Rassegna del 20/06/2025

20/06/2025 Sette
pag. 57 1

20/06/2025 Sette
pag. 58 2

20/06/2025 Sette
pag. 59 3

poteva che essere marchiato a fuoco. Forse anche per questo **oggi è un uomo riservatissimo, posato, selettivo. Non si espone su argomenti politici.** Ha iniziato a meditare dopo essere diventato famoso ma non è un attivista come Richard Gere, anche se non escludo che abbia conosciuto pure lui il Dalai Lama».

Finita l'esperienza con i Marines, Keitel fa lo stenografo per un decennio prima di iniziare la carriera di attore. «Anche se il mio vero debutto era stato a 13 anni, come narratore di uno spettacolo teatrale sul Messico alla scuola di Coney Island. Non so quando e perché abbia poi deciso di seguire questa strada, **i miei se lo chiedevano e non se ne facevano una ragione visto che non c'erano artisti in famiglia: avevano conosciuto la povertà e temevano fosse un'idea perdente, per un figlio di immigrati».** Invece negli Anni 70 arriva il successo. Dopo *Taxi driver* di Scorsese gira *Buffalo Bill e gli indiani* di Robert Altman, *I duellanti* di Ridley Scott, ha un ruolo anche in *Apocalypse Now* di Francis Ford Coppola. «La celebrità è una strana cosa, a doppio taglio: hai accesso ai migliori ristoranti ma il conto è sempre salatissimo. E la definizione di "stella del cinema" suona poetica e fiabesca ma è lontana dalla realtà». Tra i titoli più iconici dei circa 150 in curriculum ci sono *Il cattivo tenente* di Abel Ferrara, *Lezioni di piano* di Jane Campion, *Thelma & Louise* di Ridley Scott, i titoli di Tarantino da *Le iene* a *Bastardi senza gloria*. **«Molti mi chiedono perché interpreto spesso personaggi violenti ma io non li percepisco così: in realtà sono uomini in confitto con sé stessi,** in preda alla disperazione e al caos». È stato diretto da vari registi italiani: è ne *Il mondo nuovo* di Ettore Scola, ne *L'inchiesta* di Damiano Damiani, in *Vipera* di Sergio Citti e nel più recente *Youth* di Paolo Sorrentino. «Il vostro Paese è nel mio sangue: sono attratto dalla forza estetica di alcuni talenti». E parlando del film di Sorrentino, sfodera un detto buddista: "Giocare con tutto, anche con la morte, è quello che rende la vita *giovane*". **Anche da anziani si è curiosi e interessati al mondo intorno, pronti a sorprendersi. Perfino la morte potrebbe essere considerata un'esperienza. Ricordatemi che ho detto così, quando ci arrivo!».** Arte e cinema sono il suo modo di mantenersi giovane? «E chi dice che io sia vecchio?».

Nelle chiacchierate con il regista Louis Nero **emergeva proprio la capacità degli orientali di sconfiggere la paura di morire.** «Harvey lavora su di sé cercando l'identificazione con il personaggio» continua il regista torinese. «E io sono convinto che abbia girato *Milarepa* per "essere" Marpa, figura potentissima di poeta, mago e mistico, il capostipite di tutti i maestri. **Forse non è neppure ancora uscito dal ruolo, visto che ogni tanto mi telefona per confrontarci ancora su tutto questo...».**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

FROM THE BRITISH LIBRARY ARCHIVE / BRIDGEMAN IMAGES

VITA DI PATAÑJALI
MAESTRO TORMENTATO CHE SVELÒ AL MONDO IL POTERE DELLO YOGA

La biografia del bramano che si "convertì" due volte, prima lasciando la scuola del padre poi la corte di un re. E che scoprì l'unico vero modo per allungare la vita

di MARIA LUISA AGNESE

Patañjali è nome famosissimo fra chi medita e fa yoga, perché è considerato una specie di Omero che ha saputo cantare in poesia le gesta dello yoga. **Ma la cosa bizzarra è che di lui e della sua vita si sa pochissimo e qualcuno, come per Omero, ha messo in discussione negli anni persino la sua esistenza.** Ma ora è arrivato in libreria un libro di 500 pagine, *Storia di uno*

angelobernacchia@litedizioni.it 1 Salvo per uso personale e' vietato qualunque tipo di redistribuzione con qualsiasi mezzo.

Yogi (Castelvecchi editore), che racconta la sua vita come un romanzo, una «biografia romanzata», come la definisce il suo autore Alessandro Varani.

