l'affiorare di questa gioia come un segno tangibile dell'esperienza meditativa. Una gioia grezza, biologica, svincolata dagli eventi.

Questa gioia, una volta toccata, sappiamo che esiste, e dunque l'impressione resta con noi, e questo può sostenerci davanti a ogni problema dell'esistenza, come una presenza lenitiva che introduce una possibilità di sollievo e di ampiezza.

Si legge nella *Bhagavad Gītā*: "Ciò che egli [l'asceta] conosce quale suprema gioia, accessibile alla capacità discriminativa e al di sopra dei sensi e in cui una volta presa stabile dimora non si muove dalla verità".[3]

[3] *Bhagavad Gītā*, a cura di Icilio Vecchiotti, Astrolabio-Ubaldini Editore, Roma 1964, cap. 6, śloka 21, p. 241.

NOTA

Al termine di ciascun capitolo il testo propone alcune indicazioni esperienziali. A partire dal secondo capitolo è disponibile una traccia audio collegata alla riflessione svolta, pensata come estensione percettiva del testo.

Tutte le tracce sono accessibili al seguente indirizzo: https://jmp.sh/OoWgOEtz.

1

Silenzio

Sedendo in silenzio senza far nulla, arriva la primavera e l'erba cresce da sola.

Bashō

La meditazione non coincide con le tecniche meditative: esse possono soltanto preparare il terreno, o indicare una strada che ci aiuti a procedere con metodo. D'altra parte, la meditazione, tutti l'abbiamo già incontrata in modo spontaneo. In questo senso, confrontarsi con una pratica più strutturata può aiutarci a capirlo con più chiarezza, permettendo a questa dimensione di esistere più pienamente.

In sé, la meditazione è innanzitutto uno stato e non un'azione volitiva: non si può decidere di meditare; è un accadere che si stabilisce spontaneo, e che si avverte a partire dal corpo. Quest'ultimo sente arrivare la meditazione come un'onda dolce, un'infusione di dolcezza. Quando ciò accade, il corpo si affida a questo ente quieto, come riconoscendo un'irresistibile autorità. Si lascia modellare: la colonna ondeggia verso l'alto come lo stelo di un fiore. L'immobilità si installa, mai come obbligo o dovere, ma più come disposizione di un corpo che trova nello spazio un nuovo grado di sostegno e alleanza. Ci si ritrova leggeri, porosi, e questa porosità ricorda quella del neonato, che vive immerso in un mondo ancora indifferenziato. È una condizione originaria, in cui non esiste ancora un 'dentro' e un 'fuori', ma soltanto un continuo fluire.

Forse ogni autentica meditazione è un ritorno a quella disponibilità primordiale: lasciarsi attraversare dal reale, fino a sentirsi di nuovo parte del respiro che anima ogni cosa.

Spesso, la meditazione non è affatto un accadimento straordinario: è piuttosto un piccolo silenzio tattile, fluido mercurio soave che sorge dal nulla e ci infonde per qualche istante il suo effetto lenitivo. Credo sia importante anche realizzare che l'accesso allo stato meditativo è "una barriera senza porta",[1] ovvero una soglia sfumata, in cui non esiste un vero punto d'ingresso: si è già dentro, nel momento in cui si smette di cercare di entrare.

Talvolta è uno stato che si installa con facilità, quasi vi si scivola dentro. Quando lo stato meditativo si manifesta, è molto accogliente e noi sentiamo che la sua natura è plastica: non teme di essere interrotto; è disposto a gradi di convivenza con le distrazioni. Infatti può dissiparsi, allentarsi, riintensificarsi, lasciare filtrare qualche pensiero.

La meditazione arriva quando la coscienza riconosce che i suoi confini non si esauriscono in quelli che considerava stabiliti. C'è qualcosa d'altro – anch'esso coscienza – uno spazio più ampio. La coscienza allora si immerge in un oceano di se stessa, che improvvisamente si rivela vivo e scintillante.

La meditazione è un tempo spontaneo in cui si fa più viva la percezione di appartenere alla trama dei bioritmi della creazione, al suo incessante venire alla forma e dissolversi, come espressioni di una vita che non si esaurisce nelle forme che assume.

Forse questa affermazione diventa più chiara se ci riferiamo al termine sanscrito che esprime il cuore dell'esperienza meditativa: *samādhi*.

[1] L'espressione deriva da una celebre raccolta di kōan zen, il *Wumenguan*.

Il termine samādhi rimanda all'idea di un raccogliersi, di un comporsi nell'unità, e nella tradizione yogica indica uno stato di profondo assorbimento.

