

LA POESIA COME MEDITAZIONE ATTIVA

di Tiziana Colusso

La definizione della poesia come meditazione attiva è del poeta Tomas Tranströmer, premio Nobel per la letteratura nel 2011. In una lettera scritta nel 1977, e resa nota dal suo traduttore statunitense, il poeta Robert Bly¹, egli affermava: «Le poesie sono meditazioni attive. Vogliono risvegliarci, non farci dormire».

Evidentemente, questa suggestiva affermazione riguarda tutta la poesia, in quanto genere letterario specifico e in quanto qualità poetica di espressioni letterarie anche di genere diverso. Tuttavia, ci sono tipologie poetiche che rendono esplicita tale sottesa connessione tra l'esperienza poetica e quella della meditazione, pur essendo la poesia e la meditazione due esperienze radicalmente differenti per modalità, linguaggio e riferimenti. La mia concezione dell'attività di comparatista come scienza di "accoppiamenti non giudiziosi" – per parafrasare Carlo Emilio Gadda – mi fa prediligere accostamenti e ipotesi nelle quali il testo letterario non rimane a girare in tondo nei circoli e nei canoni letterari, fino allo sfinimento, ma produce innesti inediti, connessioni vertiginose. E forse, chissà, un percorso di tangenza tra questi due universi esperienziali apparentemente irrelabili può servire ad affascinare e a far avvicinare alla poesia anche persone che percorrono il mondo su cammini diversi.

Nella mia personale esperienza di poeta e di praticante – nel tempo – di differenti forme di meditazione buddista e taoista, ho potuto constatare molte volte che la poesia e la meditazione agiscono come *corps conducteur* (Nathalie Sarraute²), connettendo memorie, celebrazione di quelli che Virginia Woolf³ chiamava *moments of being*, ed energie trasformanti. La meditazione – anche se tradizionalmente condotta con gli occhi chiusi – può servire come mezzo per guardare più in là, per aprire orizzonti, per scovare sfumature inedite di luce. Nella mia esperienza, sia la poesia che la meditazione, per cammini diversi ma

in alcuni punti tangenti, possono portare ad esperire la visione di Friedrich Hölderlin, secondo il quale «poeticamente vive l'essere umano su questa Terra», aprendo così la possibilità di abitare – stare, soggiornare – poeticamente non solo ai poeti, ma all'intero genere umano.

La poesia, il respiro, la preghiera, la recitazione di mantra e le pratiche di meditazione possono essere percepiti come mezzi diversi per realizzare l'unico fine di una *ecology of mind*⁵, così come l'ha elaborata l'antropologo e scienziato Gregory Bateson. Di Bateson naturalmente si potrebbe parlare a lungo, è stato una delle menti più innovative del Novecento, intersecando nelle sue analisi molti campi, dalla sociologia alla linguistica alla cibernetica. Nella particolare prospettiva del nostro discorso, è intanto rilevante apprendere che lo studioso scelse di passare l'ultimo periodo della sua vita al San Francisco Zen Centre, praticando la meditazione Soto Zen, una variante del buddhismo giapponese. Qui Bateson morì, nel luglio del 1980.

Il tema della meditazione è strettamente connesso con quello della spiritualità, che per la poesia è un argomento spinoso e controverso. Qui non entreremo in nessun discorso di tipo religioso, né tantomeno confessionale, ci interessa solo rilevare il potenziale di evoluzione interiore che possono avere sia la pratica della poesia che le pratiche spirituali di qualsiasi tradizione, in senso ampio: meditazione, preghiera, raccoglimento nel respiro, contemplazione. Il dato comune, che si rileva leggendo i poeti interessati a un percorso spirituale, è la necessità che tutti avvertono, a un certo punto del percorso, di abbandonare la parola, come un utensile inservibile oltre un certo grado di raggiungimento interiore. Salvo, naturalmente, raccontare questa impossibilità ancora con le parole, unico strumento del poeta, ai bordi del silenzio. La poesia

parola “meditazione”, anche se naturalmente la parola in occidente viene usata anche come sinonimo di “riflessione”, ma si sa che per un poeta la scelta delle parole è sempre accurata.

