

Insegnaci la quiete: uno scettico alla ricerca di guarigione e salute

Non capita spesso che si senta parlare di Vipassana in un bestseller, ma questo è ciò che avviene in *Teach Us to Sit Still* [Insegnaci la quiete nella traduzione italiana, ndT]. Tim Parks, romanziere inglese, traduttore e autore di saggistica, ha vissuto in Italia per molti anni. In questo libro l'autore si concentra su sé stesso e sul cronico dolore pelvico che minaccia di sconvolgere la sua vita.

I dottori, pur non trovando alcuna causa fisica, tuttavia gli raccomandano un intervento chirurgico. Parks decide di cercare una soluzione diversa. Una ricerca su Internet lo porta verso esercizi di rilassamento consapevole che, insieme allo shatsu, gli danno qualche beneficio. Ma Parks sapeva che ciò che aveva trovato costituiva una soluzione soltanto parziale. Quando sentì parlare di Vipassana, decise di provare nonostante il suo abituale scetticismo.

Ciò che segue è un resoconto che risulta familiare a chiunque abbia seriamente praticato Vipassana, ma che resta coinvolgente e illuminante. Con inflessibile onestà, Parks presenta l'esperienza del corso: la scomodità, la noia, l'eccitazione, i trucchi della mente, le lacrime, la sensazione di comunione,

i disturbi, i successi, i fallimenti e gli indescrivibili momenti di pace.

I due corsi descritti nel libro sono condotti da John Coleman, un americano che per diversi anni insegnò congiuntamente a Goenkaji e poi continuò per suo conto. Ci sono alcune sorprese ma la tecnica è subito riconoscibile. (Più recentemente, Parks ha partecipato a corsi in un centro guidato da S.N.Goenka).

E' confortante vedere che Parks non abbandona mai il suo scetticismo. Ma che l'esperienza gli dà una nuova comprensione della sofferenza, delle sue cause e dell'inezienza dell'esistenza.

Pubblicato da Rodale Books, 2011 [Mondadori in Italia]. Disponibile in libreria e su www.amazon.com.

Un articolo di Tim Parks sulla meditazione [in inglese] compare su February 2011 in the Financial Times. <http://www.ft.com/cms/s/2/e544348c-33eb-11e0-b1ed-00144fe-abdc0.html#ixzz1HdKajQqt>

Tratto da Insegnaci la quiete:

Quando le parole finiscono, sia che ti trovi a Verona o a Varanasi, poco importa. Che sia mattina o sera, che tu sia giovane o vecchio, uomo o donna, povero o ricco, non è poi così importante nel silenzio, al buio, nell'immobilità. Come fantasmi, angeli e dèi, l' "io" si rivela essere un'idea inventata da noi, una storia che raccontiamo a noi stessi. Ha bisogno del linguaggio per sopravvivere. Le parole

creano significato, il significato uno scopo, uno scopo crea la narrazione. Ma qui, per un po', non c'è alcuna storia, né retorica, né finzione. Qui c'è silenzio e accettazione; il piacere di uno spazio che non ha bisogno di essere imbevuto di senso. Intensamente consapevole della carne, del respiro, del sangue, la consapevolezza lascia l' "io" scivolare via.

Questo testo è anche disponibile in: Neerlandese, Inglese, Francese, Tedesco

Tratto dal Vipassana International Newsletter

dicembre 14, 2012

Issue: Vol. 39 (2012), No. 3