

Emmanuel Carrère, Yoga

Venticinque sono le definizioni di meditazione che via via vengono date nel libro, dove si parla di Yoga, non come metodo ginnico, ma come filosofia di vita che coinvolge tantissimi aspetti della personalità di chi lo pratica. Il tai chi con cui scoprire la lentezza e la velocità è il tipo di Yoga principalmente praticato dallo scrittore. Carrère si racconta, mette a nudo i suoi sentimenti, la grave depressione che lo travolge sino a condurlo per un breve tempo in un ospedale psichiatrico con cure pesanti e devastanti. Lo scrittore in questo parlare di sé ci narra alcuni amori, le amicizie, il flusso dei pensieri, dei ricordi e delle associazioni che allargano le prospettive di lettura di una vita e della ricerca della felicità, della capacità di aprirsi agli altri, di saper praticare l'espirazione e non solo l'inspirazione. L'unico aspetto curativo sembra essere la disponibilità verso gli altri, la reciprocità dei dolori anche se di fronte a ragazzini afgani profughi e soli che hanno affrontato pericoli ed esperienze traumatizzanti si vergogna della sofferenza nevrotica di un uomo che ha tutto per essere felice, figli meravigliosi, persone che lo amano, successo e considerazione sociale, ma che fa di tutto per sabotare la sua felicità e quella della sua famiglia. Però c'è una "agua gentil" ad attenderlo. Significativa è l'introspezione e anche il lettore è portato a riflettere sulla propria mente e a cercare di sconfiggere i propri 'vritti' mentre legge.

