

L'arte di vivere

Antonella Roggero



G · A · D · O · S



Ricominciare a vivere



INTRODUZIONE

Si racconta la storia di un maglione rosso e di un gilet a rombi. Vivevano, appesi l'uno di fronte all'altro, in un armadio affollato di abiti di ogni tessuto e di diverso taglio.

Il maglione rosso guardando il gilet disse: "Amico, mi pare ti manchi qualche cosa!" e pronunciò questa frase con mal celata ironia e con evidente riferimento alle maniche che un gilet, per sua natura, non possiede.

Il gilet, toccato nel vivo della considerazione che aveva di sé, rispose con malagrazia: "Direi che tu, piuttosto, hai qualcosa di troppo!".

Iniziò così un litigio che si fece nel tempo sempre più aspro, e in cui ognuno pretendeva di essere colui che, in verità, poteva dirsi "una maglia".

Il gilet derideva le maniche del maglione, definendole prolungamenti inutili, artificiosi e di poco gusto.

Il maglione, dal canto suo, rimproverava al gilet di non essere normale e completo, nel suo taglio strano e di discutibile valore.

Come si sa, i litigi si accendono perché i contendenti credono di essere nell'unica verità, e sono tanto ciechi in questa loro chiusura da non considerare che la verità, essendo unica e indiscussa, risiede sovrana sopra le parti. La verità, infatti, non può essere rappresentata da un ragionamento che ne neghi un altro, proprio come il sole non può negare l'ombra che i suoi raggi incontrando la terra fanno.

Il gilet a rombi e il maglione rosso, restando nella loro parte, continuarono a discutere all'infinito, nonostante l'uomo cui appartenevano li usasse entrambi senza avere desiderato mai di tagliare le maniche al maglione e di cucirne un paio al gilet.

Il senso di questa storia è che la Verità va cercata nel segreto dell'armadio, là dove ogni abito ha la sua giusta parte.

Se ognuno di noi capisse veramente questa storia, comprenderebbe che come in un armadio hanno ragione d'essere e il gilet e il maglione, così ogni uomo, nella sua diversità, è il giusto abito che il Divino veste sul momento. E' solo la scaltrezza della mente a voler cucire maniche ai gilet e staccarle ai maglioni!

Sento di dover iniziare il mio discorso dalla fermezza di questo punto: ogni essere è unico, e la diversità, che ci vede così singolari, è l'espressione del miracolo della vita secondo la quale neppure due ranuncoli sono eguali. Paragonandoci tra di noi, noi paragoniamo un elefante a una giraffa, una cicala a un grillo, un leone a una gazzella, e un maglione a un gilet!

In realtà è proprio così, perché ciascuno di noi ha un compito sacro che lo rende completamente unico e ineguagliabile. Per questa ragione il grillo, alzando il suo canto al cielo nell'oscuro silenzio della notte, non vede il mondo come lo vede la cicala che vive del caldo sole dell'estate.

Così la tartaruga conosce ogni sasso del sentiero che percorre per il modo in cui striscia il suo ventre sulla terra e per la lentezza della sua camminata, mentre l'aquila reale, per la sua grande apertura di ali, conosce gli ampi orizzonti delle silenziose vette innevate.

Ho compreso che siamo, come si dice, tutti nella stessa barca, che vuol dire che siamo tutti in cammino per liberarci dal peso del dolore.

Vorrei comunicarvi la mia esperienza di gioia nell'avere praticato per anni lo Yoga, senza presentarvi questa disciplina come ciò che certamente farà per voi.

Non voglio suggerirvi lo Yoga, come potrei dirvi dimagrite e sarete più belli! Voglio solo comunicarvi quello che ho scoperto, nel pieno rispetto della differenza che ci vede veloci gazzelle e tenaci leoni, piccole formiche e sognanti grilli, perché ciò che per me è stato lo Yoga per voi potrebbe essere lanciaarvi a capofitto da una montagna, trattenuti da una corda.

Dunque, affidatevi senza timori a ciò che sentite e a ciò che dal profondo vi chiama. Lasciate spazio al cuore, alla vostra saggezza, per giudicare se vorrete abbracciare questa disciplina.

Se sceglierete di farlo, fatelo con amore, per ritrovarvi e liberarvi; fatelo con la gioia di chi ha trovato la via e con fede si dà ad essa anima e corpo. Ma ricordate di prendere dalle mie parole ciò che toccherà il vostro cuore, perché se io sono il grillo, amico di fate e di folletti di cui divido la sorte un po' bizzarra e alquanto strana, voi, forse, siete le alacri formiche, le sagge e concrete figlie della terra, oppure i forti leoni, re della foresta, o i saggi gufi che hanno il loro regno nel ventre oscuro della notte.



CHE COSA È LO YOGA?

Yoga vuol dire unione, realizzazione dell'unità, dell'essere "Uno". Uno: corpo, anima e spirito, il mistero della Trinità.

Per capire la necessità di armonizzare nell'unione l'anima, il corpo e lo Spirito pensate a una casa divisa. In quella casa divisa, dove ognuno va per la sua strada, il caos regna sovrano e non c'è unità d'intenti, dunque non c'è armonia e non c'è azione che possa rendere al cento per cento.

Sicuramente conoscete la filastrocca che racconta di sette fratelli, i quali per un litigio decisero di non parlare più. All'ora di pranzo la sorella maggiore mise sul fuoco un paiolo pieno d'acqua e se ne andò; l'altra sorella buttò la farina nell'acqua bollente, mescolò e uscì; i cinque fratelli, tornati uno alla volta dai campi, vedendo la pentola sul fuoco, misero ognuno una bella manciata di sale.

La polenta, diceva mia nonna, fu data in pasto ai porci che, pure loro, rifiutarono di mangiarla!

Noi siamo la casa in cui i sette fratelli, la superbia, l'avarizia, la lussuria, l'invidia, la gola, l'ira e l'accidia, devono scoprire in loro il volto della fede, della speranza, della carità, della prudenza, della giustizia, della forza e della temperanza.

Ciò che vi suggerisco di considerare è che voi siete "Il RE", la sempiterna incorruttibile e inesprimibile gioia, la semplicità della pienezza senza mancanze.

La via dello Yoga scopre il re che voi siete, non è la via del guerriero che si allena per conquistare il nobile titolo e per far questo deve sforzarsi e lottare.

Nello Yoga, se c'è uno sforzo, è lasciare ogni sforzo!

Nello Yoga l'unico terreno su cui si lavora siamo noi: noi, il nostro essere nella sua totalità. La via dello Yoga è l'apertura alla considerazione che tutto ciò che ci accade dipende da noi, dalle nostre scelte. Noi siamo gli unici artefici della nostra gioia e della nostra sofferenza, proprio come dice questa storia.

Si racconta di una donna che stava per decidere di interrompere la propria psicanalisi perché il terapeuta metteva a nudo i suoi difetti, dicendole che le sofferenze che lei lamentava altro non erano che la ovvia conseguenza del suo comportamento. La donna, sconcertata, si sentiva in un vicolo cieco: più tentava di cambiare, più sembrava addirittura peggiorare. Fu così che un giorno fece parte di quel segreto una cara amica.

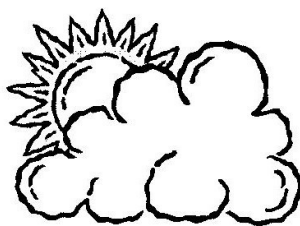
L'amica fu colpita dalla veridicità delle osservazioni dello psicologo perché vedeva

in quella donna le stesse mancanze e gli stessi difetti che il terapeuta aveva elencato, e decise di recarsi dallo psicanalista per avere risposta a un suo problema. Al termine della seduta, quando lo psicologo fece notare alla donna le sue mancanze, la donna rispose: "Mi spiace, lei è un ottimo terapeuta per la mia amica, ma con me si è proprio preso un granchio!"