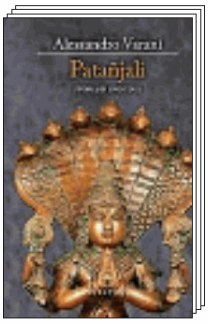
IL PIEDISTALLO

Come ha potuto succedere, ci si potrebbe chiedere? Come è possibile che intorno a un personaggio su cui i riferimenti storici sono pressochè nulli, nasca una narrazione così articolata e corposa e piena di vicende umane che si intrecciano alla sapienza indiana e che si leggono piacevolmente nonostante la mole? «È successo meditando» risponde l'autore, sceneggiatore e maestro di yoga di lungo corso, insegnante di Canto vedico, fondatore dell'Associazione Saram Studio e allievo di Chandra Klee. **«Volevo vedere Patanjali come uomo non solo come maestro evoluto,** e durante la meditazione che pratico da anni mi sono venute in soccorso storie, persone, collegamenti per narrare la sua vicenda umana. È il destino di molti questi personaggi illuminati quello di rimanere nel tempo su un piedistallo, volevo farlo scendere per avvicinarlo alla gente e soprattutto far conoscere a un pubblico ancora più largo la grande potenzialità della ricerca spirituale».

Operazione quanto mai interessante e utile in questo periodo in cui di meditazione si fa pratica, se ne parla e se ne rimane affascinati, ritenendola un mezzo di purificazione personale ma anche una forma per potenziare le capacità della mente utilizzando solo gli strumenti che già sono in noi, senza ricorrere alle droghe o ad altri incentivi esterni. E non è un caso che anche noi ne parliamo proprio alla giornata mondiale dello yoga, che il 21 giugno si celebra da anni in tutto il mondo.

Così, sullo sfondo epico dell'avvicendarsi delle dinastie degli imperatori Maurya con i greci che premevano a Occidente nel periodo fra il secondo e primo secolo avanti Cristo, fra gli scontri di religione fra i bramani sacerdoti custodi della tradizione e le nuove idee del buddismo, si dipana la vicenda terrena di Patañjali, figlio di bramano e subito avviato allo studio dei riti nella scuola paterna dove Atri, il genitore, formava le nuove generazioni. E quasi naturalmente la narrazione si intreccia con i principi yogici, con le poesie che Patañjali scriveva di getto dopo le illuminazioni più intense (ovviamente firmate Varani) e con la sua attività di attento studioso della parola che hanno dato poi vita agli *Yoga Sutra*, testo fondamentale yogico, 195 aforismi che spiegano come arrivare al controllo della mente: «Grazie a Patañjali lo Yoga, da tradizione mistica, si è trasformato in sistema filosofico» così aveva riconosciuto già nel 1954 Mircea Eliade, storico delle religioni, appassionato e sistematico esploratore del pensiero yoga in Occidente, spiegando come chi medita ritorna in sé, si circonda di difese sempre più forti, e non è più dominato dalle distrazioni, dagli automatismi e dalla memoria, i famosi vortici della coscienza, ma è concentrato, unificato, quasi invulnerabile. **Tenendo lontani pensieri e tentazioni mondane che come tante scimmiette dispettose si insinuano nella nostra mente e la destabilizzano.**

Il percorso umano di Patañjali nella ricostruzione di Varani diventa un ibrido fra dottrina e immaginazione, un gioco fra verosimile e vero che finisce per sembrare molto reale: dalla scuola del padre Patañjali si allontana, prima tentato dal buddismo poi deciso a incamminarsi sul terreno della meditazione, fino a che su suggerimento del suo Maestro torna a compiere il suo destino mondano e il suo dovere di capofamiglia. Si sposa, ha tre figli, insegna alla scuola del padre mentre la sua fama di grande saggio ma anche di guaritore con le erbe (tecniche che aveva appreso da un monaco cuoco diventato suo amico), dilaga e arriva a Corte: l'imperatore Pusyamitra che soffriva di insonnia e di asma cronica lo chiama come consulente medico e poi lo vuole nel giro dei suoi consiglieri. Patañjali, per quanto riluttante nell'animo, si confronta con il potere e con la guerra, insegna le tecniche yogiche ai giovani soldati, a corte incontra Vyasa, il poeta autore del testo classico religioso *Mahabharata*, e ha con lui grande intesa spirituale. Incrocia anche però le inevitabili invidie di corte sulle quali sorvolerà, allontanandosi per incamminarsi verso il suo destino di liberazione e intraprendere il percorso finale di monaco itinerante, non più di tre giorni in un luogo, girando tutto il Paese, meditando e tenendo discorsi.



