

FABULA

367

DELLO STESSO AUTORE:

A Calais

I baffi

Il Regno

Io sono vivo, voi siete morti

L'Avversario

La settimana bianca

Limonov

Lingua straniera

(e-book)

Propizio è avere ove recarsi

Un romanzo russo

Vite che non sono la mia

Emmanuel Carrère

Yoga

TRADUZIONE DI LORENZA DI LELLA
E FRANCESCA SCALA



ADELPHI EDIZIONI

TITOLO ORIGINALE:

Yoga

© 2020 EMMANUEL CARRÈRE ET P.O.L ÉDITEUR

© 2021 ADELPHI EDIZIONI S.P.A. MILANO

WWW.ADELPHI.IT

ISBN 978-88-459-3575-6

Anno

2024 2023 2022 2021

Edizione

1 2 3 4 5 6 7

INDICE

I. IL RECINTO

L'arrivo	17
Il questionario	19
Gli altri	20
Teletrasporto a Tiruvannamalai	21
La mia camera	23
La Corea del Nord?	25
<i>Zafu</i> in Bretagna	27
Tai chi sulla Montagna	28
È complicato	30
È semplice	32
Meditare da sbronzi	34
Al sicuro?	36
« ... e la ricottina si spiaccicò a terra! »	38
Le cose come sono	39
Alpinisti della domenica	41
Quel che mi aspetto	42
La quarta di copertina	43
Il discorso di benvenuto	45
Stare al gioco	47
Profondità strategica	49

Il gong	51
Il capannone	52
La posizione	53
Il regolamento delle esercitazioni pratiche	55
La voce	58
« <i>Inhale, exhale</i> »	59
Il <i>bardo</i>	60
Fare attenzione	62
Narici amiche	64
I fratelli Terno	65
L'espiazione	66
Patañjali al Café de l'Église	68
<i>Yogash citta-vritti-nirodhah</i>	70
<i>Vritti</i>	72
La passeggiata	85
Il percorso più lungo tra due punti	86
La forma	87
Tai chi nel métro	88
Mani come nuvole	89
Velocemente e lentamente	90
Al tempo stesso	92
« Fa' avanzare i piedi all'indietro! »	92
La voce dell'interprete francese	94
Il discorso della sera	96
Non ho pace	98
Non esistono adulti	100
Abbracciare gli alberi	103
Domare i bufali	104
Incularsi nei boschi	105
La strada sbagliata	107
I pianti	108
Sotto il baniano	112
Stare bene	113
La legge dell'alternanza degli opposti	114
Sono vere entrambe	116
Sul terrapieno	117

<i>Words, words, words...</i>	118
William Hurt	119
Il ladro	120
Il lupo	122

II. 1825 GIORNI

« Nel nostro paese sono successi fatti gravissimi »	129
La notte nel Morvan	131
Hélène e Bernard	134
Forza maggiore	137
Gli ayurvedici	139
Il cappotto da magnaccia russo	140
Sono nella merda	144
La sgradevole storia dell'asceta Sangamaji	147
« Un bel paio di tette! »	148

III. STORIA DELLA MIA PAZZIA

La camera segreta	151
Il luogo in cui non si mente	154
Tachipsichia	157
Tipo II	158
Yoga per bipolari	161
« Il lupo allora si gettò sulla capretta e se la mangiò »	164
I gemelli separati	165
L'articolo di Wyatt Mason	166
Il bambino murato vivo	172
L'ultimo consiglio di François Roustang	174
Il Corano di sangue	175
Il paziente al momento del ricovero	179
Il protocollo	181
« Suo fratello ha chiesto l'eutanasia, che facciamo? »	182
L'unità protetta	185
<i>Il giardino fatato</i>	187
La camera perduta	188
« Continuo a non morire »	191
Il poster della mostra di Dufy	192

TEC	194
«Disturbi amnestici ricorrenti»	196
Imparo a memoria qualche poesia	197
«Buona efficienza momentanea...»	198
«... ma con improvvise ricadute»	199