Si dice che la donna che voleva smettere la psicanalisi sia ancora in terapia per cercare di cambiare, e che l'amica abbia concluso che gli psicologi sono ottimi terapeuti, ma...solo per le amiche!

Sorridete pure, ma siamo tutti così.

Ho sentito sovente persone lamentare la loro condizione di vita: dobbiamo ammettere che il primo stimolo è quello di cambiare le cose e le persone intorno a noi.



VEDERE CON LO SGUARDO E NON CON GLI OCCHI

Il priore chiamò a colloquio il discepolo perché costui rifiutava di uscire dal monastero. Il discepolo temeva gli elefanti e, per quel motivo, non aveva più voluto uscire dal monastero. Il discepolo era già stato allievo di un altro maestro che non era riuscito ad aiutarlo nel risolvere quel problema.

Giunto il discepolo alla presenza del suo nuovo superiore, ecco che questi gli chiese della paura.

Il discepolo rispose che se restava entro le mura del monastero era in pace, ma non appena gli veniva chiesto di andare oltre il muro di cinta cadeva in preda a un panico assai grande.

A queste parole il priore chiese al giovane come avesse affrontato il problema con il suo predecessore.

"Invero - disse il discepolo - quel priore lavorò sulla mia mente, cercando di farmi prendere confidenza con gli elefanti: mi suggerì che potevo domarli e così non ne

avrei più avuto timore. Ma la cosa non funzionò. Allora il mio amato superiore chiese alla mia mente di raffigurarsi altri animali, più piccoli, in modo che essa si abituasse a non temere le più piccole tra le bestie.

"E come andò?" chiese incuriosito il priore.

"Peggio che mai - disse il discepolo - perché iniziai ad avere timore dei gatti, dei topi, delle piccole lucertole, e anche delle minuscole formiche".

"Capisco - disse il priore - E il timore quando ti assaliva?"

"Non appena la mia mente immaginava gli animali" rispose il giovane pensando che la domanda fosse davvero sciocca.

"Eh già! - riprese il priore - forse non dovevi domare tu quegli animali, ma avrebbe dovuto pensarci il tuo maestro, che però era troppo vecchio per poterlo fare. In ogni caso sei fortunato, perché io sono un bravo domatore di felini e di elefanti e, non temendo alcun animale, li domerò per te!"

Il discepolo guardò incredulo il suo superiore, e gli domandò quando avrebbe fatto ciò che aveva appena promesso.

"Non adesso- rispose il priore - perché non vedo qui davanti a me alcun animale. Presentati domani e conduci, qui, in questa stanza, tutte le bestie che temi: io le domerò".

Potreste portare dal vostro psicologo le "vostre paure e i vostri guai?"

Riflettete: esistono in quanto tali, cioè hanno una loro propria vita, o esistono in quanto voi esistete e siete quel che siete?

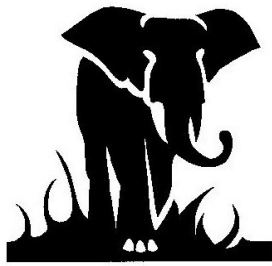
Se il vostro problema è un genitore inabile, o un figlio che si droga, o una malattia, e dunque, come direste, avete un problema "reale", riflettete su questa conclusione: il discepolo non ha paura degli elefanti, ma di ciò che l'elefante rappresenta ai suoi occhi.

Il problema non è l'elefante. Il problema è il nostro modo di vedere.

La cosa in sé, l'accaduto, non porta né lacrime né gioia: è la nostra lettura, cioè il nostro modo di interpretare i fatti, a inoculare il veleno del dolore o a elargire il miele della felicità! Il fatto è solo un fatto.

Ma per vedere l'accaduto per quel che realmente è occorre dare spazio alla vista e non all'occhio, perché si sa, che l'occhio, come dice il proverbio, vuole la sua parte, cioè vede attraverso i suoi bisogni.

E come si può guardare senza che l'occhio, con la sua parte intervenga?



Ricordate il cane dell'esperimento di Pavlov? Quando si accende la luce rossa il cane comincia a salivare avendo fatto esperienza di cibo in quella condizione, anche se non ha fame!

Noi vediamo e rispondiamo agli avvenimenti come il cane di Pavlov, in base a memorie codificate, mai nella spontaneità. Siamo come il cane che saliva anche se non ha fame.

Un buon maestro vi direbbe: "La memoria è ciò che fa sì che un somaro impari la strada per arrivare alla stalla, ma non lo porterà mai a capire la fonte della sofferenza, e tanto meno a estinguerla".

Noi conosciamo attraverso l'esperienza, solo se l'esperienza resta il pretesto che la vita ci offre per avvicinarci alla verità, perché la verità è come il sole, non può essere affrontata a occhi nudi, e l'esperienza è il tramite attraverso cui ciò che veramente è si rivela al nostro sguardo.

Ma se l'esperienza, anziché essere vissuta come occasione per avvicinarsi alla verità, viene ripresa dalla memoria e codificata come fatto che ci può servire per rispondere in altre occasioni, rischiamo molto, così come dimostrano queste storie

Un somaro stava morendo per l'arsura e fu salvato dalla pioggia. Il somaro pensò: "L'acqua è la salvezza, una divina benedizione! Essa è la vita!".

Qualche mese dopo venne a piovere a scroscio per giorni e giorni. Tutti gli animali abbandonarono il luogo, presagendo il disastro. Il nostro somaro disse: "L'acqua non può che portare la vita, che stolti!". E morì per l'alluvione, portato a valle da una frana.

Un tale era abituato a vedere servita la sua colazione in una scodella di ceramica bianca a pois rossi. La moglie un giorno la ruppe, e così la mattina dopo servì il latte nella vecchia tazza un po' sbeccata. L'uomo entrò in cucina e disse: "Perché non hai preparato la colazione?".

Sul giornale si legge di una donna folgorata per una scarica elettrica del boiler, mentre si faceva la doccia.

Il marito dice: "Era abituata a fare la doccia dopo di me. Io disinserivo la spina dello scaldabagno dalla presa elettrica. Questa mattina ha fatto il bagno prima di me".



Sentite ancora questa storia.

Un giovane leprotto aveva trascorso tutto il giorno a giocare allegramente, al caldo sole dell'estate, in una piccola radura tra due boschi. Prima del calare del sole il leprotto, stanco di giocare, si avventurò nel bosco in cerca di refrigerio e di novità. Aveva la curiosità dei cuccioli e la sete di avventura degli audaci, e una gran voglia di ruzzolare ancora in quell'oasi di verde. Così non si accorse che si stava facendo buio e, all'avanzare della notte tra quegli alberi secolari e in quel posto sconosciuto, provò una gran paura.



In quel momento gli venne un'idea: "Che sciocco sono, potrei tornare nella radura, là dove era la luce e io giocavo allegramente". Ciò detto si precipitò fuori del bosco, ma il buio lo accolse anche là nella radura, e il leprotto disse: "Che stupido, mi sono perso, e non riesco più a ritrovare il luogo e il tempo dove giocavo nella gioia!".

Questo è ciò che fa la mente quando lega la gioia e il dolore a un fatto, a una persona o a un luogo e poi ne riporta la memoria, proponendovela come esperienza "positiva", o esperienza "negativa".

La memoria ripropone l'esperienza del fatto ripetendolo maldestramente e senza intelligenza! Se cambia un piccolo particolare, siete rovinati! Ecco ciò che manca

all'esperienza che crea l'abitudine: l'intelligenza della chiara visione delle cose!

Conosco persone sopravvissute alla grande guerra che mi hanno raccontato di essersi buttate a terra ancora molte volte quando sentivano una sirena. La condizione proposta era apparentemente identica alla precedente ma, come questo racconto ci fa capire, ogni esperienza è nuova, unica, irripetibile.

Lo Yoga nell'apertura dell'attenzione senza memoria vi può aiutare su questa strada.

