



Quadri da meditare

UNA PASSEGGIATA TRA
CELEBRI OPERE DELL'ARTE
MODERNA.
PER RISCOPRIRE
IL SACRO CHE ACCOMUNA
OCCIDENTE E TRADIZIONE
MEDITATIVA BUDDHISTA

di Dejanira Bada

In Giappone si è compreso come l'arte porti serenità e armonia, contribuendo alla felicità personale. Il percorso che porta all'apprendimento e alla pratica di un'arte - di qualsiasi tipo si tratti, dalla pittura all'ikebana alla calligrafia - è definito con il suffisso "do", che significa Via, cammino.

L'arte è da sempre disciplina della spontaneità, della naturalezza, che nasce e cresce senza scopo, esattamente come la meditazione. Nel Buddhismo Zen non ci si affretta, non si punta all'obiettivo e alla conquista, perché così facendo si rischierebbe di perdere il vero senso del tutto, che è relativo ed è qui ora. **Soltanto non cercando, non facendo, non inseguendo disperatamente e continuamente un senso, potremo comprendere cosa sia la vera consapevolezza.**

Per questo motivo, le arti visive possono aiutarci nella meditazione, dato che anch'esse nascono senza scopo. Fin dall'inizio dei tempi, dai primi disegni nelle caverne, sappiamo che c'è qualcosa che ci spinge a creare ma che non sappiamo spiegare esattamente. L'arte è qualcosa di cui potremmo fare a meno, non serve a sopravvivere, eppure è essenziale all'uomo. L'arte è anche un supporto meditativo, basti pensare ai *thangka* tibetani, ai madala, al sumi-e, lo stile di pittura e scrittura giapponese dove si usa inchiostro nero su carta oppure seta.

L'uomo cerca da sempre di avvicinarsi alla natura, di ricrearla, di comprenderla, e più ci si accosta, più capisce che non è possibile provare a descrivere le cose del mondo con le parole e il linguaggio. Le descrizioni e le etichette a un certo punto vanno abbandonate. E allora ecco che un segno, un colore possono evocare, più di mille parole, quel Tutto che cerchiamo di raggiungere.

Quando parliamo di arti visive e meditazione, pensiamo sempre e solo ad artisti e a opere provenienti dall'Oriente, dall'India, Tibet, Indonesia, Cina e Giappone. Questa volta, però, vi proponiamo delle opere di artisti occidentali da usare come veri e propri supporti meditativi.

La mente come il cielo

"Untitled (Red, blue, orange)" del 1955 di Mark Rothko, pittore nato a Daugavpils, in Lettonia, nel 1903 e morto suicida a causa della depressione a New York nel 1970, considerato da tutti come uno dei più grandi esponenti del color field painting, corrente dell'espressionismo astratto americano.

Osservando questo, e molti dei suoi quadri, sembra davvero possibile fondersi con il colore, diventare una cosa sola con esso. I contorni sono effimeri; guardando un punto sulla tela, senza focalizzare nulla in particolare, con un respiro leggero, è possibile osservare la propria mente, uno spazio infinito, proprio come avviene nella Mindfulness o nella *vipāśyanā*, dove si osservano i pensieri che semplicemente passano nel cielo come nuvole. A Houston, in Texas, esiste addirittura una cappella



aconfessionale dedicata a Mark Rothko, in cui sono esposti quattordici dipinti dai toni molto scuri, tendenti al nero, che vennero commissionati dai collezionisti John e Dominique de Menil, desiderosi di realizzare proprio uno spazio per la meditazione con i suoi quadri, un luogo dove le persone appartenenti a tutte le religioni del mondo, atee o agnostiche, potessero sedersi in contemplazione. Esistono delle foto online che ritraggono delle persone sedute sui propri zafu all'interno della cappella, intente a meditare proprio tra quei quadri che sembrano porte per un altrove. Anche a Londra esiste una sala nella Tate Modern dedicata a Rothko che, per suo espresso desiderio, è nella semioscurità. I confini dei quadri sono impalpabili; l'occhio si deve lentamente abituare alle forme, alle dimensioni, e dopo un po', come per magia, i colori, seppur tenui, cominciano a vibrare e a brillare, mentre la mente dell'osservatore viene trasportata in un grande e insondabile spazio, infinito come il cielo.