Diversamente, la parola *dhyāna* indica la meditazione in senso più tecnico: è la pratica consapevole inserita in un cammino spirituale.

Samādhi, invece, è qualcosa di più profondo e insieme più naturale. Possiamo intenderlo come un abbandono fiducioso nel grembo della vita stessa – un lasciarsi essere, che accade in noi così come accade in ogni creatura. Per noi è un'esperienza cosciente, ma nella sua essenza rappresenta quel semplice 'essere uno con la natura' che appartiene a tutto ciò che vive.

Il suo rapporto con la consapevolezza non è scontato.

Il samādhi può accadere spontaneamente, come un dono, anche senza che ce ne rendiamo conto. Tuttavia, quando la consapevolezza è presente, essa può illuminare l'esperienza dell'assorbimento, trasformandola in un momento umano di espansione: un atto di adesione, di apertura e di ricettività verso il mistero dell'esistenza – l'origine stessa del sacro.

Un primo passo per avvicinarsi con semplicità a questo oceano più vasto di sé è il *non fare*: destinare un tempo alla sospensione di ogni 'fare', incluso impegnare il pensiero in qualche attività. Scrive Meister Eckhart: "[...] Quando l'uomo sta così in un puro nulla, non è meglio che egli faccia qualche cosa che dissolva queste tenebre e questo deserto, come per esempio che preghi, legga, ascolti delle prediche o faccia qualche altra opera buona per aiutarsi un poco? No, lasciatelo dire: il silenzio assoluto, il vuoto perfetto, ecco la cosa migliore. Tu non puoi senza danno lasciare questo stato per rivolgerti verso qualcosa d'altro".[2]

[2] M. Eckhart, *Il Natale dell'anima*, La Locusta, Vicenza 1976, p. 73.

PRATICA

In silenzio, in solitudine e in un luogo tranquillo, prova a sospendere ogni attività. Ti consiglio di stabilire un tempo da dedicare a questa pratica – per esempio mezz'ora – delimitandolo con precisione, quasi un rituale intimo.

Iniziamo provando a non fare anziché fare, a sottrarre azione al posto di agire.

È un tempo durante il quale smettiamo di fare qualsiasi cosa: fare niente. Lasciar vagare il pensiero. Da piccoli si faceva molto più spesso.

Dopo poco forse avrà inizio un vago guardarsi attorno. Piccoli segnali sensoriali catturano un po' di attenzione. Il pensiero erra ma, sapendosi libero, tende da solo a stare quieto.

Potrebbe essere un'attesa. Si dice tempo morto. Perché? Sembra invece un tempo ricco e fertile come una terra.

Emerge l'infanzia, nello stato più che nella memoria. L'infanzia è convocata attraverso un tempo non strutturato. Colpisce questo essere riabitati dal sentire infantile.

Mi viene in mente Pia Pera: "Cosa resta dell'infanzia se non istantanee interiori di noi bambini intenti a cogliere una margherita, annusare una violetta, frugare tra i petali di una rosa, accarezzare la corteccia d'un albero, aggirarsi nella natura, nella magia d'uno stupore ininterrotto. E forse, ogni tanto, venire colti dalla sensazione di incontrare qualcosa di non visibile. Un flutto di gioia".[3]

Mi sembra che il non fare possa rappresentare l'infanzia della meditazione: la meditazione che ci trova, bambini, in cerca di nulla, ma disponibili a lasciarsi assorbire da quella meraviglia che è dentro, e che il creato risveglia.

[3] P. Pera, *Al giardino ancora non l'ho detto*, Ponte alle Grazie, Milano 2016, p. 56.

Indice

Nota iniziale . . . . . pag. 7
Sulla meditazione, di Romeo Castellucci . . . . . » 9

Esperienza e percezione nello stato meditativo

Prefazione. Note dal deserto, di Maria Paola Zedda . » 13
Introduzione . . . . . » 18

1. Silenzio . . . . . » 25
2. Oltre la tecnica: l'esperienza che si rivela . . . » 29
3. Luz en lo oscuro . . . . . » 34
4. I volti della meditazione . . . . . » 40
5. Un'ascesa senza fine . . . . . » 47
6. In attesa degli angeli . . . . . » 53
7. Lo spazio amniotico tra silenzio e parola . . . » 61
8. Nel cavo delle mani . . . . . » 70
9. Meraviglia intraducibile . . . . . » 77
10. L'interessere . . . . . » 83
11. Una terra senza sentieri . . . . . » 92
12. Circolazioni dell'invisibile . . . . . » 101
13. Sonno profondo . . . . . » 109