Lavorare nell'attenzione, senza memoria, vuol dire smettere di legare il nostro dolore e la nostra gioia a luoghi, oggetti, condizioni e persone.

Un corpo senza memorie, che non siano quelle funzionali (mi ricordo come mi chiamo e dove abito) è un corpo libero e aperto. I muscoli sono come molle: una molla sempre un po' tirata (il mantenimento di memorie si estrinseca sul piano fisico con contrazioni muscolari di difesa) è una molla che ha minor possibilità di estendersi rispetto a una molla lasciata libera di ritornare al suo vero potenziale di riposo. La molla che ritorna veramente, senza mantenere memorie, al suo stato di riposo ha una energia potenziale elastica massima. Così è della mente che, se non offuscata da mille ricordi e mille pensieri è libera di agire, creativa e vivace. I pensieri e le memorie non funzionali, così come le contrazioni muscolari, sono per la mente e per il corpo impedimenti, come se avessimo sempre qualcosa tra le mani che ostacola il libero agire.

Se sarete veramente nell'attenzione capirete i meccanismi del vostro comportamento, senza giudicarli, vedendo le trappole tese dalla memoria.

L'ape operaia farà il suo incessante lavoro: osserverà come i comportamenti acquisiti per abitudine e per memoria e i pensieri possano tenere le fila di quelli che chiamate i vostri problemi.

L'ape vedrà uscire dalla sua bocca un lungo filo che tesse le trappole in cui lei stessa cade. Quel filo di ragnatela, vischioso e trasparente, di cui lei crede d'essere la vittima, non è tessuto da un ragno, come la natura vorrebbe, ma dalla stessa bocca dell'ape.

Il filo è impastato dalle sue mandibole tenaci ed è fatto dallo stesso polline che l'ape raccoglie dalle corolle di un unico fiore: il non ti scordare di me, la memoria!

Facciamo un esempio del lavoro con cui l'ape tesse le sue trappole: vi siete sentite in preda al panico, in mezzo alla folla. La vostra mente conclude che è la folla a farvi

questo effetto indesiderato e così comincerete a non frequentare più luoghi come il cinema, il teatro, la piscina, la spiaggia, e così via. La folla diventerà a questo punto il fattore scatenante della vostra ansia e dei vostri attacchi di panico, senza per questo essere la causa reale del vostro disagio. Chissà, forse quel mattino avevate semplicemente bevuto troppo latte a colazione!

Un corpo e una mente legati dalle memorie sono un cavallo legato alla mangiatoia: per tanto che il povero animale faccia, si muove sempre in uno stretto cerchio che gli condiziona l'esistenza. Avete mai visto un uccello in cattività? Possiede ali che potrebbero portarlo assai lontano, ma le sbarre della gabbia viziano ogni impulso al volo con il muro della loro chiusura e del loro potere. Forse l'uccello è più protetto, e non è facile preda di gatti affamati, ma muore credendo che il cielo sia il piccolo spazio della gabbia.

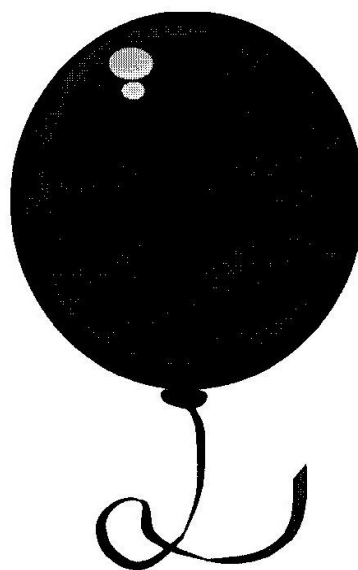
Ho visto persone anziane eseguire con agilità gesti che all'inizio non riuscivano neppure a pensare di poter compiere. Il trucco? Non certamente esercitarsi e l'addestrare i muscoli o sforzarsi, ma non nutrire più una convinzione: "Io sono anziana e piena di acciacchi, che ci posso fare!"

Noi non siamo né vecchie, né giovani, né malate, né fortunate. In realtà, siamo, solamente!

Quando non alimentate più il palloncino del vostro ego, cioè della persona che pensate e credete di essere, il palloncino si sgonfia, da solo, senza bisogno di bucarlo.

Ma ricordate che ogni pensiero del tipo, sono malata, sono paurosa, sono depressa, sono sfortunata, oppure sono bella, sono intelligente, valgo molto, è aria che insufflate nel palloncino dell'ego. Allo stesso modo, l'aver di voi un'idea precisa di ciò che siete o che vorreste essere, delineando la vostra personalità come se continuaste a marcare a forti tratti i contorni di un disegno, è ancora gonfiare il palloncino.

In realtà, non siamo che piccole, vanitose bolle d'aria in un oceano di "aria"!



IL SILENZIO DEL "DIGIUNO" NON È IL PUNTO DI VISTA DI UNA NUOVA DIETA

Per cercare di vedere con la vista e non con l'occhio dovreste affrontare 'il digiuno', non fisicamente, ma mentalmente, e dovreste fare attenzione a non scambiare il digiuno con una sciocca dieta.

Il digiuno è digiuno, non è ingerire una piccola quantità di cibo, inferiore a quella che vi sazierebbe, né una dieta ristretta a certi alimenti!

Mi spiego: quando un maestro parla di "vedere quel che realmente è", mentre vediamo attraverso il nostro filtro, l'allievo, in tutta buona fede, cerca un nuovo modo con cui guardare alle incertezze e ai misteri della vita.

In parole povere vuole cambiare il filtro o le lenti attraverso cui guardare il mondo, usando nuovi strumenti di giudizio. Oppure, fissando la sua attenzione sull'oggetto, egli crede di dover vedere cose "nuove"!

Sovente si confonde il vedere quel che realmente è con il dare una giustificazione in positivo a tutto, o con il modificare il nostro giudizio nei confronti degli avvenimenti.

Ho conosciuto persone che, nell'entusiasmo dei primi tempi, hanno creduto che vedere con nuovi occhi volesse dire attribuire un significato 'positivo' alla propria malattia o al proprio problema.

Non si tratta di dare un nuovo significato alla vostra storia, lavorando sempre con la mente che cerca solo compensi e scappatoie per non vedere ciò che realmente è. Tutto ciò può essere un grande abbaglio e può solo portare nuove dipendenze, e per spiegarvi meglio ciò che intendo dire vi racconterò una storia.

L'allievo di un monastero aveva sentito il maestro dire che i nostri occhi non vedono che gramigna e sterpi là dove sono boccioli di rose e fiori variopinti, e che l'uomo non è in grado di vedere realmente quel che è, altrimenti non si dispererebbe della propria sorte, poiché nulla di male gli può accadere.

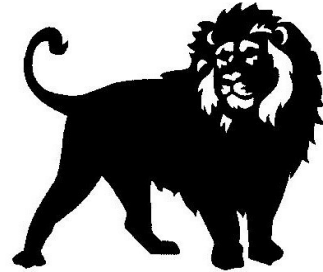
Così l'allievo pensava: "I miei occhi non sanno riconoscere il bene e il male, ma il cuore sa che tutto ciò che mi potrà accadere sarà solo il mio bene! Io vedo sterpi e davanti ai miei occhi c'è un roseto! Meraviglia! Più nulla mi turberà".

In quei giorni il monaco dovette partire per un viaggio molto lungo per consegnare una missiva del proprio superiore nelle venerande mani del priore di un altro

monastero.

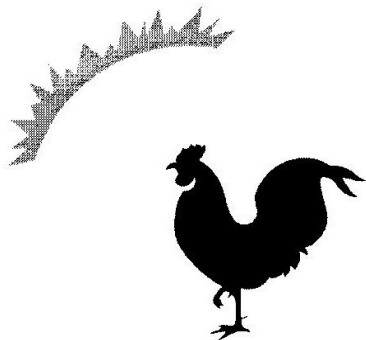
Il viaggio durò giorni e giorni, e il monaco dovette bivaccare alla luce delle stelle.

