

## IL GUARDARE COME PRATICA DI PRESENZA di Gianfranco Bertagni

Già solo per via dei colori sarebbe bello vivere in eterno  
Elias Canetti

### **Premessa**

Il senso della vista, rispetto agli altri sensi, è forse il più divisivo in un'ottica di pratica non-dualistica. Vedo qualcosa o qualcuno e subito ho un senso di separatezza dall'oggetto del mio guardare.

E allora un lavoro su questo senso, forse uno dei meno investigati nella storia delle pratiche meditative, sarebbe particolarmente necessario.

Perché in un guardare come luogo di pratica, colui che guarda e ciò che è guardato rivelano la loro unità. E allora in questa unità non c'è più colui che guarda e ciò che è guardato.

Con i versi di Alejandra Pizarnik:

“La ribellione consiste nel guardare una rosa  
fino a polverizzarsi gli occhi”.

Cosa rimane? Resta il guardare, resta l'evento che si manifesta nel quale qualsiasi dualità crolla, o meglio: rivela la sua falsità. L'esperire percettivo non è ritenuto falsificante, bensì lo è il suo non esserlo abbastanza. Non sono abbastanza nel vedere se c'è una distanza da ciò che vedo, ovvero se sono in un vedere che non è esperito: in un vedere pensato. In un vedere esperito c'è solo vedere, in un vedere pensato c'è la “storia” del vedere, la storia dell'esistenza di un io che fa qualcosa rispetto a qualcos'altro.

Jon Kabat-Zinn lo esprime così:

“Quando mi dedico alla presenza, quando mi permetto di vivere all'interno dei miei sensi [...] il soggetto (colui che vede) e l'oggetto (ciò che viene visto) sono uniti nell'attimo della visione. Altrimenti non è vedere. Un momento sono separato da una scena convenzionale che mi descrivo mentalmente; l'attimo dopo non c'è né scena né descrizione, c'è solo l'esserci, solo il vedere”.

Quando invece il mentale domina, descrive, produce il vedere, allora non c'è vero vedere, non c'è puro vedere. Fernando Pessoa scrive: "Pensare fa male agli occhi". Pensare oscura il vedere, pensare non permette l'esperienza immersiva del vedere. Arnaud Desjardins lo dice in un modo estremamente plastico: “Guardare è il 'sì' dell'occhio”.

Certo: pensare non è essere nel sì dei sensi. E il sì dei sensi hanno una stretta, strettissima parentela con l'esperienza del vuoto, perché questo sì è un luogo di accoglimento di ciò che è rispetto a ciò che è pensato dal mentale, rispetto a ciò che è fantasticato, desiderato, temuto, cercato. È il riverberare di ciò che è nello spazio del mio sentire. L'occhio viene pulito da tutto ciò che non sia il suo vedere, l'io allora si fa pura ospitazione: “Uno sguardo attento, in cui l'anima si svuota di contenuto proprio per accogliere” (Simone Weil).

Solo ciò che è intimamente vuoto, può essere autentica conoscenza del reale. Se allora l'occhio dice qualcosa, se l'occhio parla, se non rimane in quel suo vuoto di conoscenza, allora quell'occhio non è ascolto ricettivo, ma azione deturpante di ciò che (non) vede:

"Dice Sant'Agostino: versa fuori per essere riempito; [...] rivolgiti in là per essere rivolto qua. Precisamente: ciò che deve accogliere e ricevere, deve necessariamente essere vuoto. I maestri ci dicono che l'occhio non percepirebbe i colori né in sé né nelle cose se quando

conosce avesse un colore in se stesso: esso vede tutti i colori appunto perché è privo di qualsiasi colore" (Meister Eckhart).

“Versa fuori per essere riempito”. Ovvero: svuotati dei contenuti per accogliere il contenuto. Sempre nella terminologia eckhartiana: ritorna vergine.

“Vergine è una persona vuota di immagini aliene, libera com'era quando non esisteva” (Meister Eckhart).