Prendiamo ad esempio l’approccio del poeta e matematico francese Jacques Roubaud. Nel volume *Quelque chose noir*⁸ sceglie di nominare come *Méditation* un certo numero di testi del volume: così abbiamo *Méditation du 12/5/85*, *Méditation de la certitude*, *Méditation de l’indistinction*, *de l’héresie*, *Méditation à l’identique*, *Méditation de la pluralité* e così via. Prendiamo la *Méditation de la pluralité*, che contiene una profonda e malinconica meditazione sulla morte, che è la *pluralité obligatoire*:

*La mort est la pluralité obligatoire / L’éparpillement, la variété, pour la poésie de la / méditation étaient signes de mort (Sponde) / De la chute, de la perte / Là se nouaient la mélancolie et le miroir / «Que suis-je donc? Un furieux Narcisse» / Dépliée, démultipliée, immobile, l’image, dénombrée jusqu’à quelque fois, puis, comme coudée par la profondeur / Pour le miroir pur, et ses yeux, le regard irait infiniment, et la perte, là, serait certaine. / Quelque grain, quelque tain, quelque courbure, dans le miroir réel, dans les yeux réels, cela fini toujours en quelque mélange obscur, mais le mélange, aussi, est la mort. / «Sale vie, sale vie, mélangée à la mort».*⁹

Per Jacques Roubaud, il nodo esistenziale che ha avviato la sua ricerca spirituale, attraverso la poesia, era stata la morte improvvisa della moglie. Testi come questo testimoniano il dolore e la trasformazione del dolore attraverso la consapevolezza.

Un’altra poeta – o poetessa, come ancora dicono molti – che utilizza spesso non solo il tema della meditazione ma anche la parola stessa, è stata Giulia Niccolai, la quale a metà della propria vita, dopo vicende turbolente, aveva deciso non solo di dedicarsi con intensità sempre crescente alla pratica della meditazione, ma di diventare a un certo punto monaca della tradizione buddhista tibetana. Era una grande amica, oltre che una grande poeta, e come tutti i poeti e le poete fuori dal “canone” accademico e sociale, ancora poco valorizzata.¹⁰

Giulia Niccolai scrisse molti testi utilizzando nel titolo stesso la parola meditazione, e numerandoli progressivamente, in un voluto *understatement* rispetto a titolazioni “d’effetto”. Così abbiamo: *Meditazione 1*, *Meditazione 2* e così via. Riporto qui sotto la suggestiva *Meditazione 6*, nella quale l’autrice inventa l’espressione di “tergicristallo della meditazione”:

Saltuariamente, nel vasto spazio silente / della memoria di lunghi anni, in meditazione, / sotto le palpebre abbassate, la percezione / visiva e persino uditiva di un tergicristallo / in movimento, cigolante, avanti indietro, / indietro avanti, a ripulire giudiziosamente / due sezioni a forma di ventaglio del vetro / appannato di un mio veicolo mentale. Per niente. / Perché comunque quest’auto avanza cieca, a passo di lumaca / nella notte, tra strati su strati di nebbia grigio nera e compatta...

Giulia Niccolai immagina qui che la meditazione possa “ripulire” la sua anima come un tergicristallo di quelli che si usano per mantenere pulito il vetro anteriore di un’automobile. Ma lo sforzo sembra vano, poiché sempre è necessario riprendere questo procedimento, all’infinito.

Sulla trasformazione del dolore attraverso la poesia e la meditazione, ci sono alcune pagine intense nel libro della poeta e maestra di meditazione buddhista Chandra Livia Candiani. Nel volume *Il silenzio è cosa viva*¹¹, che non è di poesia ma di riflessioni sull'*arte della meditazione*, ci ricorda che scappare, distrarsi dal dolore non è affatto una soluzione per venirne a capo: «Imparare a soffrire, a sentire la sofferenza nel corpo, nel cuore e a riflettere in profondità è la soluzione della sofferenza, il suo dissolvimento».

L'autrice, come già Giulia Niccolai, conduce lungo tutta la sua produzione poetica un interrogativo strisciante, carsico, che a volte affiora inaspettato, sul fatto che il "dissolvimento della sofferenza" perseguito attraverso la meditazione possa affievolire o addirittura vanificare l'ispirazione poetica, la necessità stessa della parola poetica. In un'intervista rilasciata a "Buddismo e occidente"¹² Chandra Livia Candiani dice:

Certo che l'ho temuto e per lunghi periodi ho anche smesso di scrivere. È stato importante smettere, importante capire cosa nella mia vita contasse di più. E contava la verità, la ricerca dell'essenza. Ho avuto e ho paura. Ma ho anche scoperto che la poesia che muore non è tutta la poesia, è quella che non è essenziale.

e ancora:

Certo c'è una connessione tra la poesia e la pratica e la visione del Buddha; ma non è voluta, altrimenti sarebbe una poesia ideologica. Sono naturalmente eretica, scelgo. Non scrivo volantini che vanno a capo, convinzioni in versi. Semmai l'opposto, scrivo perdendo convinzioni, lasciandomi sorprendere

dalla scrittura stessa, scoprendo cosa il Buddha sa in me.