In realtà aveva molta paura ma, non volendo cedere a questa debolezza, aveva deciso in cuor suo di considerare la paura solo un affanno della mente. Così quando si presentò ai suoi occhi un leone affamato egli disse: "Scaltra mente, ti vuoi burlare di me!" e tirò innanzi. Il leone gli si avventò contro, e fu solo grazie all'intervento tempestivo di un uomo che si trovava a passare di lì che il nostro monaco fu salvato da sicura morte.



Fu portato, ferito e in fin di vita, nel monastero dove era atteso. Trascorsero molti giorni e quando il monaco fu fuori pericolo si recò a fargli visita il venerabile priore del monastero. Il priore disse: "Hai passato un brutto momento, figlio caro, ma adesso che ti sei un po' ripreso mi farebbe piacere ascoltare dalla tua bocca che cosa accadde veramente".

Il giovane monaco raccontò del suo inganno, perché lui aveva creduto, ascoltando le parole del superiore, che nulla di male potesse accadergli nella vita, mentre così non era stato. Dopo le poche parole con cui spiegò come erano andate le cose, il discepolo si chiuse nel silenzio di un grande sconcerto. Il priore lasciò trascorrere un po' di tempo e poi disse: "Forse non sai che anche le rose hanno le spine?".



Eh già! Nella realtà fenomenica non c'è rosa senza spina, non c'è, cioè, cosa che esiste senza che sussista il suo opposto. Allora non si tratta di vedere 'positivo', perché così facendo rischiamo stoltamente come il monaco della storia, ma si tratta di restare silenziosi di fronte a ogni avvenimento per vedere realmente ciò che ci viene incontro.

Il sole sorge perché il gallo canta o il gallo canta perché il sole sorge?

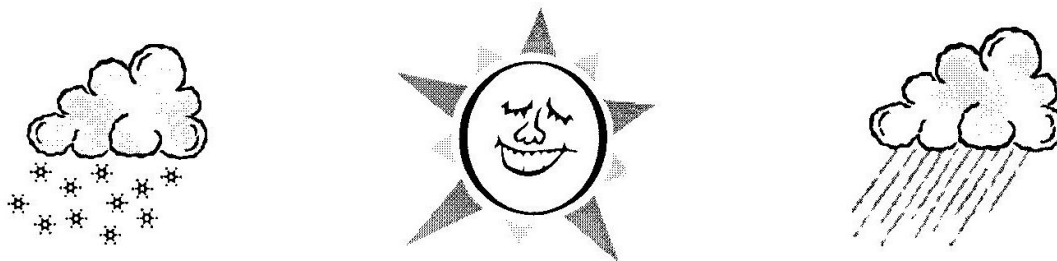
Fare digiuno significa non giudicare più, ma osservare con discriminazione in un'accettazione funzionale delle cose.

Entrate in una stanza buia. Entrate in una stanza illuminata.

L'accettazione funzionale delle cose è il vedere le cose così come sono, la stanza è buia, la stanza è chiara, (discriminazione) al di là di un giudizio che vede rifiuto o affettività: preferisco la luce al buio.

Non ci accorgiamo neppure che emettiamo solo sempre giudizi, senza mai lasciarci 'guardare dalle cose e guardarle'. Pensiamo ad esempio a quando diciamo oggi è brutto tempo e non piove o è nuvoloso. Allo stesso modo diciamo è bel tempo e non c'è il sole.

Accettazione funzionale è lasciare che le cose siano per quel che sono, e la discriminazione è il saper funzionalmente distinguere tra sole e nuvole.



IL GIOCO È GIOCO, LA GARA È IL TRISTE GIOCO DELL'IO.

Se ci è facile capire che la gioia può prescindere da condizioni e fatti, ci è difficile non legare il dolore a questi ultimi. Forse abbiamo sperimentato la pace e la gioia che danno certi luoghi di preghiera, oppure abbiamo sperimentato una gioia e una serenità senza eguali negli attimi in cui ci sentiamo bene, così, senza un motivo, e questo ci basta per asserire che abbiamo fatto esperienza di gioia senza una causa.

Chiunque però direbbe: piango e soffro perché sono sola, perché ho avuto quel lutto, a causa della mia malattia, per il dolore fisico che provo e così via all'infinito.

Quando la prova bussa alla nostra porta e il dolore si fa sentire anche nella carne è difficile cogliere il senso della gioia sempiterna e incorruttibile. La leggerezza di molti vuole che la risposta sia: "Non sai vivere le tue esperienze in positivo!".

Penso che voler a tutti i costi vedere il bello in ogni cosa sia l'altra faccia della medaglia della depressione, quando non una fuga.

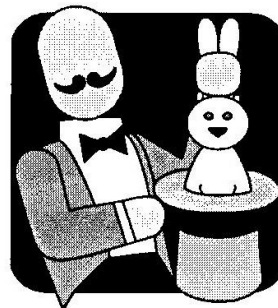
Quando vi dicevo che i vostri genitori, che forse non sono più autosufficienti, o la zia gravemente malata che vi tenete in casa, o il figlio drogato, o il marito che vi tradisce, o la malattia non sono problemi, ma il problema è il vostro sguardo, non volevo assolutamente dire mettetevi un paio di lenti rosa e vedrete tutto più bello. No, vedreste solo tutto edulcorato, cioè artificialmente addolcito. E i leoni, cui non avrete dato la giusta parte di audaci e possenti carnivori, vi sbraneranno in barba ai vostri buoni intendimenti! Proprio come il monaco della storia!

Chi mi può dire che è bello vedere soffrire o soffrire? Chi mi può dire che è bello vedere bambini violentati, picchiati, abbandonati, coperti di piaghe e denutriti? Che c'è di bello nel vedere un malato in fase terminale? Vi siete mai intrattenute per poche ore nel pronto soccorso di un ospedale, o in una casa di accoglienza per emarginati? Che c'è di bello?

Ho visto persone soffrire e le ho viste cadere per la sofferenza nel vicolo cieco della depressione e dell'angoscia, e ho visto persone soffrire e risollevarsi poco dopo per aver riposto il loro interesse in qualche attività.

Non azzardo conclusioni, né tanto meno esprimo preferenze, dico solo che ognuna di queste risposte è l'espressione di una gara e non del gioco. La gara di chi ce la fa, cercando ancora compensi, e la gara di chi non ce la fa, nascondendosi dietro altri compensi.

Torniamo con la memoria a quando eravamo bambine. Non è poi così facile, mi accorgo, avere un'idea di quello che è il gioco. Giocando, il più delle volte i bambini emulano l'esistenza degli adulti (che è a mio parere una gara all'ultimo sangue); inoltre la maggior parte dei cosiddetti giochi, pensiamo alla palla, al monopolì, al gioco dell'oca e così via, sono comunque una gara per il semplice motivo che ci sono vinti e vincitori.



Il gioco è gioco. Non c'è gioco se non c'è divertimento. La gara è gara, vede sforzi e contrapposizioni e vede un vinto e un vincitore. Nel gioco tutto è finzione e anche la parte del cattivo e quella della vittima rientrano in questa magica finzione in cui anche le lacrime sono da teatro, o, se preferite, sono da coccodrillo.

Nella gara c'è chi gioca e perciò c'è chi gode la vittoria, e chi patisce la sconfitta.

Ciò che è andato perso, a mio parere, è il vero significato del gioco, cioè "la

finzione". Se andate ai tempi della scuola ricorderete il significato autentico della parola "iocus" che è "scherzo", burla.

Preferisco riportarvi il significato che il dizionario esprime per il termine gioco: gioco è qualsiasi attività a cui si dedichino adulti e bambini, senza altri fini immediati che la ricreazione e lo svago.