Soprattutto vuota di quelle immagini che si propongono essere immagini di ciò che vediamo, attraverso il meccanismo della memoria (vedo un bicchiere e l'associa alla memoria che dispongo relativa a “bicchiere”) o attraverso l'imprigionamento dell'educazione (vedo un fiore e l'associa a ciò che mi è stato detto essere un fiore). Allora vedere è un'esperienza di mistero. Sarah Bakewell ci ricorda l'insegnamento del nonno di Sartre al suo giovane nipote, quando gli riferì del praticantato al vedere che Flaubert faceva svolgere a Maupassant:

“Nella sua autobiografia Sartre racconta anche che una volta suo nonno gli disse: “Ah, [...] non è tutto avere occhi, bisogna imparare a servirsene. Sai quello che faceva Flaubert quando Maupassant era piccolo? Lo metteva davanti a un albero e gli dava due ore per descriverlo”. Peraltro tutto ciò è vero; pare che Flaubert volesse aiutare Maupassant a considerare le cose “a lungo e con attenzione”, dicendo:

In tutto ciò c'è qualcosa di insondato, perché siamo caduti nell'abitudine di ricordare, ogni volta che usiamo i nostri occhi, quello che gli altri prima di noi hanno pensato su ciò che stiamo osservando. Anche l'oggetto più insignificante ha un che di sconosciuto. Tocca a noi scoprirlo. Per descrivere un fuoco ardente o un albero in una pianura, dobbiamo rimanere dinanzi a quel fuoco o a quell'albero finché per noi essi non assomigliano a nessun altro fuoco o albero”.

Diversamente io sto davanti al fuoco o all'albero e li ricopro di quei nomi, di quei concetti, di quelle immagini che il mio passato mi induce ad associarvi. Produco relazioni, sentenzio, costruisco definizioni. Il mio vedere non è più un ricevere, ma un fare.

Esperire profondamente questa verità, questo fare ordinario che si produce nel mio vedere è riconoscere quanto il mio agire macchi continuamente quella passività che secondo la filosofia indiana dovrebbe essere propria dei cinque sensi di conoscenza (i *jñānendriya*).

Ma cosa è questo deturpare, questo “dire” riguardo ai sensi se non un cercare? Allora il dispiegamento completo dei sensi è farli abitare un luogo di non ricerca, quindi di non sapere. Là dove invece, quando sono nella ricerca, nel voler capire, sapere, ottenere, non lascio che il mio vedere sia disponibile al veduto. In una pagina di *Siddharta*, Hermann Hesse lo descrive così:

“Quando qualcuno cerca, allora accade facilmente che il suo occhio perda la capacità di vedere ogni altra cosa, fuori di quella che cerca, e che egli non riesca a trovar nulla, non possa assorbir nulla, in sé, perché pensa sempre unicamente a ciò che cerca, perché ha uno scopo, perché è posseduto dal suo scopo. Cercare significa: avere uno scopo. Ma trovare significa: essere libero, restare aperto, non avere scopo”.

Qual è il segnale più evidente dello stato di non libertà, di chiusura, di essere nello scopo proprio dell'occhio? Le sue contrazioni muscolari nel vedere.

Allora una grande ascesi necessita uno sguardo pulito. Qualcosa di apparentemente banale, il guardare ciò che ho davanti a me, si rivela compito assai arduo:

“Quale è la cosa più difficile di tutte? Quella che sembra la più facile: con gli occhi vedere ciò che davanti agli occhi si trova” (Johann Wolfgang von Goethe).

E sempre Goethe ci suggerisce una raffinata (ma soprattutto decisiva) intuizione riguardo alla verità più intima del guardare, che capovolge ampie basi su cui si è strutturato l'approccio occidentale alla verità:

“Non guardate, vi prego, oltre o dietro i fenomeni; essi contengono in se stessi la loro lezione”.

Che possiamo accostare alla nota sentenza di apertura del *Sutra del cuore*:

“La forma non è diversa dal vuoto, il vuoto non è diverso dalla forma”.

