



Corsi on Line di Erba Sacra

Meditazione e quotidianità

Esercizi pratici per vivere nel mondo con semplicità e consapevolezza

Docente: Dott.ssa Anna Fata

Lezione 1

Programma

Lezione 1	Indice, Introduzione, Pratiche meditative
Lezioni 2-9	Pratiche meditative
Lezione 10	Epilogo e Bibliografia



*Questo corso è riconosciuto come credito didattico
nella formazione di
OPERA, Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it*

Indice

Introduzione	Lezione 1
Una premessa	Lezione 1
Guardare negli occhi	Lezione 1
Ascolta le persone, vai oltre il tuo ombelico	Lezione 1
Accorgiti di quel che c'è	Lezione 2
Attraversare il viadotto	Lezione 2
Al limite della paura	Lezione 2
Tra le onde, un cinguettio	Lezione 2
Ringraziare	Lezione 2
Il dispiacere	Lezione 2
Quando credi d'aver perso tutto	Lezione 2
Chiedere permesso	Lezione 3
Salutare	Lezione 3
Osa!	Lezione 3
Cambiare strada	Lezione 3
Andare oltre le apparenze	Lezione 3
Non aspettare che smetta di piovere	Lezione 3
Fermati, ogni tanto	Lezione 3
Osserva il vapore del caffè bollente	Lezione 3
Lasciati stupire	Lezione 3
Fare bolle di sapone	Lezione 3
Guardarsi allo specchio	Lezione 4
Sfogliare vecchie foto	Lezione 4

Tagliare rami, staccare foglie secche	Lezione 4
Il dolore e la sofferenza	Lezione 4
Lavare i piatti	Lezione 4
Mettere la crema sulle mani	Lezione 4
Andare in posta	Lezione 4
Da cosa scappi?	Lezione 4
Accetta il dono	Lezione 5
Questioni spinose: sesso, soldi, salute	Lezione 5
E' solo un rubinetto che perde	Lezione 5
Cosa resta?	Lezione 5
Era meglio quando era peggio?	Lezione 5
Domani, domani, domani ..	Lezione 5
Le campane della domenica	Lezione 5
Contempla e benedici	Lezione 5
Vivere o morire?	Lezione 6
In attesa dell'anima gemella	Lezione 6
Lo sconcerto di fronte al quotidiano	Lezione 6
La voce della coscienza	Lezione 6
Perché crogiolarsi nel dolore?	Lezione 6
Lasciati accarezzare	Lezione 6
A cosa servono le relazioni	Lezione 6
Alla ricerca dell'amore perduto	Lezione 7
Affrontare il cambiamento	Lezione 7
Amore o paura?	Lezione 7
Esiste l'abbandono?	Lezione 7
L'energia genera energia: Agisci!	Lezione 7

Vivi il tempo del semaforo rosso	Lezione 7
Elogio di ciò che è familiare	Lezione 7
Un essere umano è più di un essere umano	Lezione 7
Sei quel che sei, fai quel che puoi	Lezione 8
Ribellioni (adolescenziali e non)	Lezione 8
Tornare a casa	Lezione 8
Lasciarsi sfiorare il cuore	Lezione 8
Aiutati che la vita t'aiuta	Lezione 8
Senza una storia	Lezione 8
Essere speciali, nel non essere speciali	Lezione 8
Tutto è sacro	Lezione 9
Fine di una stagione	Lezione 9
La vita ci riserva il meglio	Lezione 9
Non è rinnegando le tue radici che diventi libero	Lezione 9
Tutti abbiamo bisogno di tutto e di tutti	Lezione 9
Tutto o niente	Lezione 9
Epilogo (provvisorio)	Lezione 10
Bibliografia	Lezione 10

Introduzione

Questo libro nasce sul campo. Ed il campo non è altro se non il panorama esistenziale concreto che permea la vita di ciascuno di noi, belli, brutti, buoni, cattivi, ricchi, poveri, uomini, donne, giovani e meno giovani. L'umanità che accomuna ciascuno di noi va ben oltre i titoli, l'abbigliamento, i possedimenti, i ruoli, l'età.