Un'altra poeta fortemente eretica, e fortemente connessa al pensiero e alla spiritualità di molte tradizioni – da quella dei nativi australiani, alle culture africane, al buddhismo tibetano – è Nina Maroccolo, scomparsa di recente. In un suo romanzo poetico-antropologico, *Animamadre*, ci dice:

*La parola d'ordine è karunā: Compassione. Niente di teologico. È sacralità creaturale che attinge dalla putredine. Nelle catene dell'Himalaya, i pinnacoli di Kāilasa parlano di saggezza come ostinazione verticale. Saggezza incomprensibile al dettato umano, benché tenti, e a volte riesca, a superare i conflitti legati all'orizzontalità.*¹³

L'accenno dell'autrice alla "putredine", come "nigredo" da cui ingenera un processo alchemico di purificazione, trova rispondenza anche nella sua attività parallela di artista visiva. Tutta la serie di opere visive chiamate "macerazioni" – e che non sono altro che letterali macerazioni di elementi naturali, foglie, semi, immersi in un liquido – rendono esplicito visivamente un procedimento di decantazione spirituale che l'autrice ha perseguito fortemente anche in poesia, e negli scritti in prosa che sono ad alta densità poetica. Nell'ultima opera di Nina Maroccolo, *La rivoluzione degli eucalipti*¹⁴, libro peculiare che è insieme catalogo d'arte, saggio e prosa poetica, l'autrice ci narra le sue sperimentazioni sulle "metamorfosi della materia" e nello stesso tempo le sue riflessioni di pellegrina spirituale, attraverso un viaggio in molte tradizioni antropologiche, segnato da numerose tappe, ognuna delle quali inizia con una sorta di mantra poetico: «A quel tempo Avalokiteśvara, il futuro Buddha...».

Ovviamente il viaggio non ha, e non può avere, fine, anche se da qualche mese Nina sta viaggiando in una dimensione differente da quella nostra visibile e quotidiana. In ogni tradizione spirituale il processo di trasformazione interiore è qualcosa che non è mai attinto, esaurito, è qualcosa che per sua stessa natura è necessario ripetere ancora e sempre, in uno sforzo consapevole che è il nucleo stesso di ogni pratica spirituale. La tensione di ciò che continuamente accade, della trasformazione che rinnova e rilancia la comunione spirituale e la vita stessa è un punto centrale di ogni approccio. Thich Nhat Hanh, maestro buddhista vietnamita – noto, tra l'altro, per essere stato proposto nel 1967 per il Nobel per la Pace da Martin Luther King – sottolineava che la pace non è l'astratta fine di un processo, ma è il cammino stesso, è ogni passo pacifico, in ogni pensiero pacificato.

Questo tipo di approccio si ritrova spesso in quello che viene chiamato "pensiero poetante". Ad esempio, negli scritti del poeta statunitense Wallace Stevens, autore di poesia densa e filosofica. Prendiamo qui un breve testo sul potere trasformante della poesia:

The poem refreshes life so that we share, / For a moment, the first idea... it satisfies / Belief in an immaculate beginning / And send us, winged by an unconscious will, / To an immaculate end. We move between these points: / From that ever-early candor to its late plural / And the candor of them is the strong exhilaration / Of what we feel from what we think, of thought / Beating in the heart, as if blood newly came, / An elixir, an excitation, a pure power. / The pome, through candor, brings back a power again / That gives a candid kind to everything.

La tensione incessante verso la trasformazione interiore tramite la meditazione, la poesia e la preghiera, ricorda in

qualche modo la versione del mito di Sisifo raccontata da Albert Camus. Il fulcro di questo originale e interessante approccio è che l'autore ci dice che non dobbiamo considerare Sisifo nella modalità tradizionale del mito, ovvero come uno schiavo penosamente legato alla sua pietra, con la condanna eterna a farla rotolare su per la montagna, ogni volta che ricade a valle. Camus dice con chiarezza che quel destino è al tempo stesso la sua via di liberazione, e che «Il faut imaginer Sisyphe heureux».¹⁶

Vorrei lasciarvi infine con un mio testo, pubblicato in un volume recente¹⁷, largamente dedicato ai temi del respiro, della meditazione, della trasformazione spirituale individuale come base per ogni ulteriore trasformazione di paradigmi sociali, ecologici, economici. Si tratta di una riflessione sul "tempo della grazia", non come questione di astratta trascendenza, ma come immanente sforzo verso una trasmutazione incessante della materia interiore, densa come la pietra di un Sisifo spirituale che ogni mattina deve ritrovare "il vivo caldo nucleo" in cumuli di materia inerte.

il tempo della grazia – non più tardi / ma ora, esattamente qui ora / immanenza imperfetta del presente / tra le cartilagini opache / e le lentezze gravi del corpo – / come fuoco che trasforma la materia / cieca in vita, senza respingere / o trattenerne niente / continuum di inspiro ed espiro / e continuamente fare spazio / ogni santa mattina, ritrovare / in cumuli di materia inerte/ il vivo caldo nucleo del presente / energie invisibili, parte / di una materia potenziale / fluida, non dimensionata intuitiva / che domani sarà di nuovo inerte / di nuovo ci toccherà il compito / sisifesco di far lievitare / la materia petrosa con il nostro / indomato / alchemico trasporto.

