

## I Pellicani

*Per la pubblicazione di questo libro l'Editore ha piantato un albero nell'ambito dei progetti di riforestazione di WOWNature.*

*Iscriviti alla newsletter su [www.lindau.it](http://www.lindau.it) per essere sempre aggiornato su novità, promozioni ed eventi. Riceverai in omaggio un racconto in eBook tratto dal nostro catalogo.*

In copertina: dipinto di Paul Klee, *Ohne titel* (senza titolo), 1914 circa.

© 2022 Lindau s.r.l.  
via G. Savonarola 6 - 10128 Torino

Prima edizione: giugno 2022  
ISBN 978-88-3353-821-1

Paolo Scquizzato

# CONVERSAZIONI INTORNO AL FUOCO

*Meditazione e tradizioni spirituali*





## Prefazione

Si parla molto di meditazione in questo nostro tempo. E anche la si propone in tante forme diverse, in accordo con le varie scuole che fanno di essa il centro della propria pratica. Probabilmente se ne intuisce il potenziale «equilibrante» rispetto alla nostra forma di vita attuale, che più che in altri tempi spinge l'essere umano verso degli sbilanciamenti che hanno l'effetto di farlo sentire fortemente insicuro e instabile. L'essere umano sembra cercare ancora, appigli, sostegni. E la meditazione gli appare come una via in grado di fornirglieli. Basta questo a volte perché le persone si avvicinino ad essa, anche se poi praticandola e approfondendola ci scoprono dentro ben altre profondità e ricchezze.

In mezzo al trambusto, alla corsa continua, alla lotta che quotidianamente ciascuna/o sembra intraprendere contro il tempo, la meditazione dà immediatamente una prima indicazione. Che gli antichi saggi – dell'India, ma non solo – avevano intuito: fermati e siediti. Non c'è cosa più importante di questa. Interrompi la corsa. Sospendi il fare. Prova semplicemente a stare. E in questo stare osserva. Guarda bene. Ascolta bene. Vedrai e sentirai tanti movimenti, alcuni essenziali, altri inutili. Non giudicarli. Semplicemente guardali. Quelli essenziali resteranno, gli altri piano piano li vedrai ridimen-

zionarsi, cedere e spesso anche cadere. Scoprirai così gradualmente in te non solo colei/colui che corre, che pensa, che agisce, che piange, che ride, ma anche un'altra dimensione, più profonda, più interna al tuo essere, che è silenzio, spazio senza confini, eternità al di qua e al di là del tempo, equanimità. Scoprirai allora di essere anche altro. Altro dai ruoli che quotidianamente assumi, dalle funzioni che quotidianamente svolgi, dai pensieri che quotidianamente alimenti, dai desideri che quotidianamente coltivi, dalle paure che quotidianamente ti assediano. Da tutto ciò che generalmente chiami con il tuo nome. Scoprirai di essere sì tutto questo, ma solo in piccola parte. Perché tutto questo c'è una parte di te che lo può osservare. E l'osservatore non può coincidere con l'osservato. L'occhio non può coincidere con il guardato.

Gli *Yoga Sūtra* ce lo dicono immediatamente: lo yoga è quello stato di silenzio che ci permette di vedere i movimenti della nostra mente e quindi di scoprire che noi non siamo solo quelli. E che invece la nostra vera natura è più in profondità, oltre quei movimenti. Meditare è una via che ci permette di ritrovare la nostra vera natura e di ristabilire in essa il nostro radicamento.

Percorso di verità, dunque, di svelamento.

Quello stare seduti a osservare ci ricongiunge a una delle domande più antiche e ricorrenti della storia della coscienza umana: «Chi sono io?». «Chi sono io davvero?». Chi c'è dietro il mio nome, dietro la mia storia, dietro ciò che chiamo abitualmente e forse erroneamente «io»? Chi/che cosa c'è al fondo di me? Alla sorgente del mio essere? E dell'essere di tutto ciò che vive? Qual è il fondamento della vita? La meditazione diventa percorso di verità. Immersione nel mistero dell'essere. E la verità, Gesù ce l'ha insegnato, ci rende liberi. Dunque, la meditazione è percorso di libertà.