Molti di noi si avvicinano alla pratica meditativa e, più in generale all'universo di teorie e tecniche che attengono alla coltivazione dello spirito, tendono ad allontanarsi dalla concretezza della quotidianità. Cerchiamo eremi e monasteri dislocati a centinaia, decine, a volte anche migliaia di chilometri dal loro luogo di residenza, ci esiliamo per ore, giorni, mesi o anni, per poi tornare, quando questo accade, nostre loro dimore e riprendere la nostra vita esattamente come l'avevamo interrotta. Al più con il ricordo di una bella esperienza, rilassante, arricchente, vagamente spiritualeggiante, tra il folcloristico, l'esotico, il mistico, il trascendente e il new age.

Quando qualcuno ci fa' notare, casomai ce ne fosse l'opportunità, che è proprio nel mondo, nelle relazioni, in famiglia, sul lavoro, che dovremmo portare quella qualità interiore che abbiamo sperimentato, ci schermiamo dietro le difficoltà, la fretta, i conflitti e qualunque altra sorta d'impedimento che ci pare ostacolare tale applicazione. Come se gli ostacoli fossero esterni.

Ci ostiniamo a non renderci conto che sono proprio ciò che definiamo impedimenti, intralci, interferenze, gli strumenti e le occasioni per la migliore pratica di questa qualità interiore.

A che serve uno strumento che abbiamo imparato ad usare, se non lo mettiamo in pratica proprio quando serve?

A parte alcuni sparuti esempi di persone che si sentono autenticamente e profondamente chiamate ad una vita ritirata, casta e monastica, spesso l'attrazione verso il mondo dello spirituale rappresenta una sorta di fuga dal logorio moderno e dalla difficoltà di confrontarsi con esso. Allora meglio mettersi a lato, ancor più se su un piedestallo, da cui osservare con distacco, e magari anche con un sottile senso di disprezzo, chi s'impegna e s'arrabatta per sbarcare il lunario, badare ai figli, spazzare la casa, preparare da mangiare, acquistare la spesa, e partire per le agognate ferie d'agosto.

E con questo atteggiamento tra il pietoso e lo spocchioso, umiltà e compassione vengono completamente meno.

La vita, invece, chiama la stragrande parte di noi ad un impegno concreto, quotidiano, a volte anche routinario e banale, lontano dai clamori mediatici, in cui l'importante è esserci e agitarsi e sconcertare per fare notizia, per immergersi nell'anonimato di tutti coloro che hanno semplicemente un nome del tutto ordinario sul campanello della porta di casa, una buca delle lettere e una dichiarazione dei redditi.

A parte ribellioni più o meno manifeste, tentativi, spesso rocamboleschi e istrionici, verso questo modello sociomediatico, per spiccare, emergere, trovare un modo a tutti i costi per essere notato e ricordato, almeno per il tempo di una comparsata in televisione, o magari anche un po' di più, quel che riserva la vita a ciascuno di noi non attiene a tale scenario.

E' proprio in questa ordinarietà delle nostre persone e dei nostri modus vivendi, è dall'accettazione profonda di tutto questo che può scaturire quel senso di magnificenza, di umiltà, di rispetto, di gratitudine, verso qualcosa che va ben oltre la nostra mera concretezza e quotidianità. Sembra per certi versi paradossale: si scopre lo stra-ordinario in noi e nelle nostre esistenze,

proprio quando si cessa di cercarlo, di mostrarlo e dimostrarlo a se stessi e agli altri.

Questo libro nasce non solo dall'esperienza, ma anche e soprattutto nella pratica di vita quotidiana, nella concretezza, nella banalità dello spazzare un pavimento, del rispondere al telefono, del guidare l'auto, del farsi la doccia. Nella rinuncia a fare cose grandi e gloriose, dell'essere speciali a tutti i costi, per imparare a dimorare in tutto quel che c'è e che la vita, generosamente, sta offrendo nel momento contingente. Che ci piaccia, o meno. E in questa assenza di aspettativa, di pretesa, di giudizio, si cela un miracolo, che pagina dopo pagina, pratica dopo pratica, concretamente, si svela, e che leggendo e praticando, praticando e leggendo, ciascuno può sperimentare.