Non c'è una verità da scoprire nascosta dietro ai fenomeni: è l'accostamento silente, passivo al fenomeno stesso a essere la rivelazione della sua verità già da sempre apertamente presente, detta, manifestata nel fenomeno stesso. Nella terminologia zen: il vuoto è la verità della forma nel semplice essere ciò che è.

La ricerca della verità diventa la contemplazione di ciò che si manifesta al mio occhio, dimentica di qualsiasi ricerca e proprio in questo ricevente la verità più intima di ciò che l'occhio contempla.

Un occhio che lascia la ricerca della verità, il preoccuparsi di un senso nascosto nelle cose del mondo, un occhio quieto, silente e per questo nel vero vedere, un occhio al quale la realtà diviene arcana rivelazione.

Molte affinità con lo sguardo dell'uomo libero di cui parla Nietzsche:

“Non vuole niente, non si preoccupa di niente, il suo cuore è fermo, solo il suo occhio vive - è una morte a occhi aperti. Molte cose allora vede l'uomo che non aveva mai viste e, fin dove giunge il suo sguardo, tutto è avvolto in una rete di luce e per così dire sepolto in essa”.

## **La pratica del guardare nel tantrismo del Kashmir**

Sicuramente è la tradizione tantrica, nelle sue innumerevoli e spesso assai differenti sfaccettature (sia di stampo induista che buddhista) quella che più ha indagato il lavoro di immersione nella percezione come varco all'Assoluto. E allora soprattutto questa tradizione è di interesse per il nostro discorso.

Prenderemo in esame quella corrente tantrica che va solitamente sotto il nome di Śivaismo del Kashmir, etichetta la quale nasce a partire dagli studi di Jagadish Chandra Chatterjee pubblicati nel 1914, forse troppo onnicomprensiva ma che ad oggi sembra dimostrare comunque la sua opportunità di esistenza.

Diciamo subito che in questo mondo, come in tutta la galassia del fenomeno tantrico, se è il senso del tatto il canale percettivo ritenuto il non separativo, il non dualistico per antonomasia, il senso della vista è stato ritenuto il più difficilmente lavorabile e quindi ha attratto la minore attenzione per il motivo di cui si diceva all'inizio di questo contributo. Non è infatti un caso che spesso nei testi si suggerisca di tenere gli occhi chiusi durante le pratiche.

Vi è un testo formidabile per molti motivi che troviamo in questa tradizione, il *Vijñānabhairava Tantra*. Qui troviamo alcuni suggerimenti di pratica in cui è coinvolto il senso della vista e che ci sono di estremo interesse. Codesti suggerimenti vanno, potremmo dire, in due direzioni diverse, apparentemente apposte ma intimamente coincidenti.

Nel primo caso abbiamo un'indicazione secondo la quale lo sguardo deve essere fatto riposare su un nulla vedere, volendo cioè esperire con il senso della vista una percezione

vuota di qualsiasi contenuto. Inutile dire che una percezione nella quale il percepito viene a mancare conduce a uno stato realizzativo in forza della fruizione di un'esperienza di non dualità (rispetto a quella dualità tipica del vedere, fatta di distinzione tra colui che vede e ciò che è visto).

Questo suggerimento lo rintracciamo ad esempio in questi tre *sloka* del *Vijñānabhairava*:

“[Lo yogin] proietti lo sguardo nello spazio, variamente illuminato dalla luce del sole, di una lampada, ecc., ed ecco che, proprio quivi, risplende la natura propria del sé”.

“Colui che proietti lo sguardo in un recipiente come un vaso, ecc., facendo astrazione dalle sue pareti, lo dissolverà istantaneamente, e, in virtù di questa dissoluzione, si identificherà [con l'Assoluto]”.

“Colui che proietti lo sguardo in un luogo privo di alberi, di montagne, di mura, ecc., dissolta che sia la natura propria della mente, diventa uno le cui fluttuazioni mentali si sono acquietate”.