Libertà da tutte le piccole e grandi prigioni che l'io si va costruendo, fondate su un illusorio senso di separazione che lo spinge a occuparsi di sé stesso più di ogni altra cosa, e a staccarsi dall'unica Fonte della vita che sta al fondo di ogni esistente e dell'unità di tutto l'esistente. La meditazione è ri-congiungimento con la Realtà ultima. Con la «realtà della realtà».

L'obiezione che si solleva a questo punto la conosce chiunque si accinga a intraprendere questo percorso, e anche chi è già per via. Difficile andare così a fondo. Difficile anche semplicemente sedersi e stare. Certo, è necessario «cambiare mentalità», attraversare una piccola *metanoia*, fare un piccolo atto di «conversione di costumi». Fidarsi del fatto che la via è una sorta di non via, un non fare, un non produrre, ma semplicemente uno stare, essere e osservare. Occorre un piccolo grande atto di fiducia. Un umile atto di fiducia che ci faccia mettere alla scuola dei grandi maestri che ci hanno preceduto lungo la storia e che ci hanno consegnato questa possibilità attraverso i secoli. Sentire la nostra comunione con loro e farci loro discepoli. La fiducia e l'umiltà sono ingredienti fondamentali per muovere i primi passi e per continuare poi a rimanere nel percorso sempre con «mente di principiante».

Chi ci ha preceduto ha avuto le nostre stesse difficoltà, si è scontrato contro le nostre stesse resistenze e quindi ci ha lasciato anche degli strumenti in grado di aiutarci nel cammino. Ciascuna/o di noi può trovare la propria via meditativa, il proprio o i propri maestri, i propri testi di riferimento, gli strumenti più adatti alla propria sensibilità per addentrarsi sempre di più al fondo del proprio essere.

I dialoghi che don Paolo Scquizzato ha intavolato con Andrea Loreni, Davide Maria Cova, Alessandra Prema De Salvo e Gabriele Goria ne sono un esempio. Ciascuna/o di loro

nella sua vita ha sperimentato una o più vie meditative, e continua a sperimentare e a praticare. Meditazione cristiana, *zazen*, *vipassana*, yoga sono solo nomi di esperienze molto vaste al cui interno sono contenute miriadi di tecniche e metodi. E ciascuna/o di loro, come ogni buon discepolo, ha poi fatto le proprie sintesi e le proprie esperienze, e in base ad esse ha sviluppato a sua volta un proprio stile.

Ciò che emerge da questi dialoghi è che la meditazione è esperienza. Esperienza diretta di quella dimensione interiore profonda che, una volta incontrata, torna ad essere il vero centro a partire dal quale ciascuna/o può vivere la propria quotidianità.

La meditazione è inestricabilmente collegata con la vita. E con le diverse forme che la vita può assumere in noi e attraverso di noi. Non detta una forma di vita univoca. Ma entra nella vita di ciascuna persona e la riporta alla propria autenticità più vera attraverso una mutazione di sguardo. Diverse volte in questi dialoghi emerge l'esortazione a cambiare prospettiva e a spostarsi su altre frequenze coscienziali, presenti in noi ma generalmente da noi poco conosciute e utilizzate. E a frequentare gli spazi liberi e aperti del silenzio e del vuoto, i soli che possano davvero generare in noi accoglienza, ascolto, amore. Gli interlocutori di don Paolo, e don Paolo stesso, ci fanno intravedere la possibilità di un percorso che vada in questa direzione.