Una premessa

Qualche annotazione sparsa su chi scrive, di cui avrei fatto volentieri a meno, per la mia nota ritrosia a mettermi al centro, ma che ritengo utile e per certi versi necessaria per inquadrare meglio le pagine che seguono. E che, forse, possono anche aiutare a creare un senso di comunione, basato sulla umanità condivisa, di chi scrive con chi legge.

Il mio cammino di autoconsapevolezza inizia relativamente presto, forse troppo presto per poter essere vissuto da subito appieno. Ma ogni cosa non accade mai a caso ed è direttamente proporzionale alla capacità che ciascuno di noi detiene di affrontare le situazioni. Anche se queste ultime sembrano all'apparenza sfidanti al punto da non poter essere affrontate, quando ci si è dentro, quando si decide di fronteggiarle con tutto se stessi, ecco che, in parte inaspettatamente, le risorse emergono.

Avevo otto anni.

Era una domenica mattina d'inizio marzo. L'aria era ancora un po' nebbiosa, come spesso accade nel nord Italia, quando la primavera stenta a offrire i primi segni. Fin dal risveglio non mi sentivo particolarmente in forma, un senso di pesantezza, di nausea, di vago ottundimento, e l'esortazione genitoriale decisa ad andare comunque alla lezione di catechismo. E come ogni brava bambina, sempre diligente e precisa, non resta che ubbidire, nonostante le flebili proteste.

Ci sono modelli, schemi, ruoli che ciascuno di noi nella vita si trova costantemente a ripetere, spesso senza accorgersene, che lo portano a vivere una sorta di cliché che pare ripetersi pressoché in eterno come un fastidioso disco rotto. Ognuno ha le sue tristi melodie.

Io avevo l'abbandono. A cui ho tentato di reagire con un'indipendenza assoluta che poi, continuamente, le situazioni della vita smentivano. L'autarchia, prima o poi, porta all'autodistruzione. Nessun sistema è fatto per proliferare nella chiusura. La chiusura coincide con la morte. E gli esseri umani in questo non fanno eccezione.

Ed eccomi in una scena di abbandono, la più atroce, feroce, quella che ripeteva impietosamente il primo abbandono, poco tempo dopo la nascita. Chi di noi, prima o dopo, non l'ha vissuto? Eppure, molti di noi, dimenticano. Rimuovono. Solo raramente ed eccezionalmente superano.

E lo stare male che si verificò, d'improvviso, se si trascurano le avvisaglie pregresse, di fronte ad un pubblico di coetanei, impietosi nei loro commenti e giudizi, non faceva se non accrescere il senso di abbandono e solitudine. Allora non potevo sapere né sentire consapevolmente che non esiste abbandono se non quello che ciascuno può perpetrare nei confronti di se stesso, con la concomitante chiusura al mondo che tutto questo comporta.

Il nostro dolore è anche sempre e comunque il dolore altrui. Il dolore altrui è anche sempre e comunque il nostro.

Chi non ha mai percepito una sorta di aria pesante entrando in un ospedale, in un pronto soccorso, o in una casa di ricovero per anziani? Chi non si è sentito gravato da un'atmosfera vagamente rabbuiata incedendo in un cimitero? Ma ancor più semplicemente e concretamente: stare accanto ad una persona cara influenzata o di cattivo umore, in qualche modo, finisce anche per contaminare il nostro animo, e talvolta anche il corpo.

Quel che accade nella nostra esistenza è sempre funzionale al percorso che siamo chiamati a compiere e deve essere letto e interpretato con una specifica chiave che attiene solo ed esclusivamente a noi, ed è funzionale al progetto esistenziale con cui abbiamo iniziato il cammino terreno.

Ogni situazione ci forgia e ci modella, e ci consente di diventare quel che siamo. I processi sono più o meno lunghi, talvolta anche dolorosi, ma strettamente funzionali al diventare se stessi. E all'andare oltre le nostre persone, finite e limitate spaziotemporalmente.