IV. I RAGAZZI

Frederica	205
Pikpa	207
<i>The night before I left</i>	209
Michael Haneke	212
La mia foto profilo	214
Meditazione tossica	216
Niente nella dispensa	218
« <i>A subtle flavour of asshole</i> »	219
La polacca <i>Eroica</i>	222
A doppia mandata	226
Il racconto di George Langelaan	229
Yoga molecolare	233
Il Samsung Galaxy	235
L'Ombra	238
Il viaggio di Atiq	242
Una deleteria sonnolenza	252
Kotel'nič	253
Un'esperienza di allontanamento e di perdita	254
Velocemente e lentamente	255
La notte brava	260
Molenbeek	263
Il molo	265
Martha	268
Quello che c'è a sinistra	270
Un braccio morto della vita	272
Vista dal cielo	274
Il più vecchio residente del posto	275
Hamid insegna	276
Trent'anni per niente?	278

I vecchi cagnoloni	279
Pisciare e cacare	280

V. CONTINUO A NON MORIRE

Paul a Guadalajara	285
«Il gesto più importante della tua vita»	288
Il modo in cui gli brillavano gli occhi	291
Con tutt'e dieci le dita	295
«Non sto scrivendo, ragazzi: faccio esercizi di dattilografia»	296
« <i>All work and no play makes Jack a dull boy</i> »	297
L'orso	298
Sedersi un minuto in silenzio	300
Un po' di sale	303
Il terminal	304
Una citazione	309
«Nessuno ha potuto abbandonarsi al mio amore, e io non mi abbandonerò all'amore di nessuno »	310
L'acqua gentile	311

YOGA

Se lasciate che affiori in voi stessi, ciò che avete vi salverà. Se in voi stessi non lo avete, ciò che in voi stessi non avete vi ucciderà.

VANGELO APOCRIFO DI TOMASO

I
IL RECINTO

L'arrivo

Poiché devo pur cominciare da qualche parte il racconto dei quattro anni durante i quali ho cercato di scrivere un libricino arguto e accattivante sullo yoga, ho affrontato cose molto poco argute e accattivanti come il terrorismo jihadista e la crisi dei rifugiati, sono sprofondato in una depressione melanconica tale da dover essere internato per quattro mesi all'ospedale Sainte-Anne e per finire ho perso il mio editore, che per la prima volta dopo trentacinque anni non leggerà un mio libro, poiché insomma devo pur cominciare da qualche parte, scelgo quella mattina di gennaio del 2015 in cui, chiudendo il borsone da viaggio, mi sono chiesto se fosse meglio portarmi dietro il telefono, di cui avrei comunque dovuto disfarmi nel posto in cui stavo andando, o lasciarlo a casa. Ho optato per la scelta più radicale e, una volta in strada, ho trovato eccitante il fatto di essere fuori della portata dei radar. Anche prendere il treno alla Gare de Bercy, stazione modesta e già provinciale, un satellite della Gare de Lyon specializzato nelle regioni della Francia centrale, è stato un piccolo scarto rispetto alla normalità. Vagoni vetusti, scompartimenti all'antica, con sei posti in prima, otto in seconda, tonalità marroni e

grigio-azzurre che mi ricordavano i treni della mia lontana infanzia, negli anni Sessanta. Sdraiati sui sedili c'erano dei soldati che dormivano, come se nessuno li avesse avvisati che il servizio militare non esiste più. Girata verso il finestrino impolverato, la mia unica vicina guardava sfilare sotto una pioggia fine e grigia i palazzi coperti di graffiti all'uscita di Parigi, poi quelli della periferia est. Era una ragazza con il fisico e la tenuta da escursionista, equipaggiata con un enorme zaino. Mi sono chiesto se stesse andando a fare trekking nel Morvan, come era capitato anche a me tanto tempo prima, partendo da Vézelay e in condizioni atmosferiche non meno inclementi, o se invece, chissà, stesse andando dove andavo io. Di proposito non mi ero portato dietro da leggere e ho passato tutto il tragitto – un'ora e mezzo – a lasciar vagare lo sguardo e i pensieri, in una sorta di impazienza tranquilla. Da quei dieci giorni in cui sarei stato disconnesso da tutto, irraggiungibile, off limits, mi aspettavo molto, anche se non sapevo esattamente cosa. Soppesavo le mie aspettative, la mia impazienza tranquilla. Era interessante. Quando il treno si è fermato a Laroche-Migennes, la ragazza con il grosso zaino è scesa insieme a me e, come me, come una ventina di altre persone, si è diretta verso la banchina davanti alla stazione dove doveva venirci a prendere una navetta. Non conoscendoci, l'abbiamo aspettata in silenzio. Ognuno di noi guardava i compagni chiedendosi fino a che punto avessero un'aria normale. Io avrei detto di sì, abbastanza. Quando è arrivato il pullman, alcuni si sono seduti a due a due, io da solo, ma un attimo prima della partenza, per ultima, è salita una donna sulla cinquantina, con un bel viso serio e scavato, e ha preso posto accanto a me. Un rapido saluto, a mezza voce, dopodiché ha chiuso gli occhi, facendomi capire in modo garbato che non ci teneva ad attaccare bottone. Nessuno parlava. Di lì a poco il pullman è uscito dalla città e si è messo a percorrere certe stradine secondarie, attraversando paesini dove niente sembrava aperto, neppure le imposte. Dopo