Dunque, lo svago per lo svago, la finzione per il gusto di fingere. Anche il carnevale, con le sue maschere, è la finzione pura, per il gusto della finzione e della burla.

Il gioco è quello di un re il quale, essendosi dimenticato d'essere un re, gioca a fare il povero e l'impiccato, ma quando la corda tesa spezza in due il suo collo, egli sa che è finzione e non patisce morte.

La gara è quella di un suddito che gareggia per diventare re, pena la vita. Qui la sofferenza è vera, tangibile: la potete vedere nello sforzo che il cavaliere fa, fino all'ultimo spasimo, per tagliare per primo il traguardo sul suo focoso destriero.

Intendo dire che non è questione di come si affronta una gara, come vorrebbero farci credere! Una gara, scusate se sbaglio, è pur sempre una gara e affrontarla senza determinazione è solo sciocco, essendo l'unico senso della gara la vittoria!

Il punto è un altro: "Chi è che gioca?". Dunque il punto non è come si gioca, ma chi gioca! Perché se c'è qualcuno che gioca che non sia il re, allora costui bara perché gareggia, solo vorrebbe volgere la gara in gioco per non patire sconfitta.

Con questa metafora ho inteso dire che fino a quando esiste un io che si identifica con il corpo che abita e con il ruolo che veste, allora siamo in gara, e lì è difficile andare a dire a chi muore: "Tu sei la vita eterna"! Colui il quale crede d'essere il corpo non può che pensare che morirà e finirà sotto terra a imputridire! E se sono una madre e mio figlio muore, chi potrà consolare il mio dolore se non il tempo, o il compenso di un nuovo interesse e di una nuova esistenza con cui il mentale ingannerà ancora il mio cuore?

Se c'è solo gioco, invece, i pellerossa che stanno per cadere nella trappola, che altri guerrieri hanno teso loro, non devono affatto essere consolati, perché sanno che è una finzione: l'eterno giocare. Anche le armi non nuocciono, perché la vita è eterna! Ma fino a quando sono nei miei panni è difficile pensare di non essere quel che sono. Del resto è un tranullo sia credere d'essere solo ciò che vediamo, sia credere d'essere altro da ciò che vediamo.

Vi racconto, a questo proposito ancora una storia, la storia di un maestro che stava

spiegando ai discepoli che non siamo il nostro corpo e la mente. Un allievo, che aveva molta paura della morte, della sofferenza e della malattia, ascoltando il maestro fu felice di poter credere di non essere né il proprio corpo, né i propri psichismi, né le proprie paure, e si rifugiò in quel credo come unica salvezza.

Il maestro, che era un vero maestro, capì l'inganno in cui l'allievo era caduto, e perciò lo chiamò a sé per illuminarlo e gli disse: "I tuoi cari sono morti per la carestia che ha colpito il paese da dove vieni".

L'allievo, pur sentendo un atroce dolore, e un forte desiderio di ribellione e di rifiuto, sorrise appena, e disse: "Chi furono i miei genitori, se non il cielo e la terra? Ad essi, i miei genitori nella carne, sono solo tornati".

Il maestro aspettò un poco, senza dir parola, per vedere se il sentimento del dolore prendeva il sopravvento su quella stupida parte che il giovane stava recitando, ma non ottenendo altra risposta, assestò un bel ceffone all'allievo.

Questi, rosso in volto per il dolore, non si scompose e disse: "Tutto è un gioco! Esistono veramente le vostre mani e il mio volto?".

Il maestro assestò ancora due ceffoni all'allievo, il quale, paonazzo per la sofferenza, questa volta gridò.

Allora il maestro disse: "Chi è che gioca?"



Eh già, chi è che gioca?

Se potete dire che siete voi, allora siete come il monaco e barate, perché

è solo il gioco che si gioca!

Come si può essere ancora felici, nonostante le mille sofferenze dell'esistenza? Se non reciterete una parte, come il monaco, non sarà semplice.

Non voglio darvi facili ricette, perché sarebbe semplice dettarle nei giorni della gioia per vederle smentite nei giorni della prova. So soltanto ripetervi ciò che ho sperimentato e di cui, dunque, posso esser testimone: "Solo se

impariamo a osservarci come se guardassimo un'altra persona muoversi e parlare, senza giudizio e senza affezione, ci libereremo". Fino a quando resteremo nella parte e vorremo fare gioire il somaro nei giorni del digiuno, saremo nella gara stolta e iniqua di chi vuol dalla carne ciò che essa, non guidata dallo Spirito, non è in

grado di dare.

E questo è anche ciò che disse Cristo quando pronunciò il discorso ai farisei, là dove mise in guardia i dottori della legge (la mente) dal voler far portare agli uomini (il corpo) pesi che loro neppure toccavano con un dito.

I dottori della legge sono la mente che impone e affida all'uomo (il corpo) pesi e fardelli che essa stessa non tocca.

I dottori della legge sono i pensieri che ci costringono a fare scelte che il nostro corpo e le nostre debolezze non sono in grado di sorreggere e di sostenere.

Quando per i sensi di colpa, per ciò che può pensare la gente, e per ciò che il nostro censore interno detta come legge, ci prendiamo carichi, senza tenere in conto la nostra piccolezza, le nostre paure e i nostri limiti, noi siamo i dottori della legge che caricano il somaro di pesi che il pensiero e la morale non sfiorano neppure.

Solo osservandoci così, senza lasciare intervenire i dottori della legge, ci libereremo veramente dal dolore. Cercare di vivere positivamente è voler far ridere il somaro a tutti i costi quando il suo dorso è flagellato dalla frusta, e questa è la peggiore finzione del gioco, cioè, la triste gara in cui noi gareggiamo con noi stessi.



Mettete a dimora il seme dell'attenzione: il frutto che otterrete sarà la liberazione.

GUARDATEVI, SENZA SIMPATIA E SENZA ANTIPATIA. SOLO COSÌ, POTRETE VEDERE CIÒ CHE REALMENTE SIETE!

Due uomini stavano seduti in riva a un fiume, intenti a pescare. Improvvisamente uno dei due cadde in acqua e, non sapendo nuotare, cominciò a gridare chiedendo aiuto.

L'uomo seduto sulla riva, osservò: "Che cialtrone! Fare tanto chiasso per un pesce un po' grosso!".

Si racconta di un somaro che in un giorno di festa, non essendo stato slegato dalla

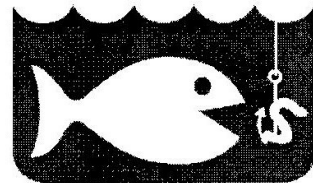
greppia perché il padrone quel giorno non lavorava nei campi, pensò: "Sono finito! Ieri non ho reso abbastanza al mio padrone, e lui, ora, non si serve più di me. Quanto sono triste! Per me non c'è che il macello".

Per vederci realmente dobbiamo uscire dal nostro continuo oscillare tra apprezzamento e disprezzo: noi ci guardiamo sempre solo o per scusarci o per condannarci, mai per incontrarci realmente.

Quando ci consoliamo affrancandoci da ogni responsabilità ci amiamo con affezione e attaccamento: ecco il pescatore. E quando ci giudichiamo possiamo odiarci: ecco il somaro. Questo amore che è attaccamento a ciò che ci piace, e repulsione, rifiuto, per ciò che non ci piace, non libera, esso è solo un'altalena di dolore.

Solo l'aver compreso chi realmente siamo, ci libera.

Non abboccate al gioco 'punizione, assoluzione', fate di più: aprite gli occhi!!



Che cosa vuol dire scoprire chi siete?

Soprattutto all'inizio questo discorso vi sembrerà, se non folle, almeno sciocco perché vi chiederete: "Chi meglio di me sa chi sono io?".

Questo è il vostro più grande errore. Ricordate il bel Narciso? La sua triste storia vuole che, innamoratosi della propria immagine riflessa nell'acqua, si lasciò cadere per rimirarsi, affogando.