Lungi dal considerarci vittime impotenti di una vita sadica e cattiva, vendicativa e rancorosa, dovremmo imparare ad essere grati ad essa per le possibilità evolutive che questa ci offre. Anche se non sono in linea con le nostre attese. Quanta fatica, talvolta, comporta lasciare andare quel che si vorrebbe o si avrebbe desiderato essere per limitarsi ad accettare quel che si è! Ma abdicare alla propria natura non è certo, comunque, fonte di soddisfazione. E allora, tanto vale consentire alla vita di modellarci, e accettare con fiducia e benevolenza quel che ci riserva.

La chiamata

La chiamata ormai era stata veicolata. Non potevo più sottrarmi. Nel guardare a posteriori, delle foto sbiadite, in bianco e nero, confinate nel fondo di un libro dei ricordi, della bimbetta poche settimane prima dell'esordio conclamato e debordante dello stare male, vedo un animo solare, sorridente, con una purezza e limpidezza interiore che, con grande lavoro e impegno, sono riuscita a riportare alla luce, nel tempo, ma che nel profondo, è sempre stato presente.

Quando ci si sente chiamati ad un percorso, diventa praticamente impossibile sottrarsi. Si possono cercare vie di fuga, si può tentare di dilatare i tempi, muoversi nelle retrovie, ma poi la vita, instancabile, torna a

farsi sentire, bussando con crescente insistenza alla nostra porta. Finché non ci decidiamo a darle ascolto, ad aprirci, ed accettare la chiamata.

A volte essa si manifesta con casi fortuiti, apparenti coincidenze, fino a farsi sempre più martellante e invasiva, se la risposta manca o la disponibilità non è totale, talvolta generando dolore su dolore. Tutto ciò, ancora una volta, non per cattiveria, ma per indurre al risveglio. Un risveglio che risulta necessario e funzionale al fiorire della nostra natura più intima. Che nel profondo accomuna e trascende ciascuno di noi, ma che poi nella concretezza esistenziale quotidiana assume forme, modi, tempi, ruoli, del tutto variegati, variopinti e personali.

Talvolta, quando si è ancora troppo piccoli per essere consapevoli di quanto sta accadendo, la lezione dovrebbe essere funzionale a chi ci sta intorno e che, verosimilmente, sarebbe chiamato ad osservare con occhio critico e saggio, che tenta di dare un senso a quanto si sta verificando e quand'anche questo non riuscisse ad essere colto, coltivando un vissuto di fiducia, di accoglienza, di compassione che porta ad accettare con serenità quel che si sta manifestando. E così facendo, si crea un modello, un circolo virtuoso in cui anche il bimbo, con la sua innocenza e freschezza, diviene parte integrante.

Ma non sempre questo si verifica.

Allora la lezione torna di rimando, nuda e cruda al piccolo che, nel frattempo, cerca modi, strumenti, situazioni, persone in grado di offrirgli quell'aiuto che, altrimenti, non riuscirebbe da solo a mettere in moto.

E quando si è ben disposti interiormente in questo senso, arriva sempre qualcosa o qualcuno in grado di affiancare in questo complesso e lungo processo di illuminazione del proprio cammino esistenziale.

Ed ogni persona, situazione, strumento è sempre quella giusta, al momento giusto.

Ricordo i primi libri di psicologia e parapsicologia, letti di soppiatto nella soffitta di casa, alla luce di una piccola lampadina che a stento illuminava le pagine. Sentivo che lì potevano esserci delle risposte.

Ricordo la vicina di casa, un'anziana signora bizzarra, umorale e scapigliata che si vantava d'imporre le mani – oggi la chiamerei pranoterapeuta – e di dare sollievo o guarire i dolori fisici.

Ricordo le trasmissioni televisive e le conferenze sul potere della mente, l'occulto, il paranormale, che tanto fascino esercitavano su di me. Forse con queste mi predispono ad accettare che non tutto è razionalmente comprensibile e che non ad ogni domanda può essere data risposta.