La meditazione seduta «formale» appare come elemento irrinunciabile, passaggio obbligato. Ma non ci si ferma lì. Perché se la meditazione è percorso di libertà non può legarci a sua volta, e quindi non ci lega neanche a sé stessa. Man mano che si sta seduti sul proprio cuscino da meditazione, man mano che lo sguardo in noi matura e si fa vivo e attento, la nostra coscienza ritrova «casa» nella realtà e nella



sua unitarietà. Allora tappetino e non tappetino, cuscino e non cuscino assumono uguale importanza. Nel tempo della meditazione e nei vari momenti del quotidiano lo sguardo è chiamato ugualmente ad essere vivo e attento. E noi siamo ugualmente chiamati a sentirci a casa, nella realtà e nella sua unitarietà. Sul filo sospeso nel vuoto del funambolo, nel *dojo* delle arti marziali, sul palcoscenico di un teatro, in un cerchio di bambini che giocano con lo yoga, su una barca a vela in mezzo al mare, tra gli alberi di un bosco. Ma anche più semplicemente in quei gesti quotidiani che il più delle volte siamo tentati di considerare banali e «fuori» dalla dimensione spirituale, il nostro sguardo è ancora chiamato a mantenersi vivo e attento e noi a sentirci a casa, perché siamo sempre e ugualmente nella realtà e nella sua unitarietà.

Allora scopriremo di poterci sentire a casa anche in mezzo al fluire della vita, al suo continuo inarrestabile e imprevedibile mutare, al farsi e disfarsi delle sue forme. Senza pretendere di imporre ad essa una nostra insensata volontà. Impareremo ad essere «con» e non «contro», come dice a un certo punto don Paolo. Con e non contro la vita. Impareremo finalmente ad esserne parte.

Antonia Tronti<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Antonia Tronti insegna yoga. Mette a confronto e crea intrecci tra la tradizione spirituale indiana e la tradizione spirituale cristiana, con particolare attenzione alla mistica e alla dimensione monastica.



CONVERSAZIONI  
INTORNO AL FUOCO



«La vera arte è senza scopo».  
Il funambolo e lo zen

Conversazione con Andrea Loreni

*Paolo*

Ciao Andrea, se ti presentassi mi perderei senz'altro dei pezzi. Hai un *curriculum* impegnativo, per cui a te la parola e grazie di essere qui con noi a scaldarti attorno al fuoco della conoscenza e dello Spirito.

*Andrea*

Sono funambolo, faccio spettacoli, cammino su cavi tesi a grandi altezze.

Mi trovo qui *attorno al fuoco* a parlare con voi per la familiarità che ho con il vuoto, con la crisi intesa come opportunità, e anche con il silenzio, un aspetto molto interessante, stimolante, ricco, sia delle mie camminate funamboliche che della nostra esistenza.

Sono laureato in filosofia teoretica e pratico la meditazione *zen* da quattordici anni.

Ho scritto due libri. Il primo è un breve trattato di funambolismo<sup>1</sup> in cui si parla di ciò che del funambolismo può essere riportato nella vita quotidiana di tutti noi. Sono presen-

<sup>1</sup> Andrea Loreni, *Breve corso di funambolismo per chi cammina col vento. Sette passi per attraversare la vita*, Mondadori, Milano 2020.

ti anche esercizi pratici, attivazioni, tratte dal mio training personale, che secondo me possono avere un ruolo anche per chi non lavora direttamente con l'equilibrio o l'acrobatica. Lo hanno avuto per me e credo che possano essere strumenti pratici per gestire le difficoltà, i nostri abissi, le nostre traversate, oltretutto essere piccole esperienze per stimolare nuovi spunti di riflessione.

Il mio secondo libro – in realtà il primo da un punto di vista cronologico – *Zen e funambolismo*<sup>2</sup> è più legato allo *zen* ed è la rielaborazione del diario che compilavo la sera prima di andare a dormire durante il training al monastero Sogen-ji di Okayama in Giappone, arricchito da riflessioni personali su *zen* e funambolismo appunto.

Per me il funambolismo e lo *zen* sono due vie di ricerca, e sono due *posture*, intese propriamente come disposizioni del corpo, con cui io fronteggio il vuoto e che mi hanno permesso di scoprire questo vuoto, non fatto di assenza o di qualche cosa che manca, ma piuttosto inteso e vissuto come la base più fertile su cui possiamo contare per rinascere in ogni momento, ad ogni passo e ad ogni respiro.