una mezz'ora ha imboccato una strada bianca fiancheggiata da querce e si è fermato su uno spiazzo di ghiaia, davanti a un casale. Siamo scesi, abbiamo scaricato i bagagli e siamo entrati nell'edificio da porte separate: una per gli uomini, una per le donne. Noi uomini ci siamo ritrovati in una grande sala allestita come una mensa scolastica, illuminata da luci al neon, con le pareti dipinte di un giallo tenue e decorate con le riproduzioni calligrafiche di una serie di massime di saggezza buddhista. C'erano facce nuove, gente che non era nel pullman e che doveva essere arrivata in macchina. Dietro a un tavolo di formica, un ragazzo con la faccia aperta e simpatica, che portava una maglietta a maniche corte a differenza di tutti noi che avevamo indosso almeno un maglione o un pile, riceveva a uno a uno i nuovi arrivati. Prima di presentarsi da lui, bisognava compilare un questionario.

Il questionario

Dopo essermi versato un po' di tè in un bicchiere infrangibile dal rubinetto di un grande samovar di latta, mi sono seduto di fronte al questionario. Quattro pagine stampate fronte-retro. Le prime domande non richiedevano lunghe riflessioni: stato civile, persone da avvisare in caso di necessità, problemi sanitari, terapie in corso. Ho precisato che ero in buona salute ma che avevo più volte sofferto di depressione. Dopodiché, ci veniva chiesto di dire: 1) come eravamo venuti a conoscenza della *Vipassana*; 2) se avevamo esperienza di meditazione; 3) in che momento della vita ci trovavamo; 4) che cosa ci aspettavamo dal seminario. Poiché gli spazi riservati alle risposte non superavano un terzo della pagina, ho pensato che se avessi voluto affrontare seriamente anche solo la seconda domanda avrei dovuto scrivere un libro intero e che, se ero andato là, era appunto per scriverlo – ma di questo non

avrei parlato. Per prudenza mi sono limitato a dire che praticavo la meditazione da una ventina d'anni, che per parecchio tempo l'avevo abbinata al tai chi chuan (fra parentesi ho specificato «piccola circolazione celeste», per far capire che non ero esattamente un principiante), e oggi allo yoga. Nondimeno, mi ci dedicavo in modo irregolare e speravo che diventasse un'abitudine, ragion per cui mi ero iscritto a un corso intensivo. Quanto al «momento della vita in cui mi trovavo», la verità è che era un buon momento, un ciclo estremamente favorevole che durava ormai quasi da un decennio. Era addirittura straordinario, dopo tanti anni in cui a quella domanda avrei immancabilmente risposto che stavo male, anzi malissimo, e che il momento della vita in cui mi trovavo era più che mai disastroso, poter rispondere senza mentire, e persino minimizzando in parte la mia buona sorte, che, sì, andava tutto bene, che da un bel po' non avevo avuto alcun episodio depressivo e non avevo problemi né amorosi né familiari né professionali né materiali – fermo restando che il mio unico, vero problema (certamente innegabile, ma comunque un problema da ricchi) era un ego ingombrante, dispotico, di cui aspiravo a ridurre il potere, e la meditazione è fatta appunto per questo.