E tra un ospedale, una visita, un prelievo, una lastra, un chiudermi a chiave nella cameretta gridando "Perché proprio a me?", un pianto, una ribellione, una riflessione, una ricerca, un nuovo taglio di capelli, un pomeriggio tra le Barbie, le automobili, i peluche, la pallavolo, la bicicletta, le gite al lago, in collina o in montagna, proseguiva un'infanzia altalenante, all'insegna delle emozioni e delle sensazioni contraddittorie, di un mondo interno molto chiuso in se stesso, spesso contrastante e contrastato che non trovava fuori interlocutori capaci di accogliere, condividere, comprendere, capire.

Eppure non ricordo che più di tanto, salvo rare eccezioni, la cosa mi pesasse. Era come se stessi compiendo un lento, ma costante, silenzioso, precoce, pervasivo lavoro di trasformazione interiore, come farebbe una larva nel suo bozzolo, prima di fuoriuscire come farfalla.

Solo di recente mi sono resa conto in modo chiaro di una cosa. In tutto questo annoso processo, era come se dentro avessi una voce, una presenza, un'essenza, già adulta, o, al limite fuori dal tempo, in grado di

confortarmi, coccolarmi, rassicurarmi. Qualcosa che non mi abbandonava mai, nella buona e nella cattiva sorte. Neppure di fronte a quel che i più definivano capricci di una figlia unica viziata, forse anche pigra e non sempre adeguata alle situazioni. O, semplicemente, non rispondente alle aspettative altrui.

Quella stessa voce, presenza, essenza, sussiste, immutata oggi, come allora. E l'effetto che è in grado di generare dentro è il medesimo.

Allora non potevo sapere che quello era il Sé. Che tutti, ma proprio tutti noi sentiamo e condividiamo. Già lo percepivo. In questo senso, non posso affermare di essermi mai sentita veramente sola. Anche se poi, nella concretezza dei fatti, lo sono stata. Parecchio.

Il risveglio degli ormoni

Il periodo adolescenziale, dai quattordici anni in poi, ha coinciso con un risveglio del dolore fisico, che mi aveva attanagliato per circa un anno, tra gli otto e i nove anni, ma che poi si era richiuso nella latenza di un silenzio che ancora non potevo sapere essere foriero di qualcosa di più ampio, devastante, pervasivo, in grado di condizionare concretamente fino a quel punto la mia esistenza per tutti gli anni a venire.

La sfera sociale ne veniva profondamente limitata, l'autostima decresceva, ma la ricerca di un senso che andasse oltre la mera risoluzione dei sintomi si faceva sempre più pressante e pervasiva.

Cercare di tirare avanti, di soverchiare i propri limiti, come molti di noi tendono a fare, non serve, anzi, non fa altro se non esacerbare la

situazione, e gravarla di pensieri ed emozioni che accentuano la spirale autodistruttiva in cui si cade.

Sensi di colpa, ansie, timori, preoccupazioni, desiderio di voler ricreare un passato roseo e un'immagine personale morta per sempre, azzeramento completo dell'orizzonte temporale, che coincide con l'incapacità di figurarsi un futuro, alla luce di un presente fin troppo ingombrante e doloroso che impedisce di progettare un'esistenza oltre un limite temporale talvolta di giorni, ore, o minuti. Questo è quel che balena dentro ogni persona che soffre di un dolore che gli esami non riescono a dare del tutto ragione, che i medicinali non sono pienamente in grado di zittire, e a cui la medicina ufficiale non pare capace di effettuare non solo una diagnosi completa ed esaustiva, ma soprattutto una prognosi che possa definire un confine temporale entro cui muoversi, progettare, vivere.

Credo di aver sempre saputo, nell'intimo, che la vita mi chiedesse di mettere a disposizione i talenti che, fin da piccola, cominciavano ad emergere in modo inequivocabile, non solo per me, per il mio cammino di autoconsapevolezza e di cura, ma anche e in special modo per quello altrui. Ricordo i lunghi discorsi, le confessioni, le analisi, i segreti di cui, fin da bimba, ero depositaria da parte non solo di coetanei, ma anche e soprattutto da parte di persone anagraficamente molto più mature di me, che vedevano nella mia persona un luogo di accoglienza, fiducia, calore, conforto, basato su un puro e semplice ascolto. Privo non solo di giudizi, critiche, aspettative, invadenze, curiosità, ma peculiarmente scevro da qualsivoglia tentativo di indirizzamento, consiglio, suggerimento, risposta.