Al cultore di materia zen sarà facile l'accostamento alla pratica del guardare, durante la seduta di meditazione, il muro di colore uniforme (spesso bianco, ma non sempre). Pratica, quella del meditare contemplando un muro davanti a sé, che sembra provenire – almeno secondo la tradizione – dallo stesso Bodhidharma, il primo patriarca cinese, in contemplazione contro il muro (*pi-kuan*) della sua grotta per nove anni (ma va detto che la questione del colore e della sua uniformità sembra provenire successivamente alla pratica meditativa, più o meno leggendaria, di Bodhidharma. Anzi: nelle diverse rappresentazioni di Bodhidharma in *zazen* non incontriamo mai muri né bianchi né tanto meno di colore uniforme, come è del resto naturale aspettarsi da una roccia).

Ora: la questione della contemplazione di un muro di colore uniforme (preferibilmente bianco) in un caso o di un muro né totalmente bianco né uniforme nell'altro caso non è cosa di importanza secondaria.

Perché? Perché evidentemente nel primo caso avremmo a che fare con qualcosa di accostabile, come accennato, all'esperienza percettiva vissuta dall'occhio come descritto nei tre *sloka* precedentemente citati. Nell'altro caso invece avremmo a che fare con una pratica dello sguardo in cui ciò che è visto non avrebbe la funzione di rappresentare il vuoto percettivo, ma quella di fissare lo sguardo su un oggetto percettivo (in questo caso la parete della roccia o una sua omologa).

E allora in questo secondo caso ci troveremmo vicini all'esperienza descritta sempre nel *Vijñānabhairava* in questo *sloka*:

“Chi proietti lo sguardo, senza muovere gli occhi, su di una cosa materiale, allora, reso privo il pensiero di ogni sostegno, in breve tempo raggiunge Siva”.

Qui abbiamo a che fare con un'esperienza percettiva accostabile al *drṣṭi* yogico. Nel *drṣṭi* lo sguardo viene fissato su un ente qualsiasi. Che sia il terzo occhio, un oggetto, l'orizzonte o altro poco importa. Importa invece che la cattura dello sguardo in un unico punto focalizzi la coscienza, solitamente dispersa, produca cioè quella focalizzazione della mente su un *unicum*, ciò che nello yoga viene detto *dharana* (che deriva non a caso come *drṣṭi* dalla comune radice *dhri*, “trattenere”).

L'oggetto-sostegno su cui si posa lo sguardo a cui accenna il precedente *sloka* del *Vijñānabhairava* dunque, avendo l'effetto di far riposare la mente su di esso, la fa placare dalle sue fluttuazioni, svuotandola di qualsiasi pensiero prensivo.

Una terza situazione, ancora diversa da quelle precedentemente analizzate, la incontriamo in una stanza dello *Svabodhodayamañjarī* di Vāmanadatta, estremamente imparentato con il *Vijñānabhairava Tantra*:

“Poniamo che uno contempra il luogo dove si trova con tutte le sue cose visibili, che distolga [poi] da esso la vista e lo contempra [di nuovo]. Così facendo uno ottiene la liberazione”.

Di cosa si parla qui? Qualcosa a cui siamo tutti abituati e che abbiamo già incontrato nella nostra premessa. L'abitudine al vedere un oggetto o un ambiente, non ci fa vedere più ciò che ci è davanti. Intervengono la memoria, le categorie concettuali intorno a ciò che è stato visto e producono un potente filtro tra chi vede e ciò che è visto.

Può allora essere necessario uno 'stacco' percettivo perché il percepito ritorni a mostrarsi al mio sentire con quella dimensione di novità tale per cui la mia percezione possa riposare pienamente in aderenza ad esso, invece che essere rapita dal mio mentale: allora il mio guardare è una autentica esposizione all'evento originario.

E quando la mia coscienza sente di essere invasa dall'evento originario, dalla realtà che si manifesta a se stessa sorgendo da un oceano di silenzio, allora la mia coscienza si svuota di sé.