Noi siamo così. Quando guardiamo di noi quel che ci appare, fissiamo gli occhi su quell'immagine, tanto da sentircene turbate e prese. Se quel che vediamo ci piace oppure non ci piace, ma abbiamo troppa paura di ammetterlo o di metterci in discussione, cadiamo a capofitto nell'acqua del nostro egocentrismo. Se non ci piace, e lo abbiamo ammesso, ci affoghiamo egualmente, e questa volta per il dispiacere che l'immagine riflessa ci rimanda. In entrambi i casi, dovete ammetterlo, è gran una brutta fine.

Stare sedute sull'orlo della grande acqua e far finta di nulla per non vedere la nostra immagine riflessa, si può fare, ma anche qui la sofferenza fisica e psicologica che ne deriva è tale, che questo atteggiamento forse merita un ripensamento.

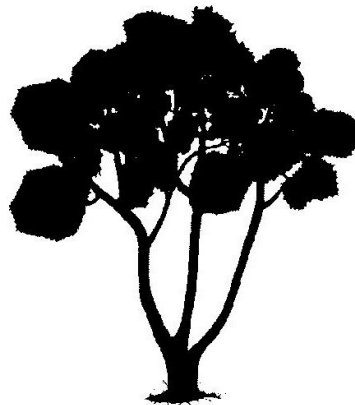
Avete presente una foglia? Essa cade dall'albero, rende ricca la terra che farà la linfa, che salendo nel tronco farà la gemma, la quale, aprendosi al sole, farà la foglia. Se la

foglia caduta nell'autunno si guardasse, come Narciso direbbe, vedendosi, sono terra, poi direbbe sono linfa e poi gemma e, in fine, foglia. Chi è la foglia veramente? E voi chi siete? Madre, per i vostri figli, moglie per vostro marito, amica per le vostre amiche, e così via. Vi siete mai chieste chi siete tra una figura e l'altra?

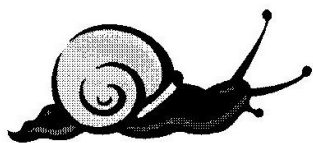
Ricordo di avere visto un bellissimo libretto che, sfogliato rapidamente, mostrava una minuta bambina danzare con un'infinita grazia. L'autore non aveva fatto altro che disegnare su ogni foglio del libretto un gesto della sequenza della danza. Il movimento di sfogliare velocemente mette in rapida successione i gesti che si chiudono e si completano l'uno nell'altro, fino a delineare l'armonia della danza. I nostri occhi vedono un 'continuo', ma in realtà ogni gesto è chiuso a sé, è unico e non si ripete.

Per noi è la stessa cosa: nell'arco della giornata siamo sorelle, madri, mogli, suocere e amiche, cioè una pagina di quel libretto col suo gesto e il suo compito, ma se la memoria non sfoglia, creando la sequenza, resta il silenzio dello spazio bianco tra una pagina e l'altra su cui ogni figura e ogni forma può apparire. E di quel silenzio, per capire chi veramente siamo, dovremmo fare esperienza.

Se si parte dalla persona per cercarsi si fa come quel contadino che avendo trovato nel proprio campo un bonsai, irrorava di fertilizzante il terreno su cui cresce quella piccola pianta, perché quell'albero, che a lui pare un albero piccino, cresca e diventi come gli altri. Se la fiducia del contadino nelle proprie cure è grande, il bonsai seccherà a causa dell'eccessivo uso di fertilizzante; e se l'idea che il contadino ha di come devono essere gli alberi prevale, allora il bonsai sarà abbattuto. Mai visto un albero così, vi dirà il contadino! Questa è la persona che cambia la persona.



Così, se avete scoperto di essere una lumaca e vorreste correre i cento metri ad ostacoli arrivando tra i primi che farete? La risposta del vostro io è immediata: allenerete la lumaca! Ma una lumaca per tanto che si alleni non corre neppure come una tartaruga. Ed ecco la depressione.



Se osservandovi resterete legate a ciò che vedrete, credendo di essere quel che passa davanti ai vostri occhi chiusi, allora cadrete in un grande inganno.

NOI SIAMO "JAMES", IL SENZA NOME!

Qualsiasi cosa scoprirete di voi, un buon maestro non potrà che dirvi: "Non siamo più a carnevale. Cambia maschera".

Per esempio: siete la persona che tutti sfruttano? Oppure siete colei che non è mai abbastanza amata? O siete chi si è sempre cavata dai guai da sé, senza chiedere mai? O siete, forse, colei che pensa solo agli altri, e mai a sé? Oppure avete parenti, o capi, o mariti, o amici impossibili, che vi rendono assai dura l'esistenza?

Bene, anche voi state recitando la vostra brava parte. Peccato che il palcoscenico sia quello della vita, e noi stiamo spegnendo così la nostra esistenza. Voi e io siamo ben altro da quel piccolo burattino che muoviamo, e potremmo avere una parte migliore con minor sofferenza e molta più armonia.

Secondo il comune buon senso quando ci si scopre paurosi bisognerebbe farsi forti e coraggiosi, infatti cambiare, secondo questo modo di vedere le cose, vuol dire raggiungere l'opposto di ciò che siamo. E qui si dà inizio al gioco che vede un coniglio allenarsi per trasformarsi in un leone.

Ecco, è iniziata la danza del cambiamento, cioè del travestimento! Siete timidi? Dovrete diventare disinvolti. Dipendete da genitori, mariti, figli e amici? Bene, per voi non c'è altra salvezza che divenire autonomi. Siete irascibili? Dovrete diventare calmi. Siete depressi? Dovrete diventare euforici.

La cosa più sciocca che gli occhi del mentale non vedono, nel suggerire questa soluzione, è che si continua a lavorare sul burattino, sull'attore, sulla parte, cambiandola a piacere.



Molti anni fa ho sentito questa barzelletta.

Un tale entra in un bar e chiede cappuccino e brioche. Il barista dice che non ha più brioche. E il cliente dice: "allora brioche e cioccolata calda". Il barista riconferma che non ha brioche e l'avventore dice: "E va bene allora una brioche e un tè". Questa volta il barista, spazientito, chiede

all'uomo se è sordo, visto che non intende la sua risposta.

Sapete l'uomo cosa risponde? "Se non fossi una persona civile, prenderei le brioches e te le tirerei in testa!"

Forse questa barzelletta è sciocca, ma noi facciamo proprio come il cliente quando cambiamo ciò che meno ci interessa, lasciando in vita ciò che, estinguendosi, darebbe vita al reale cambiamento.

Qualcuno si chiederà perché non sia opportuno colmare di pace ciò che è agitato, e portare la gioia là dove è il dolore, e portare luce dove è l'oscurità.

In realtà, praticando Yoga, un buon maestro sa darvi anche queste cose, ma vorrei che la vostra attenzione fosse presa non tanto dal bagliore del desiderio di realizzare ciò che vorreste, quanto dall'importanza di trovare la fonte vera della sofferenza e del dolore per poter estinguerla per sempre.

Cercare solamente la soluzione ai vostri guai, senza conoscere la fonte di ogni errore e di ogni dolore, equivarrebbe, in medicina, a non servirsi della Semeiotica, una scienza che studia i segni e i sintomi delle malattie. La febbre, per esempio, è un segno che è comune a diverse malattie. Capite da voi, dunque, come per guarire la persona non basti il trattamento con antipiretici, ma occorra sapere la causa dell'aumento termico del corpo.

Se il medico avesse cura solo di abbassare la temperatura, senza cercare la causa di questo segno, il paziente non verrebbe mai a rimettersi completamente. Così l'ansia, il male del secolo, può essere trattato come tale, ma potrebbe celare un iperfunzionamento della tiroide. Ora, il medico attento, sa quali altri segni e sintomi si accompagnano all'ansia nell'ipertiroidismo, e dovrà cercarli e valutarli per poter concludere la propria diagnosi.