La maggior parte di noi, nel suo porsi, a dispetto delle apparenze, e delle richieste più o meno latenti o manifeste, cerca semplicemente un luogo di ascolto, nulla più. Non qualcuno che si sostituisca nelle scelte e nel vivere –

anche se all'apparenza potrebbe sembrare l'opposto – ma qualcuno che con la semplice, silenziosa presenza, sia in grado di riconoscere e accettare l'altro per quel che è, con le sue potenzialità, i suoi limiti, le sue confusioni, i dubbi, le gioie, le ire e tutte quelle molteplici sfaccettature umane di cui ciascuno è portatore.

Il presente

Sono trascorsi parecchi decenni da quel primo malessere, dallo svelamento della vita per quel che è, dall'uscita del mondo dei nastrini e della bambole, dai corsi e percorsi di studio accademici e codificati, dalle svariate occasioni formative personali e professionali istituzionali, ma il processo di forgiatura sussiste tutt'oggi. E, a mio modesto avviso, è destinato a durare finché il corpo resterà vivo su questa terra.

Ogni giorno, ogni istante, ogni incontro ed anche scontro che si verifica, con se stessi e con gl'altri è materia di analisi, riflessione, ed evoluzione personale. Ogni situazione, anche la più ordinaria, routinaria, apparentemente già vista, rivista, vissuta e rivissuta, può apparire da un'altra prospettiva e trasmettere una nuova lezione. Tutto sta ad essere aperti e disponibili all'imponderabile, all'imprevisto, evitando di arroccarsi su un piedestallo di pseudo saggezza che alla prima tempesta rischia di crollare.

La mia fragilità di salute fisica, che tuttora persiste e di cui ho costantemente, con estrema apertura e sincerità, reso partecipi i miei clienti, pazienti, amici, colleghi, è una fedele compagna di viaggio. Mi ha affiancata e mi aiuta ogni giorno a restare con i piedi per terra, calata nel momento presente, limitando al confine dello strettamente necessario la proiezione e

la progettazione del futuro. Nel ricordarmi ripetutamente i miei limiti, mi consente di calarmi più e più volte nell'arco anche di una sola giornata, nella mia umanità e – solo all'apparenza paradossale – di essere molto più vicina alla sofferenza di qualsiasi persona che si relaziona a me.

Il rapporto con le persone, in tal modo, si viene così ad estrinsecare su una base di fondamentale parità: due esseri umani s'incontrano, e per un periodo camminano uno a fianco dell'altro.

Pur riconoscendo e rispettando la mia veste professionale, coltivare e valorizzare il lato umano significa non avere timore della vicinanza, della sofferenza, del confronto, e dello scambio che si viene a creare.

Questo va a vantaggio sia del professionista, sia del cliente, che sente di poter appoggiare su un terreno sicuro, in cui la competenza e la preparazione professionale appare metabolizzata, su uno sfondo, implicita, e non sbandierata, e s'adagia su un letto di umanità, di vita vissuta ed esperita fin nel midollo, giorno dopo giorno, istante dopo istante, nel passato, con le lezioni che ne sono conseguite, ma soprattutto nel presente. E con la disponibilità a fare altrettanto per tutti i giorni a venire, che la vita vorrà riservare.

Avere a che fare con un professionista dal volto umano significa imparare a saper accogliere se stessi, tramite l'altro, con tutte le sue fragilità, i suoi limiti, ma anche le risorse e le potenzialità. Stimola lo sviluppo di un senso di accettazione, di tenerezza, di compassione che nessun libro, nessuna teoria, da sola, nel suo tecnicismo e nella sua formalità sarebbe in grado di fare.