Il massimo esponente del tantrismo del Kashmir, Abhinavagupta, lo dice con queste parole:

“Questa Ruota dell'Assoluto fluisce dal Cuore attraverso il vuoto degli occhi, eccetera, su ogni oggetto di senso. [...] [Lo Yogin] dovrebbe contemplare [come ogni cosa] nel campo del suono, eccetera, diventa una cosa sola con questa Ruota [...]. Quando tutto il carburante [dell'oggettività] si è consumato [nel fuoco della Ruota] e le sue tracce sono state distrutte, esso contempla la Ruota ormai prossima all'estinzione, nel processo di estinzione [e infine come totalmente] estinta. In tal modo, mediante questa meditazione, l'universo si dissolve nella Ruota e questa nella coscienza, che finalmente risplende vuota di tutti gli oggetti. La natura della coscienza, tuttavia, è tale che c'è una nuova creazione, poiché siffatta [è l'attività della] Dea della Coscienza. Dunque, colui il quale in ogni istante dissolve in questo modo l'universo nella sua propria coscienza e poi lo rimette è eternamente identico a Bhairava” (Abhinavagupta).

Qui siamo veramente nel nucleo della visione śivaita-kashmira. Le forme e i colori, come qualsiasi oggetto dei sensi, sono ritenuti all'interno di un Assoluto che comprende anche il soggetto percettore oltre che il percepito, in una visione accomunabile all'idealismo tedesco di Fichte, Schelling ed Hegel.

L'Assoluto non solo è luogo in cui appare percettore e percepito, ma questi ultimi sono l'Assoluto stesso: questa è la vita che dovrebbe vivere il praticante nel suo percepire sensoriale. E allora non vi è nulla che sia da considerarsi *fuori* dal soggetto percettore, nulla che possa avere uno statuto ontologico di *oggetto* (in quanto cioè separato sostanzialmente dal soggetto medesimo): soggetto e oggetto sono una sola unità, che è quel sentire che li identifica nell'evento della percezione.

Esperando così il proprio conoscere sensoriale, lo yogin perviene all'esito ultimo: la “ruota” del sentire nel quale “soggetto”, “oggetto” e percezione sono uno, si svuota di se stessa. Detto in altri termini: il sentire si svuota di ogni sentito, e così la coscienza individuale si libera di qualsiasi suo contenuto.

E qui si ripete quel triplice lavoro ciclico tipico della figura di Śiva secondo la filosofia indiana: manifestazione della realtà, sostenimento e distruzione. Ciclico perché a ogni distruzione vi sarà nuovamente un'altra emersione della realtà dalla/nella Coscienza di Śiva.

Questo cosa significa nell'ottica del praticante? Realizzare che la ciclicità della manifestazione della realtà ai suoi sensi, il suo essere e il suo terminare, ciclicità che appare nella coscienza dello yogin, lo induce a identificare questa coscienza con quella dell'Assoluto.

Vediamo ora alcuni spunti che ci provengono dal neotantrismo del Kashmir, nei suoi due massimi esponenti attuali: Daniel Odier ed Eric Baret. Partiamo da un commento di Odier a un paio di brani del *Vijñānabhairava* a cui abbiamo accennato poco fa:

“Lo yogin che fissa lo spazio, vi dissolve lo sguardo, fa l'esperienza della fusione con l'oggetto della sua contemplazione.[...]

Questo spazio si ritrova ugualmente con la contemplazione di oggetti semplici come un ciottolo o un pezzo di legno”.

Che sia la contemplazione di uno spazio vuoto o di un oggetto, la pratica realizzativa consiste nella rivelazione dell'unità tra soggetto e oggetto. Finché vi è l'idea di un soggetto che percepisce qualcosa, non vi è reale immersione nel sentire, ma solo un'immagine cognitiva del sentire stesso: vi è solo un mentale che si racconta la storia di un io separato dal mondo. La verità del sentire invece è in una caduta tale in esso che il soggetto che sente è stato dimenticato. Nessun soggetto, nessun oggetto: solo l'evento.

