

Arte e Poesia nella pratica del Dhamma

Ajahn Kalyano

[Versione originale](#)

Traduzione di Maria Huf Barzoi

Per arrivare alla comprensione profonda la mente deve trascendere il pensiero. Ciò può accadere semplicemente attraverso il processo meditativo, oppure possiamo usare anche altri mezzi abili per indirizzare la mente in questa direzione. La poesia contemplativa o l'arte figurativa possono servire a condurre la mente al silenzio. Per apprezzare un certo genere di poesia occorre leggere o ascoltare silenziosamente, in un modo che non analizzi le parole ma permetta alla mente di generare un'immagine. L'arte figurativa astratta richiede un approccio simile: guardiamo con attenzione né troppo tesa, né troppo blanda. La mente deve essere rilassata e aperta e tuttavia all'erta, permettendo che si formi un'impressione.

Questa capacità di permettere che nella mente si formi un'immagine basata su impressioni sensoriali fa parte del processo di penetrazione intuitiva. Implica anche un certo grado di contenimento e di compostezza dei sensi, la rinuncia a farsi coinvolgere dai dettagli, perdendosi in essi o criticandoli. È un modo per cominciare ad aprire la mente. Conduce inoltre a un'estetica raffinata al posto di una fruizione di livello grossolano. Tuttavia, secondo me, tale estetica raffinata può bloccarci in quanto è un cercare la parte migliore di entrambi i mondi, la forma sublime e lo spazio, ignorando il piacere e la purezza maggiori di una mente-cuore totalmente aperta e libera, che è tutt'uno con lo spazio.

Il prossimo passo in questa direzione è riconoscere, grazie alla consapevolezza, che la bellezza non risiede solamente nell'oggetto, bensì letteralmente nel cuore e nell'occhio del fruitore, con la presenza mentale che è quindi in se stessa una forza che spontaneamente crea arte e poesia. Infatti, l'esperienza della mente stessa può indurre un'impres-

sione più forte di quella suscitata dall'oggetto. In questo modo troviamo una fonte di godimento per lo meno semi-indipendente dal mondo sensoriale. C'è, per esempio, una specie di sensualità purificata che ha a che fare con la luce e lo spazio, laddove comincia a sfumare il confine tra la luce mondana e la luminosità della mente. Questa esperienza diventa come il cielo. Se riusciamo a vedere il cielo in terra in questo modo, è come l'insegnamento sul sentiero graduale quando il Buddha ci fa vedere i vantaggi più raffinati dei reami celestiali in modo da lasciar andare i piaceri mondani e più grossolani dei sensi.

La leggerezza di questo approccio ci prepara all'esperienza del *samādhi* raggiunto contemplando la sofferenza del mondo. Qui, sperimentare l'emergere della mente stessa ci travolge mentre continuiamo ad allentare l'attaccamento. È un genere di piacere molto diverso: la beatitudine della mente che si apre, al posto dell'attaccamento o della promiscuità con i piaceri dei sensi.

Offro queste parole alla vostra riflessione.

Condizioni d'uso

Saddha autorizza a ripubblicare il proprio materiale e a distribuirlo attraverso qualunque mezzo, purché:

- 1) questo venga offerto gratuitamente;
- 2) sia indicata chiaramente la fonte (sia della traduzione che dell'originale);
- 3) sia incluso per intero questo testo di autorizzazione.

Altrimenti tutti i diritti sono riservati.