Allo stesso modo un buon maestro sa porgervi la calma e la parola che vi aiuti nel momento del bisogno, proprio come quando un medico abbassa la temperatura, o seda comunque la vostra ansia, ma poi come il medico deve cercare la causa del vostro sintomo, così il maestro deve spingervi alla vostra ricerca.

Curare solo il sintomo può alleviare temporaneamente, ma non risolve il problema. Come per il corpo la stessa cosa vale per la mente: scoprite come funziona la mente e sarete liberi.

Conoscete la storia di quell'attore che viveva per rappresentarsi sulla scena e che amava talmente le parti, da credere col tempo d'esser quelle?

Alcuni di voi diranno che questa storia non fa per loro, perché nessuno più di loro, vorrebbe cambiare. Permettetemi per esperienza di dubitarne: vi siete affezionate alla vostra parte perché comunque, per dolorosa che essa sia, il vuoto cieco del cambiamento vi terrorizza. Per tutti è così, anche se ammetterlo costa caro. E se costa troppo è perché ancora vi giudicate, credendo esistano i buoni e i cattivi.

Dunque, come stavamo dicendo, quell'attore un giorno si dimenticò di vestirsi da scena. Era in vestaglia, come quando dietro le quinte si cambiava.

D'un tratto, guardandosi allo specchio, si chiese: "Che parte recito, quando sono vestito così?". E fu il panico, perché non gli sovvenne nessuna parte da recitare.

Addolorato e disperato, l'attore iniziò a pensare di avere dimenticato un suo personaggio, ma per tanto sforzo di memoria che facesse non riusciva proprio a rammentare.

In quel momento entrò nel camerino un vecchio amico che l'attore non vedeva da almeno dieci anni. L'uomo lo salutò dicendogli: "Ti trovo bene, James!"

E l'attore disse: "Oh bene! Adesso cerca di ricordarti: che parte aveva James?".



Quando anche noi avremo trovato "James", colui che non avendo parte può rappresentare tutte le parti senza essere quelle, saremo la gioia piena.

Il vento, pur essendo solo aria, spira come leggera brezza, o spira impetuoso scuotendo alberi e alzando il mare in alte onde. In realtà è solo aria, e la bonaccia come la tempesta non sono che facce della stessa medaglia. Se scopriamo di essere "James", il senza nome, cioè aria, capiamo come tutto sia in noi, la tempesta come la bonaccia, ma noi siamo sempre e solo indeterminata e vasta aria!

UN GRANDE MAESTRO HA DETTO: "CIÒ CHE VOI CHIAMATE FELICITÀ, RISPETTO ALLA GIOIA, È SOLO UN DOLORE MENO INTENSO!"

E come si scopre il senza nome?

Non è così semplice, e forse dovrete fare ciò che vi costerà di più. Il vostro maestro seminerà nel vostro cuore il dubbio, il dubbio su ogni cosa che pensate e che

credete, alzando una forte tempesta.

Dapprima questa tempesta sembrerà spazzarvi via nel turbine della sua potenza. Poi, quando comincerete a non dare più per scontate le cose che vi hanno insegnato, quelle che tutti credono e pensano essere vere e giuste, e soprattutto quelle che voi stimate essere buone o cattive, si farà un gran vuoto in voi, e all'inizio questo sarà doloroso perché sarete sole e senza momentanei appoggi.

Non sarà la solitudine di chi crede di avere una nuova ideologia, e quindi si chiude con violenza nel suo nuovo credo, ma sarà la solitudine di Mosè sul monte Sinai.

La solitudine di chi si toglie i calzari per dire in tutta umiltà che lui non sa.

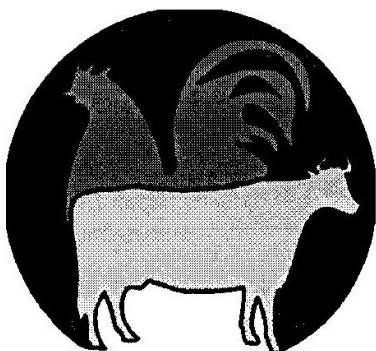
La solitudine di Elia che dirà: "Non sono più dei miei padri!".

La solitudine di Geremia, il profeta di DIO, che non è creduto.

Presto, però, vi accorgerete che il vento del dubbio, se non crea nuove risposte e lascia spazio al silenzio, avrà spazzato via una grande quantità di inutili stampelle cui vi appoggiavate, credendo d'essere incapaci di muovervi con le vostre gambe.

Voi siete il re, ricordatelo sempre!

Ma, il rischio a mio parere più comune in questa fase, quando si parla del "Senza Nome", di "Colui che è" e della "Sempiterna Gioia", è di farci un'idea di che cosa tutto ciò sia.



Ricordate il vitello che gli ebrei avevano forgiato nell'oro per adorare in quella sembianza il loro Dio? Così facciamo noi quando ci costruiamo un'idea di Dio e della gioia eterna, o del vuoto, del silenzio e del nulla

Non forgiamo solo più vitelli d'oro, ma ci facciamo una immagine di Dio, gli diamo un volto.

Se ci riferiamo alle Scritture, la Bibbia chiama Dio Jahvè che vuol dire "egli è", perciò la Bibbia non dà a Dio neppure un nome, per non chiuderlo nella gabbia del mentale, del finito.

Ed ecco un altro punto: ciò che noi intendiamo per gioia è in effetti la felicità, cioè quello stato di gioia legato a una condizione. Così il rischio è quello di divinizzare il nostro essere uomo, ossia credere che trovare Dio e la gioia sia semplicemente elevare alla ennesima potenza la nostra felicità che, come ripeto, dipende sempre dalle condizioni che preferiamo. Questo è lo scoglio.

Un giorno Gabriele chiese a Dio: "Perché Adamo va dicendo che noi gli abbiamo concesso il libero arbitrio affinché egli, essendo grazie a ciò in grado di scegliere tra il bene e il male, scelga il bene e, scegliendo il bene, possa essere nella gioia piena?".

"Hai presente - rispose Dio - mio buon amico Gabriele, colui che, trovandosi ad avere due piedi e un bastone tra le mani, si senta libero e felice perché può battere ora un piede ora l'altro ?

"E noi chiese ancora Gabriele - lasciamo che sia così?".

"Vedi - rispose Dio - dal tempo dei tempi gli angeli custodi provano a suggerire all'uomo che qualunque scelta egli faccia ciò che ottiene è solo dolore, ma sai che risponde l'uomo?"

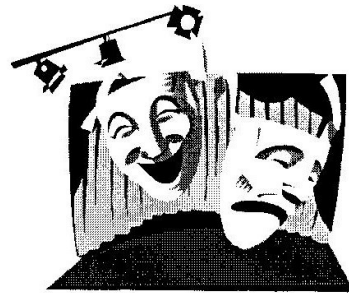
"No, angelo caro, così ti pare, ma picchiarsi a destra fa meno male che picchiarsi a sinistra!"

Non possiamo pretendere di disfarcì del nostro fagotto di dolore, tenendo stretto il nostro bagaglio di felicità!

Ciò che semina per la felicità, semina anche per il dolore, fino a che la felicità resta limitata a una condizione dell'esistenza o dell'essere.

E' il nostro sguardo di cui dobbiamo disfarcì, il nostro giudizio, perché è in base a quello che preferiamo e rifiutiamo.

Ecco perché scoprire il senza nome può richiedervi la cosa più difficile e che più amate: il vostro io.



IL CAMMINO È LUNGO, MA QUANDO ARRIVERETE, CAPIRETE DI ESSERE SEMPRE STATE LÀ DOVE VOLEVATE ARRIVARE!