Choiceless

“One: Number 31”, del 1950 di Jackson Pollock, uno dei più grandi esponenti dell'espressionismo astratto americano e dell'action painting, nato a Cody nel 1912 e morto a Long Island nel 1956, in stato di ebbrezza, in un incidente stradale. L'opera è stata ispirata anche dalle pitture di sabbia dei nativi americani, non dissimili dai mandala; opere create

durante veri e propri rituali sciamanici, durante i quali si trattenevano nel pugno chiuso delle polveri colorate che una volta lasciate cadere su un piano di sabbia liscia, andavano a formare disegni geometrici. Queste pitture di sabbia servivano per scopi medici. L'opera di Pollock è enorme ed è esposta al MOMA di New York. Quando ci si ferma a guardarla, sembra di essere risucchiati dentro il proprio cervello, osservando il groviglio del sistema nervoso, incantati



e quasi ipnotizzati. Una specie di riverbero di forze naturali e primordiali risuona nella mente. In quella tela cosparsa d'intrichi di materia, si sentono riecheggiare mantra e canti arcaici. Si ha la sensazione di essere allo stesso tempo dentro e fuori la propria mente, coscienti di tutto. Accogliamo ogni respiro, suono, emozione, sensazione, pensiero, immagine, come nella meditazione Choiceless della Mindfulness, che ha preso ispirazione dalla pratica Shikantaza del Buddismo Zen della scuola Sōtō.

Siamo lì, totalmente aperti, presenti; siamo dentro e fuori la tela, consapevoli di tutto quello che ci circonda e che è dentro di noi. Ogni segno di Pollock entra a far parte di noi e ne sentiamo la potenza.

La vita è (anche) disagio

“La bambina malata” del 1885-86 di Edvard Munch, pittore espressionista norvegese nato a Løten nel 1863 e morto a Oslo nel 1944, famoso soprattutto per “L’Urlo”. Il dipinto (lo trovi a pag. 41) è conservato nella Galleria Nazionale di Oslo, e in esso possiamo scorgere la rappresentazione del momento di *dukkha*, la dimensione tragica della vita, implicita nell’esperienza poiché il mondo cambia costantemente trasformandosi in qualcosa di diverso, a cui tutti gli esseri senzienti sono sottoposti. Munch con quest’opera ci pone davanti a uno strazio non edulcorato, la sorella malata di tubercolosi, manifestando al contempo anche estrema compas-

sione. Scrisse in seguito: «Non ero solo su quella sedia mentre dipingevo, erano seduti con me tutti i miei cari, a cominciare da mia madre, che inverno dopo inverno, si struggevano nel desiderio del sole, finché la morte venne a prenderli».

Il capo chinato della donna, vestita di nero, che stringe la mano della piccola al suo capezzale, è l’emblema della lacerazione interiore, enfatizzata dai segni scuri e ruvidi dell’artista. Sappiamo bene che quando si medita è fondamentale accogliere anche tutto ciò che è spiacevole, che fa male, che non ci aggrada. Il dolore non va cacciato via ma abbracciato, ascoltato e accettato. Quando ci sediamo a meditare, stiamo con il respiro e notiamo se arrivano pensieri dolorosi, emozioni sgradevoli. Stiamo con l’ansia se c’è dell’ansia, e così se c’è tristezza o un dolore fisico. Se arriva un pensiero che ci deprime, osserviamo di cosa si tratta, quanto dura, quanto è forte, e poi proviamo sempre a lasciar andare, senza aggrapparci a nulla, a tornare al respiro. Tutte le volte.

Non possiamo girare il volto dall’altra parte e fingere che la morte non esista. Il cammino della vita e della meditazione si affronta al meglio soltanto con questa consapevolezza ben chiara nella mente e nel cuore.

