

Il respiro del Buddha

di Giuliano Boccali

Un libro giustamente famoso del Dalai Lama, in Italia uscito nel 2012 – e su queste colonne presentato il 17 giugno dello stesso anno – mette in luce fin dal titolo la necessità di un'etica laica, adatta a società multietniche e multiculturali come quelle odierne. A quella profonda e cordiale di Sua Santità, molte voci oggi si uniscono per sottolineare «L'urgenza di una meditazione laica». È questo il titolo dell'ultimo volume scritto da Jacques Vigne e recentemente pubblicato da MC Editrice: l'autore, psichiatra francese che vive e pratica da vent'anni in India, offre qui, come negli altri suoi volumi editi nel nostro Paese, una serie di riflessioni e indicazioni preziose «per la cura di sé e degli altri» – così recita il sottotitolo del libro.

Da che cosa sembra assolutamente necessario curarsi? I mali, o meglio le sofferenze, i disagi, i grovigli di confusione sono molteplici, come ciascuno sperimenta fin troppo bene ogni giorno: fra quelli rilevati più specificamente da Vigne vi sono l'esposizione a ogni sorta di condizionamento, quando non di manipolazione, la «dicotomia artificiale tra corpo e mente, e quella tra teoria e pratica...», l'abitudine nefasta a ragionare e a comportarsi per opposti.

A ben guardare, queste cause di malessere, che il Buddha complessivamente ha designato con il termine *dukkha*, hanno un'unica radice: la mancanza di presenza, per cui l'esistenza trascorre fra i fantasmi dei desideri e delle paure, nel rimpianto di quello che ci ha procurato piacere, nella preoccupazione subdola per quello che ci attende e che ignoriamo. Questa oscillazione fra passato e presente, fra attrattive e avversioni, espropria dell'unico poter reale che ciascuno possiede, quello di modificare se stesso nell'attimo presente. L'antidoto non è certo la repressione delle emozioni e degli stati d'animo, che anzi potenzia le pulsioni che pretenderebbe di contrastare, ma «la vigilanza istante dopo istante rispetto a quelle reazioni emotive, l'osservazione di sé dall'esterno».

Come appare evidente, l'indagine su questa condizione esistenziale non necessita di alcuna premessa o adesione religiosa: un esame spassionato di quanto avviene dentro (e fuori) di noi è sufficiente. Il valore aggiunto della trattazione è che Vigne, in quanto psichiatra, la integra e la arricchisce con le acquisizioni scientifiche più

recenti, che possono rafforzare i metodi elaborati dalla tradizione. Nel suo caso, come il lettore avrà subito inteso, si tratta della tradizione buddhista; ma l'autore, come già il Dalai Lama nel libro ricordato, può a buon diritto parlare di laicità: i suggerimenti terapeutici forniti, infatti, si fondano esclusivamente sull'attenzione, sull'osservazione, sulla meditazione individuale e non presuppongono nessuna «fede», se non quella nella pratica. E se questa è assiduamente condotta, la fede si alimenta da sé.

Fra i capisaldi dell'opera c'è l'«osservazione del respiro naturale», che rappresenta «uno dei pilastri della pratica buddhista». Come per altri temi, Vigne si vale sia di fonti antiche, spesso risalenti al Risvegliato, sia dell'insegnamento di maestri contemporanei, sia della sua personale elaborazione: questo rende le argomentazioni al tempo stesso stratificate e vive. Le indicazioni che il ricercatore francese offre sono utilmente tecniche e non è possibile percorrerle in questa sede; fondamentale però ne è il punto origine: l'elemento aria, nel corpo, è associato naturalmente alla vibrazione; e anche i processi contattati all'interno del corpo seguendo il respiro «sono come dei tessuti costituiti dai fili delle vibrazioni... che in fondo sono sostanzialmente impersonali». E qui, a mio parere, è il punto chiave di questa pratica: l'osservazione del respiro, l'ascolto distaccato del suo ritmo, distoglie dall'ossessiva concentrazione egoica, immettendo in una realtà universale e, appunto, impersonale, scevra da implicazioni psicologiche. E se queste si manifestano, le si può contemplare mentre passano come nubi nel cielo...

L'altro caposaldo dell'opera è la «camminata consapevole», pure risalente alla prassi del Buddha, che ne metteva in luce i benefici. Essa consiste nel riconoscere sempre «di più le sensazioni della camminata», come spiega un maestro contemporaneo, Ajahn Brahmavamso, fino a farsi affascinare «dal semplice fatto di camminare». In questo è il segreto: come per il respirare, come per il camminare, la liberazione è nella «presenza mentale» in ogni atto, o sensazione, o pensiero della vita, anche quelli eccitanti o penosi, fino a riconoscerne al tempo stesso la transitorietà e l'istantanea, totale verità.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Jacques Vigne, L'urgenza di una meditazione laica. Per la cura di sé e degli altri, MC Editrice, Milano, pagg. 160, € 23,00.