¹ ROBERT BLY, (1990). Tomas Tranströmer and "The Memory", in *World Literature Today*, vol. 64, n.4, Norman (Oklahoma), 1990, pp. 570-573. <<https://doi.org/40146876>>.

² NATHALIE SARRAUTE, *Portrait d'un inconnu*, Paris, 1956. L'immagine del «corpo conduttore» è senz'altro una delle più riuscite ed importanti del romanzo. La sua enunciazione si trova alla pagina 131 («Je retrouvai tout de suite mon rôle, ma qualité de corps conducteur à travers lequel passaient tous les courants dont l'atmosphère était chargée»), ma si può senz'altro parlare di una vera e propria poetica del «corpo conduttore» per questa straordinaria autrice, la cui scrittura ha anticipato il Nouveau Roman.

³ *Moments of Being* è una raccolta di saggi di Virginia Woolf pubblicati postumi.

⁴ Com'è noto il verso di Friedrich Hölderlin («Pieno di merito, ma poeticamente abita l'uomo su questa terra») è stato reso celebre da un saggio di Martin Heidegger. A riprendere in chiave contemporanea il filo di questo ragionamento, FRANCESCO DONFRANCESCO (a cura di), *Poeticamente abita l'uomo*, Bergamo, 2008. Gli autori sono psicoanalisti, filosofi, poeti, narratori, storici dell'arte.

⁵ GREGORY BATESON, *Steps to an Ecology of Mind*, San Francisco, 1972. Tradotto in Italia con il titolo *Verso un'ecologia della mente*, Milano, 1977.

⁶ La nozione di vuoto-non vuoto è uno dei cardini fondamentali della pratica dello Zhineng Qi Gong. È complesso riassumerne qui il concetto, si rimanda alle molte pubblicazioni, e al sito www.zhinengqigong.it, in particolare agli articoli di AMANDA CARLONI, sinologa, traduttrice di antichi testi taoisti e maestra di Qi Gong. L'accezione in cui è utilizzato qui è quella di «vuoto "positivo" inteso come assenza di rigidità della mente da cui sorgono le intuizioni funzionali all'evoluzione delle capacità

superiori della coscienza», in <<https://www.zhinengqigong.it/post/qigong-e-stato-di-vuoto-ma-non-vuoto>>.

⁷ Questa versione del testo di TIZIANO FRATUS è stata pubblicata sul sito <<https://ilmanifesto.it>>, 28 luglio 2018. L'autore usa affinare e rielaborare più volte i propri testi, come se fossero mantra.

⁸ JACQUES ROUBAUD, *Quelque chose noir*, Paris, 1986. Un altro libro importante dello stesso autore su questi temi è *La pluralité des mondes de Lewis*, Paris, 1991.

⁹ *Ivi*, p. 80.

¹⁰ In verità alcuni scritti ci sono stati, ma ancora sono approcci sparsi oppure tentativi di ricondurre l'autrice all'alveo della poesia d'avanguardia, Gruppo 63 etc, cercando di crearle un'identità collettiva invece di riconoscere la sua specifica, irriducibile, identità personale di poeta-monaca-fotografa-artista. Ho cercato di dare un mio piccolo contributo con un breve saggio: TIZIANA COLUSSO, Giulia Niccolai o del non-sense of humour, in *Metaphorica*, a. II n.2, 2020.

¹¹ CHANDRA LIVIA CANDIANI, *Il silenzio è cosa viva. L'arte della meditazione*, Torino, 2018. L'autrice pratica il buddhismo Theravada da più di venti anni, ed è attualmente anche maestra di meditazione. È anche traduttrice e prefattrice di testi buddisti.

¹² CRISTOFORO ANDREOLI (a cura di), Intervista a Livia Candiani in *Buddismo & Occidente*, in <<https://buddismoeoccidente.wordpress.com/archivio/interviste/intervista-a-livia-candiani/>>.

¹³ NINA MAROCCOLO, *Animamadre*, Pescara, 2012, p.62.

¹⁴ NINA MAROCCOLO, *La rivoluzione degli eucalipti*, Casamarciano (NA), 2022.

¹⁵ WALLACE STEVENS, *Note verso la finzione suprema*, Venezia, 1987.

¹⁶ ALBERT CAMUS, *Le Mythe de Sisyphe*, Paris, 1942.

¹⁷ TIZIANA COLUSSO, *Ogni respiro un mondo*, Milano, 2022, p.32.