Quando, nel corso del mio iter formativo personale e professionale, ebbi la prima lunga relazione con un professionista dal volto umano, con il suo carico di aiuto, ma anche di sofferenza e di malattia, il rispetto,

l'ammirazione, l'accoglienza che scaturì in me verso di lui nel vedere questa intimità così delicata, ma nonostante ciò svelata e condivisa, con forza, dignità, priva d'istrionismo ed egocentrismo, mi aiutò ampiamente nel mio processo di conoscenza, accettazione di me stessa e disponibilità.

Ciascuno di noi, dentro di sé, detiene una vasta serie di potenzialità e di talenti che può mettere a disposizione degli altri. Solo perché, come tutti, cela anche delle resistenze, dei limiti, delle ritrosie, val forse la pena di lasciarli latenti in un angolo? O, forse, sarebbe meglio provare, secondo le proprie possibilità, a renderli disponibili?

Credo che la vita ci chieda esattamente quel che possiamo offrire, non di più, non di meno. Talvolta ci sfida, ci porta al limite, ma questo rappresenta l'unico modo per fare emergere, fin in fondo, il meglio di noi stessi.

Detto ciò, dopo questa breve premessa personale, giungo a formulare i criteri guida delle pagine a venire e che hanno ispirato la presente opera e che, magari, potrebbero rappresentare una bussola utile anche per chi sta leggendo ora. E che, meglio, potrebbe sentire di vivere tutto ciò in prima persona.

Oggi le mie giornate sono scandite da due quesiti fondamentali: che cosa posso offrire al mondo/come posso mettermi a disposizione? Che lezioni ho imparato oggi?

Sono due domande semplici, ma estremamente efficaci e orientative per dare un senso intrinseco al nostro esserci, qui e ora, e per adempiere alla chiamata che la vita riserva per ciascuno di noi. E tutto questo può e, in modo auspicabile, dovrebbe essere fatto nell'ambito della propria esistenza quotidiana. Non serve recarsi in eremi o santuari, nel lontano oriente, o nel deserto - anche se momenti occasionali di pausa e di riflessione possono aiutare - ma ri-trovare se stessi, istante dopo istante, respiro dopo respiro,

risvegliandosi costantemente e continuamente ai messaggi, talvolta simbolici, altre volte più espliciti, che la vita di continuo invia, è un atto molto concreto, calato nella quotidianità ordinaria. E quand'anche le risposte sembrano non arrivare, si tratta di continuare a navigare a vista con fiducia. Il resto viene poi da sé.

Le situazioni descritte nelle pagine a seguire rappresentano occasioni molto contingenti e ordinarie in cui la pratica meditativa si è calata nella quotidianità e proprio nel momento stesso in cui non si cerca nulla, ma ci si limita ad esserci con quel che c'è, dimostra la sua profonda eloquenza.

E tutto questo, proprio per il suo carattere ordinario, immediato, concreto, attiene alle possibilità di ciascuno di noi. Se è vero che la sensibilità, la ricettività, le capacità intuitive favoriscono il processo di comunicazione, decodifica, comprensione, è altrettanto vero che tali disposizioni si possono affinare, in ciascuno di noi.



Guardare negli occhi

Da piccola ero molto timida.

Oscillavo tra due estremi: da una parte lo sguardo analitico e indagatore di mia madre, da cui sistematicamente mi difendevo e mi celavo, dall'altra gl'occhi sfuggenti e sornioni di mio padre, di cui cercavo di cogliere l'essenza, con discrezione, senza farmi accorgere, per rispettare i suoi spazi.

Io stessa faticavo, a mia volta, a sostenere gli sguardi, specie dei miei coetanei. Me ne accorsi all'inizio della prima media, grazie ad un'amica che nel suo eloquio manteneva costantemente uno sguardo fisso, presente, penetrante, limpido e rassicurante. Per me era faticoso, imbarazzante, ma al tempo stesso confortante, caldo, accogliente.

L'incontro con lei fu quasi per me una sfida che la vita mi propose e che io decisi di raccogliere. Di fronte alla sua persona si apriva, giorno dopo giorno, un mondo del tutto nuovo. Un universo umano che si lasciava conoscere nel profondo e che invitava la sua interlocutrice a fare altrettanto. Quell'amicizia per me fu molto costruttiva e istruttiva.