La mia amica Paola è una persona che non sa dire mai di no. Tre anni fa la venne a trovare dall'Inghilterra Marta, un'amica di infanzia, e lei la ospitò insieme al figlio di pochi anni per due settimane. Un mattino Marta la pregò di tenere il figlio perché lei avrebbe dovuto andare a Roma per incontrare il suo nuovo compagno, un medico che era là per un convegno. Non poteva proprio portarsi dietro il bambino! Doveva essere libera, ne andava del suo futuro. Paola si agitò, cercò ripieghi, ma come

sempre si convinse a concedere ciò che le veniva richiesto: che poteva essere fare da madre ad un bambino per una sola settimana? C'era il problema della lingua, ma insieme al marito avrebbero rispolverato un po' l'inglese. E poi David, questo era il nome del piccolo, era un bambino taciturno e ubbidiente.

Marta partì, senza lasciare recapiti, con un vistoso foulard al collo e un gran paio di occhiali scuri. David sembrava abituato a quei distacchi, perché non fece storie.

Il primo giorno Paola chiese al marito, che aveva preso con poca simpatia tutta la faccenda, di restare a pranzo con lei e con David. Quando furono a tavola, David con uno sguardo triste pronunciò un'indecifrabile frase. Paola e il marito si guardarono sconcertati: non avevano capito una sola parola. Con calma cercarono di far ripetere la frase a David ma, come si sa, quando i bambini avvertono il disagio dei grandi alle loro parole, pensano sia per ciò che hanno detto che gli adulti si comportano a quel modo e, se ripetono la frase, la dicono sempre più a bassa voce e in fretta.

Scoppiò la lite: Paola che rimproverava al marito di sapere solo l'inglese tecnico, quello che a lui interessava, e il marito che rimproverava a Paola la sua solita avventatezza nell'assumersi compiti che non le spettavano e che puntualmente erano più grandi di lei.

"Mi pare di avere capito "tosse", diceva il marito - e se ha la tosse? Dio mio, come si curerà un bambino inglese?"

In quel momento giunse dalla cucina la collaboratrice che venne coinvolta nell'affannosa ricerca del significato della frase. Si rasentò il panico perché, dopo avere rispettosamente pronunciato ancora una volta la frase, David si chiuse in un mutismo ostinato. La collaboratrice cercava di parlare, ma appena accennava un "forse vuole...", il marito di Paola la bloccava dicendo "Non faccia confusione anche lei!".

Alla fine la signora, spazientita, disse: "Forse, signora Paola, il bambino vuole un cucchiaino! Non vedete che non ce l'ha?"

Ci fu silenzio, per qualche attimo, poi Paola porse il cucchiaino al piccolo che, sorridendo disse: "Thank you!".

Ho raccontato questo aneddoto per risvegliare il vostro cuore a una semplice constatazione: non serve sapere nel senso comune e corrente del termine, ma serve essere attente per conoscere, cioè sapere con il cuore.

Mia nonna non sapeva ciò che io imparai andando a scuola, perché lei aveva

Lo Yoga si prende cura di voi come uno, come corpo, mente, Spirito.

Siate attente: lasciate che sia il silenzio ad invitarvi! Allora lì il corpo e la mente saranno pacificati veramente!

All'inizio, quando la mia maestra di Yoga mi diceva che sarei guarita avevo timore e provavo anche un senso di ribellione a quelle parole, perché pensavo che sarebbe stato lungo, e difficile, e doloroso, lasciare gli abiti che indossavo.

Avevo torto e avevo ragione.

Avevo torto perché non sapevo che la guarigione era la stessa paura che provavo. E avevo ragione a pensare che il cammino sarebbe stato lungo e arduo, perché se è vero che siamo immagine e somiglianza di Dio, è lungo il cammino per scoprire chi siamo e per disabituarci al regno della menzogna. In questo ci vogliono costanza e impegno, e soprattutto la voglia di capire e di scoprire chi siamo deve divenire predominante su ogni altra cosa.

Sì, partorire è faticoso e doloroso, ma poi, come le stesse scritture dicono, il figlio che vi trovate tra le braccia è un dono così inatteso e grande, smisurato ai vostri occhi, che non ricordate più nulla.

Adesso mi congedo da voi, con quest'ultima storia questa storia.

Una donna era convinta che tutto il mondo ce l'avesse con lei. Si ritirò in clausura e per anni non ascoltò che la voce del suo padre confessore.

Un giorno, il confessore le disse: "Sorella, voi non potete trovare di là quel che non avete trovato di qua. La soglia da varcare è un'altra".

La suora pensò a lungo alle parole del confessore, senza capire quale fosse la soglia da varcare.

Pensò fosse quella del cuore, dell'interiorità, o quella che si dice separi questo mondo dall'altro, ma non trovando risposta, si recò dal padre confessore per esprimere il suo dubbio.

Il padre, sorrise e disse: "In questo momento, lasciando le vostre sicurezze, avete varcato quella porta".

Guardate le vostre sicurezze con lo sguardo del dubbio, il dubbio che lascia spazio al silenzio, non quello che alimenta altre risposte. Vedrete le vostre sicurezze come

Lo Yoga si prende cura di voi come uno, come corpo, mente, Spirito.

Siate attente: lasciate che sia il silenzio ad invitarvi! Allora lì il corpo e la mente saranno pacificati veramente!

All'inizio, quando la mia maestra di Yoga mi diceva che sarei guarita avevo timore e provavo anche un senso di ribellione a quelle parole, perché pensavo che sarebbe stato lungo, e difficile, e doloroso, lasciare gli abiti che indossavo.

Avevo torto e avevo ragione.

Avevo torto perché non sapevo che la guarigione era la stessa paura che provavo. E avevo ragione a pensare che il cammino sarebbe stato lungo e arduo, perché se è vero che siamo immagine e somiglianza di Dio, è lungo il cammino per scoprire chi siamo e per disabituarci al regno della menzogna. In questo ci vogliono costanza e impegno, e soprattutto la voglia di capire e di scoprire chi siamo deve divenire predominante su ogni altra cosa.

Sì, partorire è faticoso e doloroso, ma poi, come le stesse scritture dicono, il figlio che vi trovate tra le braccia è un dono così inatteso e grande, smisurato ai vostri occhi, che non ricordate più nulla.

Adesso mi congedo da voi, con quest'ultima storia questa storia.

Una donna era convinta che tutto il mondo ce l'avesse con lei. Si ritirò in clausura e per anni non ascoltò che la voce del suo padre confessore.

Un giorno, il confessore le disse: "Sorella, voi non potete trovare di là quel che non avete trovato di qua. La soglia da varcare è un'altra".

La suora pensò a lungo alle parole del confessore, senza capire quale fosse la soglia da varcare.

Pensò fosse quella del cuore, dell'interiorità, o quella che si dice separi questo mondo dall'altro, ma non trovando risposta, si recò dal padre confessore per esprimere il suo dubbio.

Il padre, sorrise e disse: "In questo momento, lasciando le vostre sicurezze, avete varcato quella porta".

Guardate le vostre sicurezze con lo sguardo del dubbio, il dubbio che lascia spazio al silenzio, non quello che alimenta altre risposte. Vedrete le vostre sicurezze come

abiti vecchi e lisi che non hanno più nulla da offrirvi. Allora sarete libere di lasciarle, perché dietro voi non lascerete che stracci, e un re non si veste di quelli!

In realtà il re è nudo!

Parafrasando Einsten possiamo dire: "Non è grande l'uomo che risolve un problema, ma ben più grande è l'uomo che lo pone".



Con la gioia del cuore vi auguro buon cammino.

Finito di stampare nel mese di Dicembre 2005 da
3ELLE Arti Grafiche - Settimo Torinese (TO)



CENTRO SERVIZI PER IL VOLONTARIATO
SVILUPPO E SOLIDARIETÀ IN PIEMONTE

Via Toselli, 1 - Torino

Iniziativa gratuita realizzata insieme al
Centro Servizio V.S.S.P.
per promuovere il volontariato
e la cultura della solidarietà

Numero Verde 800590000