Il punto di partenza delle mie riflessioni, e anche la parte centrale, più importante, dell'esperienza *zen* si trova nel corpo: porto molta attenzione alla postura e alla condizione del corpo, per poter trasformare quella che in prima battuta può essere vissuta come una situazione di criticità in un'opportunità.

In che modo? Accogliendo in maniera morbida e gentile ciò che mi succede.

Questo tipo di approccio alla criticità l'ho mutuato dal cavo: lassù, a diverse decine di metri di altezza dal suolo, fat-

<sup>2</sup> Andrea Loreni, *Zen e funambolismo*, Funambolo edizioni, Rieti 2019.

to il primo passo su un sentiero largo 14 millimetri, qualsiasi cosa debba fronteggiare, risulta più facile andare avanti, passarci attraverso, magari con calma, piuttosto che correre via o provare a tornare indietro.

Sto cercando di portare nella vita quotidiana questa necessità del cavo, per non correre via di fronte a ciò che mi spaventa e attraversare con calma – possibilmente con grazia – i momenti di crisi. Procedendo in questo modo possiamo trovare dentro il problema la sua soluzione, nella criticità la via per uscirne.

*Paolo*

Nel tuo trattato di funambolismo dici che salire lassù significa soprattutto cambiare prospettiva, e guardare alle cose da un altro punto di vista. Occorre quindi cambiare prospettiva.

Stiamo vivendo un periodo difficile, drammatico direi; credo che il grande insegnamento che ci proviene dalla spiritualità, non soltanto quella *zen*, ma dall'esperienza umana dello Spirito, sia quello di provare a cambiare punto di osservazione sulla realtà.

Mi viene in mente il professor John Keating ne *L'attimo fuggente*, lo splendido film di Peter Weir con l'indimenticabile Robin Williams, il quale rivolgendosi ai suoi studenti dice: «Ragazzi, tutti sulla cattedra». Li fa poi salire sulla sua cattedra e li invita a guardare l'aula, e quindi il mondo, da un altro punto di vista. La realtà è sempre la stessa, ma è il nostro punto di vista sulla realtà che può cambiare. E di conseguenza il nostro atteggiamento.

Leggo ancora un passaggio: «La vita è fatta di continui imprevisti e lo stesso vale per una traversata, non possiamo controllare tutto il nostro volere, e pure il nostro essere

immersi nel mondo ha una influenza su ogni cosa, tutto è connesso. Non significa essere indifferenti agli accadimenti, ma essere flessibili e disposti ad assecondare anche l'inaspettato».

Lo sappiamo bene, nella vita tutto è imprevedibile, non calcolabile, non programmabile.

Dovremmo imparare, e questo la tradizione orientale ce lo insegna bene, che la vita, come diceva Rilke, alla fine ha sempre ragione.

Pensiamo al momento storico che stiamo attraversando. Chi l'avrebbe immaginato? Quale mente malata avrebbe potuto ipotizzare una cosa del genere? Un invisibile virus ha il potere di rivelarci che tutto è impermanente, precario, che tutto può mutare in un istante. E credo che tutto ciò sia in qualche modo splendido: tutto pare essere *caos*, ma proprio per questo tutto è possibilità, vivo, siamo noi che dobbiamo imparare ad adattarci e a stare con la realtà, non viceversa.

I programmi tengono finché tengono, poi qualcosa si rompe, qualcosa si frantuma e va benissimo così; la questione non è desiderare che le cose tornino come prima, ma lavorare, interpretare perché possa nascere qualcosa di nuovo.

La frase: «speriamo di tornare alla normalità», che sottintende di «tornare a come si era prima», è semplicemente un non senso. Non è questione di tornare alla normalità, ma di scorgere vita, novità, generatività attraverso ciò che siamo stati chiamati a vivere e che non avremmo mai progettato.

Dobbiamo diventare grandi, nel senso di molto vasti, per poter accogliere tutto, anche l'inaccettabile.

*Andrea*

Nelle tue parole Paolo individuo molti spunti. Tento di cominciare da dove hai iniziato tu, cioè dal cambio di punto