Odier insiste spesso sulla naturalezza che dovrebbe essere propria della pratica. Nessuno sforzo, nessun senso di fatica: la pratica dovrebbe essere condotta dalla bussola auto-alimentante del piacere che sorge dal praticare stesso.

Allora l'occhio si accorge che spesso non è nel suo svagare, ma nell'essere dominato dalla volontà imprigionante del soggetto. Se l'ascesi non è dai sensi, ma dei sensi, allora la vista dovrà disciplinarsi a far sì che la mollezza dell'occhio lasci che esso sia dominato dal rapimento delle forme, delle loro bellezze, del loro attrarre a sé e non dall'io che vuole, che fa, che controlla.

Il soggetto allora viene annichilito e resta un anonima, non ego-riferita dinamica del vedere. Allora non c'è più un'attività del vedere, il mio vedere non è più un fare, ma un passivo ricevere. Non: io guardo. Ma: io sono guardato da ciò che il vedere accoglie:

“Quello che ama l'occhio è soprattutto contemplare forme armoniose e lasciarsi trasportare dalla gioia di questo sguardo. Lascia che il tuo occhio abbracci le forme che lo colpiscono, che esplori i movimenti della materia e degli esseri, ma non pensare mai di essere tu a vedere il mondo. C'è un'immensa arroganza nel credere che il nostro sguardo vada verso gli oggetti. Senti che il cielo ti guarda e che tutto è sguardo”.

Allora Odier suggerisce alcune esplorazioni per il disincantamento del guardare dalla sua modalità ordinaria, costituita di io, volontà, contrazione, fare. Esplorazioni che consisteranno nell'accorgermi quanto io sia cioè in una tensione muscolare che sporca il ricevere da parte di un occhio vuoto che non è più alla ricerca di qualcosa, che non è più nella pretesa, che non è barricato in un sapere di cui chiede conferma nel suo vedere, ma che si dona gratuitamente a quel mistero di cui non ha conoscenza, che lo guarda e da cui si fa lavorare.

“- Prendo coscienza dei movimenti involontari dell'occhio e delle palpebre. Osservo come interrompo la comunicazione con il battito incessante delle ciglia. Guardando lo spazio, senza fissare un punto particolare, imparo [...] ad essere l'oggetto della mia contemplazione. [...] Ritrovo la pace dello sguardo che non vuole nulla.

- Poco a poco trasformo ogni battito di ciglia in un atto cosciente, prendo coscienza del modo in cui l'occhio si inumidisce naturalmente. Noto la differenza di comunicazione che si stabilisce nel momento in cui guardo veramente gli esseri e le cose.

- Lascio che il mio sguardo ritrovi il riposo prendendo il tempo di non imporgli nulla. Lascio che il mio sguardo vada incontro al mondo evitando l'iperattività che maschera la mia realtà. [...] Lascio che il mio sguardo sia lo specchio della coscienza”.

Quando allora il mio vedere non è più da me diretto, quando è una passiva esposizione, quando non è un sapere mentale che aggredisce la realtà, ho a che fare con una sacralità del guardare: vi è un mistero che emerge. È lui il soggetto, è lui ciò che le forme manifestano, è lui che mi guarda, è lui il sovrano rispetto al quale il mio occhio è divenuto tutto dono.

Nelle parole di Eric Baret:

“Posso guardare un albero senza sapere, senza cercare di trovarmi in ciò che so dell'albero? Questo è spirituale”.

Baret usa un'immagine estremamente appropriata per suggerire quella passività dello sguardo che si è fatto tutto ricezione su cui siamo tornati più volte: quella di chi osserva una nuvola:

“L'esempio, il modello, siete voi stessi quando guardate una nuvola senza riferimenti: è questo l'esempio. Non avete riferimento: è questo a essere importante”.

