

VIVERE IN 3D di Roberto Provana (appunti di un lettore)

Non so se l'Occidente abbia rinnegato le sue origini e questo l'abbia "inchiodato [...] ad uno sviluppo orizzontale-materialistico, anziché verticale-spirituale". Non so se "il gap culturale, scientifico e cognitivo" tra Occidente e Oriente si stia allargando a vantaggio dell'Oriente che sta operando una feconda sintesi tra la sua tradizione spirituale e lo sviluppo tecnico-scientifico. Non so (perché sono letteralmente un pro-fano) se le pratiche orientali che consentono di discendere nella profondità di noi stessi, abbiano il potere di farci avvertire al di là della nostra coscienza "l'esistenza di un Osservatore sopra-individuale, Qualcosa che osserva il Tutto, il Tutto che è se stesso e che vede al di sopra tutto ciò che accade (la vita, la morte, i fenomeni della natura, il divenire) come muto Testimone, un puro Essere immutabile, infinito, inviolabile ed eterno che informa e sostiene la manifestazione".

Quello di cui, invece, sono convinto è che noi umani abbiamo delle straordinarie potenzialità che teniamo colpevolmente sepolte e questo non solo ci impedisce di realizzare pienamente noi stessi, ma depaupera la stessa società di una ricchezza incalcolabile.

È per questo che, a mio avviso, l'ultimo libro di Roberto Provana, *Vivere in 3D* (Mimesis, Milano 2024) - che va in questa direzione - è da considerarsi particolarmente prezioso e di grande attualità.

Un libro teso a fecondare l'imperativo categorico dell'oracolo di Delfi, "Conosci te stesso" con le tecniche orientali e, quindi, a porre le basi di "un umanesimo fondato sullo sviluppo della sensibilità, delle facoltà spirituali e della coscienza".

Non si tratta di un ritorno *tout court* alla tradizione. Roberto Provana, pur affermando che le tecnologie spersonalizzano, inibiscono la creatività, e siano uno "strumento di potere incontrollato", vede nell'Intelligenza artificiale un supporto che conferisce alle pratiche meditative in questione un duplice valore aggiunto: da un lato "democratizza" l'accesso (vi sono piattaforme digitali studiate in modo tanto intelligente che sanno svolgere la funzione di veri e propri "coach virtuali"), dall'altro permette ai "praticanti" di visualizzare in tempo reale dati oggettivi - indotti dalle tecniche meditative - "relativi all'attività cerebrale, al flusso sanguigno, alla concentrazione di ossigeno", ciò che fa dire all'autore che un "coach virtuale [...] potrebbe funzionare meglio di un mediocre 'coach reale' che opera in presenza".

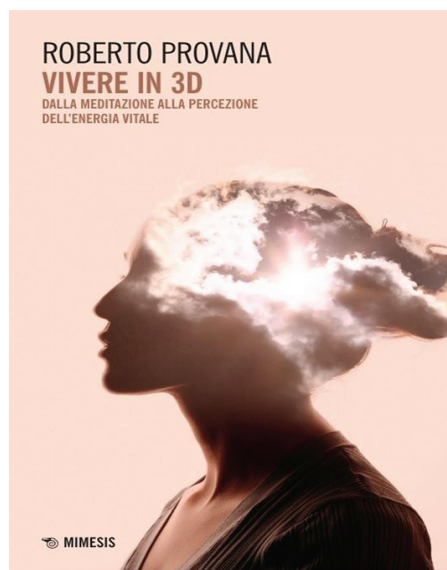
Un libro, quello di Roberto Provana, che non cavalca le mode generate dalla pandemia (quando abbiamo assistito a una vera e propria fioritura di pubblicazioni sulla *mindfulness*), ma si colloca nel solco di forti interessi da lui maturati fin dal tempo del Liceo e poi progressivamente sviluppati.

Un libro importante per chi ha il coraggio di mettersi in discussione (anche con una severa autocritica) liberandosi dalla maledetta tentazione di auto-assolversi, per chi si propone l'obiettivo di superare "il pervasivo narcisismo contemporaneo" e, in primo luogo, per chi non vuole perdere l'occasione, di conoscere se stesso in profondità per poi magari rinascere.

Un libro utile a tutti e godibile anche da chi è in possesso di attrezzature filosofiche. Numerose, infatti, le suggestioni metafisiche: pensiamo, tra l'altro, all'attualizzazione in chiave quantistica dell'*apeiron* di Anassimandro (nella lettura che ne fa il filologo Semeraro) e ad alcune analogie col pensiero del grande filosofo Emanuele Severino.

Vivere in 3D è impreziosito dall'autorevole presentazione dello psicoanalista Secondo Giacobbi che, dopo avere definito il libro "di grande interesse, in quanto frutto di una pluridecennale ricerca personale, iniziata nella prima formazione e in tempi non sospetti quando l'interesse per le pratiche meditative, il training autogeno, l'ipnosi e la parapsicologia era confinato in ambiti ristretti e specialistici", si sofferma sui significativi punti di convergenza tra *mindfulness* e meditazione orientale e la psicoanalisi.

Stiamo vivendo una fase delicatissima della nostra storia sotto la spada di Damocle di due Apocalissi, nucleare e climatica: non è il momento giusto perché l'umanità scopra le sue immense risorse interiori al fine di scongiurare l'irreparabile?



segue...

(Piero Carelli)



Vorrei mettere in guardia i lettori dalla lettura di questo libro. Sembra un libro “innocente”, normale, di approfondimento della tanto in voga moda della “mindfulness”, della meditazione. Non è così. Il testo va molto oltre la classica tecnica e meta del rimanere consapevoli nel “qui ed ora”. L’esercizio di “astrarsi da sè”, qui diventa una modalità di accesso al proprio sistema energetico. Molti metodi, anche in ambito organizzativo, suggeriscono “cosa fare”, ma non dove e come andare a prendere l’energia necessaria per sostenere lo sforzo del cambiamento e della propria stessa evoluzione. La percezione dell’energia vitale è una realtà della Medicina Tradizionale Cinese ma anche delle Scienze e discipline seriamente esoteriche dell’Occidente. Nello Yoga tale energia è il “prana”, nel Qigong è il “qi”. In altre culture ha nomi diversi, ma in ogni caso si indica l’accesso alle esperienze energetiche e animiche (proprie dell’anima) come una tappa obbligata e affascinante della crescita personale. L'autore stabilisce una marcata differenza tra la mindfulness quale fenomeno di consumo, e la pratica vera e propria di sviluppo non solo interiore, ma psicofisico. Anzi, in un certo senso la tesi del libro è che non si può avere evoluzione interiore senza una “ascesi” anche percettiva, sensoriale, quindi biologica, a causa dell’impatto che la forza vitale ha sulla materia vivente. La percezione e gestione degli organismi coscienti, della loro energia vitale, sono facoltà poste come condizioni per il prossimo salto evolutivo, di carattere meramente culturale o intellettuale, socio-politico, ma più radicalmente antropologico.

Eliot Ness