

INCONTRI

domenica 12 ottobre
CHANDRA LIVIA CANDIANI
Coltivare la mente

La parola utilizzata nelle scritture buddhiste per dire meditazione è bhavana. Significa portare a essere. Coltivazione. Mente e cuore sono una parola sola, inseparabile. Meditare è coltivare la mente-cuore. Non si tratta dunque di mettere a tacere alcunché, di sopprimere alcunché, di migliorare qualcosa, di diventare qualcun altro. Si tratta di conoscere quel che c'è senza scegliere. Di assaporare la realtà così com'è. E di dissodare la terra del cuore e della mente, di zappare, seminare, innaffiare. Talvolta lasciar seminare al vento. Sedersi in silenzio. Guardar crescere. Sorridere.

La meditazione non è passività di fronte al male, né distacco dalla bellezza, non è un ennesimo sapere separato da noi. Per meditare basta essere vivi e sentire il filo del respiro che ci collega al mondo e collega il mondo a noi, sentirci, parlarci, lasciare che sbocchi un'azione.

Non è una pratica solo orientale. Anche noi occidentali respiriamo. Occorre ricordarcelo.

Bibliografia: Achaan Sumedho *La mente e la via*, Ubaldini; Achaan Sumedho *Così com'è*, Ubaldini; Achaan Munindo *Libertà inattesa* Ubaldini; Pema Chödrön *Praticare la pace in tempo di guerra*, Mondadori; Pema Chödrön *Libertà illimitata*, Mondadori; Thomas Cleary *Coltivare la mente*, Ubaldini.

Chandra Livia Candiani è nata nel 1952 a Milano dove vive. Traduce dall'inglese testi buddhisti. Ha pubblicato il libro di fiabe: *Sogni del fiume* (La biblioteca di Vivarium, 2001), e i libri di poesia: *Io con vestito leggero* (Campanotto, 2004), *La nave di nebbia. Ninnananne per il mondo* (La biblioteca di Vivarium, 2005), *La porta* (La biblioteca di Vivarium, 2006), *Bevendo il tè con i morti* (Viennepierre, 2007), *La bambina pugile ovvero la precisione dell'amore* (Einaudi, 2014). Sue poesie sono in *Nuovi poeti italiani 6* (Einaudi, 2012). Nel 2001 ha vinto il premio Montale per l'inedito. Conduce seminari di poesia nelle scuole elementari, nelle case alloggio per malati di AIDS e per i senza casa, e gruppi di meditazione e poesia per adulti.

gli incontri sono preceduti da una lettura di brevi versi di Mariangela Gualtieri

Palazzo del Ridotto in Piazza Almerici, Cesena (FC), ore 18.00
ingresso libero e gratuito fino a esaurimento posti. In caso di pubblico eccedente verrà allestita una proiezione in diretta all'interno dell'AULA MAGNA del Campus di Cesena – Alma Mater Studiorum – Università di Bologna, in Vicolo Carbonari 2