Gli altri

Intorno a me ci sono una trentina di uomini, in compagnia dei quali me ne starò seduto in silenzio per dieci giorni. Li osservo senza darlo a vedere. Mi chiedo chi, tra loro, è in crisi. Chi, come me, ha una famiglia. Chi è solo, abbandonato, povero, infelice. Chi è fragile, chi è solido. Chi, nella vertigine del silenzio, rischia di perdere il controllo. Sono rappresentate tutte le fasce di età, fra i venti e, direi, i settant'anni. Anche dal punto di vista sociale c'è un grande assortimento. Alcuni sono facilmente identificabili: l'inse-

gnante delle superiori vegetariano, appassionato di misticismo orientale, a cui piacciono il camping e il nudismo; il ragazzo con i dreadlock e la cuffia peruviana come se ne vedono tanti fra gli attivisti No Border di Calais, dove di recente ho realizzato un reportage; il fisioterapista o l'osteopata dedito alle arti marziali; altri invece potrebbero essere violinisti non meno che ferrovieri, impossibile dirlo. Insomma, la varia umanità che capita di incontrare tanto nei *dojo* quanto negli ostelli disseminati lungo il cammino di Santiago di Compostela. Non essendo ancora entrato in vigore il Nobile Silenzio, come dicono loro, si può parlare, e così ascolto le conversazioni dei gruppetti che si sono formati, mentre dietro ai piccoli vetri appannati delle finestre comincia a scendere, prestissimo e nerissima, la notte. Tutti i discorsi ruotano intorno a quello che ci aspetta a partire dall'indomani mattina. C'è una domanda ricorrente: « Per te è la prima volta? ». A quanto pare metà sono neofiti, l'altra metà veterani. I primi appaiono curiosi, eccitati, preoccupati, i secondi come avvolti in un'aura di prestigio. Fra questi spicca un ometto che mi ricorda qualcuno ma non so chi e su cui concentro subito il mio sguardo perfido: pizzetto appuntito, maglione a motivi jacquard color vinaccia, recita con insopportabile fatuità la parte del saggio sorridente, benevolo, sempre pronto a elargire pareri sull'allineamento dei *chakra* e sui benefici del lasciar andare.

Teletrasporto a Tiruvannamalai

La prima volta che ho sentito parlare della meditazione *Vipassana* è stato in India, nella primavera del 2011. Avevo preso in affitto una casa a Pondichéry per finire un libro e sono rimasto lì per due mesi, senza rivolgere la parola quasi a nessuno. Le mie giornate, tutte uguali, cominciavano con la lettura del « Times of India » nell'unico bar in cui, per

quanto ne sapevo, facevano il caffè espresso. Poi, lungo strade che si intersecano ad angolo retto e che, fiancheggiate da edifici coloniali fatiscenti, si chiamano avenue Aristide-Briand, rue Pierre-Loti o boulevard du Maréchal-Foch, tornavo con andatura meditabonda a lavorare al mio romanzo di avventure russo, *Limonov*. Andavo a letto prestissimo, all'ora in cui gli innumerevoli cani randagi di Pondichéry attaccano un concerto di latrati nel quale avevo imparato a riconoscere qualche voce, e mi alzavo altrettanto presto, svegliato dallo spuntar del sole e dai versi dei gechi. Questa routine casalinga, senza visite a musei o a monumenti, senza l'obbligo di fare turismo, è il mio ideale di soggiorno all'estero. Una volta, però, sono andato a Tiruvannamalai, una delle roccaforti della spiritualità indiana dato che lì ha vissuto e insegnato il grande mistico Ramana Maharshi e che tuttora vi si trova il suo ashram. La roccaforte mi ha fatto una pessima impressione: una sagra di guru e seminari spirituali, che attira torme di falsi sadhu occidentali, smunti, stralunati, luridi, che trasudano insieme presunzione e sofferenza – ed è sempre a questo che penso quando qualche praticante di yoga mi parla di ritiri in India in cui spera di raccogliere l'eredità del sapere ancestrale dei grandi maestri. Tiruvannamalai o Rishikesh, la presunta culla dello yoga, sono a mio parere i posti in cui si hanno meno probabilità di raccogliere l'eredità del sapere di un grande maestro, non più di quante se ne abbiano di imbattersi in un pittore originale in place du Tertre. Bertrand e Sandra, i soli amici che mi ero fatto a Pondichéry, mi avevano dato il nome di un francese che abitava a Tiruvannamalai. Portava una tunica lilla e si chiamava Didier, ma si faceva chiamare Bismillah. Quando gli ho chiesto del suo percorso spirituale, Bismillah mi ha confidato che per lui una tappa importante era stata uno stage di *Vipassana*: dieci giorni di meditazione intensiva che, a suo dire, avevano il potere di fare ordine in testa. Praticando nel mio piccolo la meditazione