LA COPERTINA DEL LIBRO DI ALESSANDRO VARANI, SCENEGGIATORE, INSEGNANTE DI YOGA E MAESTRO DI CANTO VEDICO

Fra le persone che incontra sul suo cammino molte sono scaturite dal percorso meditativo di Varani, **fra cui alcune figure di donne vicine a Patañjali, la moglie Devaki e la sorella adottiva Jayanti, nonché suo alter ego femminile,** che diventerà una yogin dotata di particolari doti intuitive e che con il fratello avrà un'intesa speciale che durerà tutta la vita, anche a distanza. «Avevano i due fratelli un rapporto privilegiato uomo donna, un'amicizia dello spirito. E in generale mi piaceva approfondire la condizione delle donne nell'India antica che era più fluida e varia di quanto immaginiamo, molto più aperta anche alle donne». Per accogliere queste suggestioni che si presentavano alla sua mente, Varani ha derogato dalle regole della

LA PRATICA DEL RESPIRO E DELLA SUA ESTENSIONE, INSEGNAVA L'AUTORE DEGLI YOGA SUTRA, PERMETTE DI PROIETTARSI OLTRE I CONFINI DELLA MENTE

angelobernacchia@litedizioni.it 2 Salvo per uso personale e' vietato qualunque tipo di redistribuzione con qualsiasi mezzo.

FROM THE BRITISH LIBRARY ARCHIVE / BRIDGEMAN IMAGES (3)

sceneggiatura tradizionale, rinunciando a una scaletta iniziale, ma costruendo via via il suo romanzo, che ha avuto gestazione lunga, iniziata prima del lockdown e proseguita per oltre cinque anni. Voleva che fosse una lettura piacevole ma anche «un manuale di spiritualità e purificazione per chi si incamminava sulla via delle ricerca».

IL SEGRETO DEL PRANA

Strada non facile che si scopre pagina dopo pagina, rinuncia dopo rinuncia, e che si ottiene partendo dalla pratica del respiro e sul suo allungamento nella sospensione all'esterno e all'interno. «Il prana è vitalità. E quando si nasce, è come la grossa massa di un gomitolo che si dipanerà e che a seconda dell'uso si esaurirà più o meno velocemente durante l'esistenza. Ma le straordinarie tecniche della respirazione yogica ne rallentano il consumo. Cosi gli antichi maestri, che contemplavano il mondo dentro e fuori di sé, scoprirono che se la durata potenziale della vita dipende da un determinato numero di respiri di cui l'essere umano dispone dalla nascita, sarà proprio l'estensione di quei respiri a donare salute e prolungare la vita. Se anche voi ne sarete capaci grazie alle tecniche che agiscono sull'inspirazione e l'espirazione, ma soprattutto sulle sospensioni a vuoto e a pieno, potrete allungare i giorni della vostra esistenza, per dedicare infine più tempo alla vostra liberazione» predicava così Patañjali e prometteva che grazie al pranayama e alla meditazione, proiettandosi oltre gli abituali confini della mente, ciascuno, ritrovandosi nel proprio centro essenziale, avrebbe potuto espandere la qualità della vita e vivere, tramite lo Yoga, perfino l'esperienza di diverse vite nello spazio di un'unica esistenza. **«Il corpus di aforismi composto più di duemila anni fa da Patañjali è un testo vivo, una creatura stupefacente** che si rivela al praticante dotato di grande determinazione nella ricerca, fiducia nel maestro e coraggio nelle proprie azioni».

GIORNATA INTERNAZIONALE DELLO YOGA

108 SALUTI AL SOLE TUTTI INSIEME MA CI SONO ANCHE GLI SHOW COOKING

di ROBERTA SCORRANESE

Il Teatro Burri, nel Parco Sempione di **Milano**, si prepara ad accogliere l'undicesima edizione di un rito collettivo: i 108 saluti al sole che nel solstizio d'estate celebrano la giornata internazionale dello yoga. Un evento gratuito, promosso dalla scuola Bali Yoga, che richiama centinaia di persone dalle 7 alle 8.30 (ci si iscrive su baliyoga.it). **Inizia invece nel tardo pomeriggio, alle 18, la manifestazione romana allo stadio della Farnesina**, proposta dal Centro sportivo educativo nazionale: i diversi asana (le posizioni), la respirazione (pranayama) e le classi per principianti fanno da cornice di un evento aperto a tutti, anche solo ai curiosi. A **Reggio Emilia**, nel parco di Villa Levi, oltre alle pratiche collettive dalle 21 ci sarà anche la musica: mantra dal vivo con gli Sparks of Light. Mentre nel Forte San Rocco di **Marina di Grosseto** in calendario c'è pure la cucina, con momenti di show cooking ispirati all'alimentazione consapevole (mindful eating). Pratiche e classi per tutti anche in Sicilia: villa Pastorelli di Pergusa (Enna) si apre a un grande e sonoro OM.

International Day of Yoga 21 June
Yoga for Harmony & Peace

© RIPRODUZIONE RISERVATA

angelobernacchia@litedizioni.it 3 Salvo per uso personale e' vietato qualunque tipo di redistribuzione con qualsiasi mezzo.