L'impermanenza

“Annunciazione secondo Tiziano (343-1)” del 1973 di Gerhard Richter, nato a Dresda nel 1932, attivo ancora oggi e considerato uno dei pittori più





importanti della nostra epoca, un artista poliedrico che è passato indistintamente dal realismo all'espressionismo astratto. Il dipinto si trova al Hirshhorn Museum and Sculpture Garden a Washington. Si tratta di un'opera che in realtà comprende ben cinque tele, in cui Richter ci mostra in maniera efficace che cosa sia l'impermanenza. Nella prima tela vediamo l'angelo che si avvicina alla Madonna, seduta, intenta a pregare. I contorni sono un po' sfumati ma riusciamo a cogliere i volti, i corpi, gli oggetti e il luogo. Riusciamo ancora a leggere l'impianto dell'opera originale di Tiziano. Nelle altre versioni tutto diviene sfocato. **Non esistono più nomi, confini, colori, forme. Richter stesso scrisse: «Dipingere non ha nulla a che fare col pensare, perché in pittura pensare è dipingere. Pensare è un linguaggio, una registrazione, e deve avvenire prima e dopo». Ogni cosa si dissolve sempre più, fino ad arrivare all'ultima tela (343-2), dove sembra di osservare nient'altro che una nuvola. Siamo immersi nella chiara luce, la pura vacuità, il vero volto delle cose. Tutto è transitorio, svanisce, si disgrega; nulla è per sempre. Notiamo la nascita, la durata e la fine di ogni pensiero, sensazione, emozione. Scopriamo che tutto è passeggero: vagabondiamo sulla Terra solo per qualche attimo rispetto all'eternità.**

Meditare camminando

"I Sette Palazzi Celesti" del 2004 di Anselm Kiefer, nato a Donaueschingen nel 1945, neoespressionista tedesco, ancora in attività. Risiede alla mostra permanente all'Hangar Bicocca di Milano. È un'opera che si può vivere, non solo osservare, e prende il suo nome dai Palazzi descritti in un antico testo

ebraico, che racconta il percorso di elevazione spirituale dell'uomo verso Dio. Con le sue sgangherate torri di cemento armato, devastate, alte dai 14 ai 18 metri, quasi pericolanti, l'artista ha voluto rappresentare l'incapacità umana di elevarsi, di raggiungere il divino e di sostituirsi a lui. I materiali usati, tra cui il piombo, sono riconducibili a pratiche alchemiche. C'è qualcosa di maestoso e di sublime in quei Palazzi Celesti, qualcosa che affascina e incute timore allo stesso tempo.

Con i templi e le chiese l'uomo ha sempre cercato di celebrare le proprie credenze, l'Assoluto, ma una meditazione camminata nell'enorme sala buia attorno a quelle altissime costruzioni, a quei grattacieli grigi, vuoti e solitari, consente di prendere consapevolezza della nostra piccolezza e finitudine. Passo dopo passo, presenti, portiamo l'attenzione alle piante dei piedi dentro le scarpe, al contatto con il terreno. Sentiamo il respiro entrare e uscire dalle narici. Inspiriamo e alziamo il piede, espiriamo e lo appoggiamo. I Palazzi incombono imponenti al nostro fianco. **Proseguiamo con fermezza, lentamente, coscienti che la ricerca della verità ultima non è altro che un cammino dentro se stessi.**

Attraverso l'osservazione e l'interpretazione di queste opere abbiamo potuto vedere come il confine tra Oriente e Occidente sia labile, soprattutto in ambito artistico. L'uomo è da sempre alla ricerca di risposte e di un modo per affrontare il dolore. Si pone domande, crea come un vero demiurgo, per provare a fare ordine nel caos dell'esistenza. **Come l'arte visiva, anche una composizione musicale o una poesia sono capaci di aprire un varco nei meandri della mente.** L'arte tutta è un conduttore eterno che ci rammenta che in fondo siamo davvero tutti collegati. Siamo simili, calchiamo la stessa terra, e non è molto diverso nemmeno il modo in cui pensiamo, sentiamo e ci emozioniamo. Le espressioni artistiche sono il vero mezzo che unisce i popoli, che ci sbatte in faccia la caducità delle cose, ma che è anche capace di rendere la nostra transitorietà più lieve e meno amara. L'arte è senza tempo, senza scopo. L'arte è meditazione