Postfazione - Presenze prossime, lungo i tragitti delle api, di Arianna Mazzotti . . . . . » 114

Un cammino nel respiro del vivente

Primo movimento. Un discorso sul respiro . . . . » 131
1. Cominciamo . . . . . » 133
2. Kénōsis . . . . . » 135

3. Rivelatore del vivente . . . . . pag. 136
4. Essere respirati . . . . . » 137
5. Il respiro come continuo mutare . . . . . » 139
6. Via del prāṇa . . . . . » 141
7. La materia del gesto . . . . . » 143
8. Il termine prāṇāyāma . . . . . » 145
9. Le nāḍī e la purificazione . . . . . » 149
10. Ars transformandi . . . . . » 152
11. Prāṇāyāma e modulazione del sistema . . . . » 156
12. Il volto contemplativo del prāṇāyāma . . . . . » 159
13. Il soffio vivo . . . . . » 161
14. Il respiro e la sospensione negli *Yoga Sūtra* . . . » 163
15. Il tempo come qualità . . . . . » 165
16. Respiro, suono e ascolto: verso il nāda . . . . » 167
17. Oltre il metodo . . . . . » 169
18. Il respiro come luogo . . . . . » 171
19. Il giardino e il silenzio . . . . . » 173
20. L'indefinibilità dell'esperienza respiratoria . . . » 175

Secondo movimento. Passeggiata anatomica . . . . » 177
21. Dove il respiro prende forma . . . . . » 179
22. Il gesto . . . . . » 182
23. La filiera del vitale . . . . . » 184
24. I muscoli del respiro . . . . . » 186

Bibliografia . . . . . » 192

Francesca Proia

EREMITI DEL SOFFIO

Esperienza e percezione nello stato meditativo

*

Un cammino nel respiro del vivente

Che cosa accade quando ci avviciniamo alla meditazione e al respiro, lasciando che sia l'esperienza stessa a guidare la nostra conoscenza? Da questa domanda prende forma un'indagine che attraversa il corpo, la percezione e il pensiero, alla ricerca di ciò che appartiene alla nostra esistenza prima ancora che impariamo a riconoscerlo.

Il volume raccoglie due saggi, distinti ma legati da una medesima ricerca. Il primo, *Esperienza e percezione nello stato meditativo*, esplora la meditazione come fenomeno spontaneo, una disposizione della coscienza che può affiorare quando si sospende l'abituale attività del pensiero. Attraverso il dialogo con la filosofia, la mistica, la letteratura e le tradizioni dello yoga, la meditazione viene osservata nelle sue diverse manifestazioni: dal silenzio più profondo agli stati di assorbimento, dalla gioia senza oggetto all'intensificazione del sentire. Esercizi percettivi e tracce audio accompagnano il lettore nell'esplorazione diretta di queste possibilità.

Il secondo saggio, *Un cammino nel respiro del vivente*, si rivolge al respiro come manifestazione di un'attività biologica incessante, che si compie indipendentemente dalla volontà. L'esplorazione del *prāṇāyāma*, delle sue radici filosofiche e delle sue possibilità contemplative, si intreccia con un'indagine anatomica, mostrando come la conoscenza del respiro possa nascere tanto dall'osservazione della sua spontaneità quanto dall'esperienza consapevole del gesto respiratorio.

In entrambi i percorsi, la tecnica rappresenta un mezzo e una possibilità di accesso a ciò che il corpo già conosce. La pratica diventa così un'occasione per affinare la percezione, interrogare il rapporto tra volontà e spontaneità e riconoscere nel sentire una forma di conoscenza che precede le parole.

Con contributi di Romeo Castellucci, Maria Paola Zedda e Arianna Mazzotti.

* * *

Francesca Proia, laureata in Conservazione dei Beni musicali presso l'Università di Bologna, è coreografa, danzatrice e autrice. Ha lavorato come danzatrice per le compagnie Monica Francia, Habillé d'eau, Masaki Iwana; ha collaborato a lungo ed è stata assistente coreografa per il regista Romeo Castellucci. Nel 2016 debutta online il suo progetto "Mìnera, scuola di yoga in absentia". È docente presso Malagola, scuola di vocalità e di ricerche sulla voce diretta da Ermanna Montanari, e Master Yoga Teacher registrata con Yoga Alliance. Nel 2018 fonda "I vasi comunicanti", scuola di alta formazione e ricerca yoga.

In questa stessa collana è già uscito *Yoga. La composizione delle tecniche*.