e non avendo a priori nulla contro l'idea di fare ordine in testa, volevo approfondire l'argomento, ma il mio interesse è un po' scemato quando ho scoperto che se Bismillah, nella tappa successiva del suo percorso spirituale, si era ritrovato a Tiruvannamalai, era stato perché attratto dalla prospettiva di uno stage di teletrasporto. Era rimasto deluso, doveva ammetterlo. La cosa mi ha lasciato perplesso. Il teletrasporto consiste nello spostarsi istantaneamente da un luogo a un altro, con il solo potere della mente. Scompari a Madras e l'istante dopo ricompari a Bombay. Una variante è la bilocazione: sei *contemporaneamente* in entrambi i posti. Diverse tradizioni attribuiscono simili imprese a qualche raro santo di grande rinomanza, come Giuseppe da Copertino, ma le autorità religiose restano prudenti in proposito, per non parlare di quelle scientifiche. Mi sono chiesto se uno che sperava di fare un'esperienza del genere iscrivendosi online a uno stage aperto a tutti, un po' come chi spera di vedere una manta iscrivendosi a una giornata di immersione sottomarina, dimostrasse un'invidiabile apertura mentale o se invece per bersi una simile cazzata – e dichiarare, poi, di essere rimasto deluso – non bisognasse essere un po' coglioni.

La mia camera

La faccenda della sistemazione mi preoccupa. Ci sono camere singole e dormitori, e ovviamente preferirei una singola ma tutti, immagino, la preferirebbero, e non c'è nulla che mi induca a supporre di averne più bisogno di altri. In un contesto diverso i soldi risolverebbero tutto: i posti migliori andrebbero ai più ricchi, e io potrei stare tranquillo. Qui però ci ospitano a titolo gratuito. Il corso, l'alloggio, il vitto, è tutto gratis. Ci viene suggerito di fare un'offerta, alla fine, ciascuno in base alle proprie possibilità

e senza che nessuno sappia a quanto ammonta. Eppure dev'esserci un criterio. Che dipenda dall'ordine di arrivo? O è casuale? Si tira a sorte? Quando riporto il questionario compilato al ragazzo simpatico che fa le veci dell'albergatore, gli pongo la domanda con un sorrisetto complice di curiosità divertita, nell'eventualità a mio parere remota in cui la cosa dovesse dipendere da una sua decisione arbitraria, al che mi risponde, anche lui sorridendo, che no, non si tira a sorte: l'assegnazione avviene in base all'età, le camere singole vanno ai più anziani. Quindi posso comunque stare tranquillo. Il ragazzo simpatico mi dà la chiave, io la prendo ed esco nel giardino inzuppato di pioggia che si estende alle spalle dell'edificio principale. A sinistra c'è il grande capannone in cui passeremo una decina di ore al giorno per dieci giorni, a destra tre file di bungalow prefabbricati. Il mio si trova nella prima. Dieci metri quadrati, pavimento di linoleum, un letto singolo, sotto al letto un contenitore di plastica con dentro lenzuola, piumone e cuscino, e poi una doccia, un lavandino e il gabinetto, oltre a un piccolo armadio: lo stretto necessario, tutto perfettamente pulito. E ben riscaldato, il che ha la sua importanza in inverno nel Morvan. Unica fonte di luce, oltre alla porta-finestra che si può oscurare con una tenda, un globo di vetro smerigliato sul soffitto. Non è allegrissimo, mi sarebbe piaciuto avere un abat-jour, ma dal momento che in teoria non dovremmo leggere... Mi faccio il letto, sistemo le mie cose nell'armadio: abiti caldi e comodi, maglioni pesanti, pantaloni da jogging, pantofole, qualsiasi civetteria sarebbe fuori luogo. Il tappetino da yoga. Una statuetta di terracotta che raffigura due gemelli. Dodici centimetri di altezza, forme piene e rotonde: è stata una donna amata a regalarmi questo sobrio amuleto, che porto sempre con me. Niente libri, né telefono, né tantomeno tablet, e di conseguenza nessun caricabatteria. Il ragazzo simpatico, dandomi il benvenuto, mi ha chiesto se dovevo lasciare uno di questi oggetti, per i quali hanno previsto un deposito.