

LIBRI

Chandra Livia Candiani
Il silenzio è cosa viva
L'arte della meditazione



Lasciare spazio intorno ai gesti ordinari, dargli una stanza, li fa brillare, permette che aprano un varco nell'oscurità in cui di solito viviamo, nel nostro quotidiano sonno. Allora, pian piano, si ricevono le visite della consapevolezza: sono i miracoli del noto.

IL TEMPO MIGLIORE

Da anni Chandra Livia Candiani semina la poesia a scuola, tra i bambini, con i laboratori belli come i suoi libri (di poesia i precedenti, tra cui i due bellissimi pubblicati nella collana bianca di Einaudi *La bambina pugile ovvero la precisione dell'amore* e *Fatti vivo*). È anche traduttrice di testi buddhisti, tiene corsi di meditazione, e adesso con il piccolo e preziosissimo *Il silenzio è cosa viva* prova felicemente a seminare la meditazione tra tutti, spiegando come quest'arte sia un atto semplice e necessario, come bere l'acqua o respirare da fermi, o anche nuotare. In pochi capitoli rapidi e profondi Candiani spiega come lo spazio vuoto, la capacità di tollerare di non capire, o la gratitudine facciano tutti parte dell'arte del meditare. «Quando siamo nel luogo, quando siamo qui, possiamo essere ora, esserci contemporanei e non antenati o poster», scrive. Poi, rivolta ai titubanti e ai perplessi: «C'è una frase di Buddha su come vagliare ciò che ci viene insegnato: "Mettilo in pratica, e se scopri che conduce a un tipo di saggezza che è come guardare un muro e poi il muro crolla e vedi in maniera sconfinata, allora puoi fidarti"». **Tiziana Lo Porto**

**Chandra Livia Candiani, *Il silenzio è cosa viva*.
L'arte della meditazione, Einaudi, 12 euro**

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato





@CASALETTORI



Albrecht Dürer. San Girolamo nella cella (1514)

Imparare a meditare. Sperimentare il silenzio, che è “profondissima comunione, vento che attraversa e supera il linguaggio”. Eliminare i preconcetti, le parole affrettate, i gesti abitudinari. Con Chandra Livia Candiani viviamo una nuova nascita, pronti ad “accogliere la vastità dell’insicurezza”, a vivere la paura con consapevolezza. Sentirla essenza del nostro io e non nemica. Concediamoci una pausa, cancellando confortanti banalità. *Il silenzio è cosa viva: L’arte della meditazione (Einaudi)* è un invito a mettersi in viaggio, con il desiderio di assaporare il linguaggio poetico, di sentire che “il verbo restare non è all’infinito”, che la radice della ricerca parte dall’intimità col dolore e la gioia. Non è solo la pratica buddista ad affascinarci, è la riflessione sulla cultura occidentale, sul significato di consapevolezza e di conoscenza della “propria ombra e delle proprie impronte”. Essere nomadi per guardare “in maniera sconfinata”.

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

DI VERSI

Ogni settimana su Panorama l'inedito di un poeta

di Chandra Livia Candiani



Imparo a guardare
a imprestare lo sguardo
a chi ha urgenza di tana
imparo a ospitare.
Custodisco con cura le parole
poi le silenzio per il suono
di un'altra lingua
per questo sentire nostro
acuto e pugnante
che non attenua gli urti
lascia il male così com'è
e accoglie tutte le ferite
come cani randagi
con improvvisate ciotole d'acqua
e parole poche smarrite
maldestre. Mani grandi
sorrisi abitabili.
Vivere è ospitare.

giugno 2018

L'AUTORE

Chandra Livia Candiani è nata nel 1952 a Milano, dove vive. È autrice delle raccolte di poesia *Bevendo il tè con i morti* (Interlinea 2015), *La bambina pugile ovvero la precisione dell'amore* (Einaudi 2014, vincitore premio Camaiore 2014), *Fatti vivo* (Einaudi 2017). Con Andrea Cirolla ha pubblicato *Ma dove sono le parole?* (Effigie edizioni 2015), poesie scritte dai bambini durante i seminari che ha tenuto nelle periferie multietniche di Milano. È in uscita *Il silenzio è cosa viva. L'arte della meditazione* (Einaudi), un saggio su questa pratica nel Buddismo, a cui la poetessa si è avvicinata molti anni fa.

BUDDISMO POETICO

L'ARTE DI MEDITARE SENZA MEDITARE

Moreno Montanari

La cosa più difficile al mondo, scriveva Cioran, è mettersi al diapason dell'essere e afferrarne il tono. Leggendo *Il silenzio è cosa viva* (Einaudi), toccante e istruttivo libro su *L'arte della meditazione*, si ha l'impressione che Chandra Livia Candiani ci sia riuscita, svelando che la tonalità emotiva che permette di diventare consonanti e intimi con "ciò che è" porta il nome di gratitudine: una profonda riconoscenza per tutto ciò che è, al di là di ogni giudizio, di ogni smania di controllo, persino di ogni volontà di capire. Solo in questo modo, spiega la poetessa, si possono ricevere le visite di quella «consapevolezza che è una forma di amore», capace di rivelare e di farci apprezzare «i miracoli del noto». Contrariamente a quanto si tende talvolta a credere, la meditazione buddista, cuore di questo saggio, «non chiede di tendere a qualcosa di ideale, non cancella, non acuisce, sta, insegna a stare, a entrare in intimità con quello che ci accade, a onorare tutto ciò che ci attraversa senza diventarne preda», si offre come straordinaria esperienza di riconoscimento della condizione umana e, al contempo, come opportunità per promuoverne la piena fioritura. Quella condizione che da Gautama Shakyamuni in poi è chiamata buddità: un risveglio a questa vita, ma con una consapevolezza maggiore e una profonda benevolenza. Ma non si creda che la matrice buddista di questa pratica richieda l'adesione a un credo o a una religione, per quanto incarni certamente una precisa visione del mondo: «Il Buddha è un essere umano e non un dio o un angelo; la sua testimonianza non chiede di credere in un dio, ma di avere fiducia nell'umano, nel percorso di un essere umano verso la sua fioritura». Non stupisce dunque che l'idea di meditazione che affiora da

questo libro non abbia nulla né della tecnica, né della liturgia ma si riveli, piuttosto, un particolare stile di vita che permea ogni cosa, perché «fa parte della meditazione buddista non separare i mondi, non dividere quel che consideriamo spirituale da quel che riteniamo ordinario», invitando al contrario a viverne l'intreccio. Viene in mente quell'attenzione che Simone Weil considerava la più alta forma di preghiera e amore: una potenza gentile, capace di liberare la bellezza che è in noi ma che, spiega Candiani, se non trova espressione, si tramuta in sofferenza, condizione che il buddismo chiama "prima nobile verità" ma alla quale si rifiuta di lasciare l'ultima parola, per insegnarci, al contrario, la via della sua trasformazione in quello che, con Epicuro, potremmo chiamare «il nudo piacere di esistere».