È naturale che qui la passività dello sguardo sia la metafora di un atteggiamento non prensivo in genere, non semplicemente del senso del guardare. Ma focalizziamoci ora, qui, su di esso: sì, l'atteggiamento di uno sguardo che si posa su una nuvola è di grande insegnamento. Quando guardo una nuvola, lo sguardo rimane in un'assoluta morbidezza, vaga in uno sfondo di completa non violenza. La nuvola allora è ricevuta, lo sguardo cade in essa e in essa si muove. Anzi: essa muove lo sguardo, conducendolo in varie zone del suo bianco, dei suoi contorni, delle innumerevoli forme che si avvicendano nel suo tempo di vita.

Allora anche quando vi è la necessità, nella disciplina yogica, di assumere una certa posizione degli occhi, questa posizione non va scambiata con un movimento prodotto da una contrazione del fare.

Un classico esempio sul quale Baret dà suggerimenti estremamente raffinati è il shambavi-mudra, nel quale gli occhi sono rivolti al terzo occhio tra le sopracciglia. Sono rivolti, ma non puntano. Il concetto di puntare, fissare (o analoghi) fa entrare in circolo un'idea all'insegna della tensione nella vita degli occhi stessi. Gli occhi invece si posano, così come il corpo si posa – e non si costringe – nella postura yogica.

Qui la descrizione di Baret:

“Assumere shambavi-mudra richiede una grandissima sensibilità, poiché la minima tensione nel nervo ottico consente solo l'aspetto esteriore e decorativo di questo movimento. Generalmente si visualizza una formica che si arrampica sul muro davanti fino al soffitto, poi lo percorre nella nostra direzione, superando il livello della testa fino all'angolo del soffitto e del muro dietro. Esercitandosi regolarmente, si arriva a mantenere tutto il tragitto senza la minima tensione. [...] Quando la posizione degli occhi si attua senza fatica, la tranquillità mentale si impone rapidamente”.

La formica ha l'effetto di rapimento della vita dell'occhio, analogamente alla nuvola di cui parlavamo precedentemente. L'occhio rapito esce quindi da qualsiasi fare: passivamente è condotto.

Ma è una disciplina. Ad ogni momento di rientrata in contrazione da parte dell'occhio nella sua fase di ascesa nel seguire la formica, si riprende il percorso dal suo principio. E la quiete rispetto a quella contrazione è anche la quiete del mentale.

Per finire, un ultimo spunto, che ci proviene sempre da Baret.

Che cosa è un colore? Se esso è veramente fatto colare nel mio ascolto, riconosco che la sua essenza più intima non consiste in un cromatismo, ma in una emozione. Il colore è uno stato emotivo, una vibrazione energetica, assolutamente indicibile quindi. Ciò di cui posso dire qui sarebbe solo il pensarla.

Se è così, vedere un colore, o come abbiamo visto sarebbe meglio dire: farsi vedere da un colore, farsi visitare da esso, essere esposti alla sua verità, è restare in quel fruirne precedente al dirmelo, al descrivermelo, al nominarmelo. Lascio allora che rimanga un esperire puramente tattile.

Allora il colore perde la sua veste colorata: resta il vibrare emotivo che mi visita grazie a quel particolare colore, resta cioè la sua intimità più fonda.

Capisco che l'esperienza del colore arriva agli occhi, ma non è percepibile dagli occhi:

“Tutto il corpo deve assorbire il colore. Non nominatelo, affinché l'esperienza resti sensoriale. Se non nominate il colore, esso perderà il suo aspetto colorato. Non resterà che un sentimento, una vibrazione. Fino a che vedete il colore, è un po' una forma di difesa. Vuol dire che l'accento è ancora messo sulla percezione. Quando il colore vi visita, imparate a lasciare che la colorazione vi abbandoni. [...] Non resta che il sapore, il gusto del colore. In quel momento non è più visivo. Non potete vedere e sentire il rosso nello stesso tempo. Quel che importa è sentire il rosso. Per sentirlo, il colore deve eliminarsi”.