Oggi conservo un'attenzione particolare per gl'occhi delle persone, gli sguardi, il senso di presenza, accoglienza, calore, colore, profondità, intimità, che possono trasmettere.

Quando mi rapporto, per lavoro o amicizia, ad una persona che sfugge il contatto visivo, attendo con pazienza. Non forzo la situazione, non invado il campo, pur al tempo stesso testimoniando la mia presenza: "Se vuoi, quando vuoi, io sono qui, di fronte a te" – implicitamente i miei occhi recitano.

I contatti visivi sono all'ordine del giorno: ogni istante ne è costellato. Eppure siamo tutti così distratti e frettolosi che li lasciamo cadere senza trasmettere altro se non un senso di assenza, di distanza, di freddezza.

Non facciamo in tempo ad arrivare al cospetto delle persone, ad essere con loro, che già ce ne siamo andati.

Quanto può svelare, silenziosamente, ma eloquentemente, uno sguardo anche di pochi istanti! Forse, nel profondo, ne siamo così consapevoli che la cosa ci sconcerta e ci intimorisce. Per cui, fuggiamo, spesso a priori.

Anche perché, come se non bastasse, alla fuga da se stessi, si aggiunge giocoforza anche quella dall'altro, che con il suo rimandarci un'immagine di noi ci funge da specchio, quello stesso specchio che con cura sistematica abbiamo evitato a più riprese.

E allora quale migliore applicazione del senso di consapevolezza, attenzione, presenza, di uno scambio di sguardi?

Esercizi

- Fermarsi di fronte ad uno specchio, in casa, in auto, o al cospetto di una vetrina di un negozio, e osservarsi, fissi negli'occhi per il tempo corrispondente a tre cicli respiratori completi di inspiro ed espiro, e avvertire nel corpo l'effetto che scaturisce, senza classificarlo verbalmente;
- ogni qualvolta si entra in contatto con una persona, nel corso delle attività della propria quotidianità, il collega d'ufficio, il partner, un figlio, la cassiera del supermercato, il benzinaio, il giornalista, il barista che ci porge il resto, ringraziarla guardandola con benevolenza negli'occhi, mentre si ascolta consapevolmente il respiro;
- quando chiamiamo per nome una persona, attendiamo la sua risposta e soprattutto il contatto visivo con lei, restando sintonizzati col ritmo del proprio respiro.

Ascolta le persone, vai oltre il tuo ombelico

La maggior parte di noi trascorre gran parte della sua giornata chiusa in se stessa. Ciascuno a rincorrere il suo piccolo mondo, le sue piccole, grandi mansioni, scadenze, obiettivi, e presunti problemi. Mentre il mondo dell'altro resta ai propri occhi per lo più un mistero, o, al limite, uno scomodo impedimento sul cammino personale.

E così, nella chiusura, non ci rendiamo conto che tutti siamo nella stessa barca, ciascuno con le proprie gioie, i propri dolori, le proprie ansie, le proprie paure, i propri tormenti, i desideri, le aspettative, le aspirazioni, le ambizioni. Ci crediamo sempre un po' più degli'altri, un poco più in alto, con diritti vagamente speciali, che ci consentono di viaggiare sempre sulla corsia preferenziale, dettando norme e regole e pretendendo che gli'altri e la vita sottostiano al nostro volere. Quando poi, in realtà, la vita segue il suo corso e anche chi ci sta intorno incede lungo il suo percorso, in ampia parte indipendente e differente dal nostro. Smentendoci e contrastandoci, indirettamente, di continuo.

Delineo un paio di esempi concreti.

Ero in attesa dell'apertura di un ufficio pubblico della mia città. C'era un'anziana signora intirizzita ad aspettare di fronte alla porta. Mi guarda e, di fronte al mio sguardo ricambiato, coglie immediatamente l'occasione per iniziare a parlare.

L'ascolto, e, con estrema spontaneità comincia a raccontarsi, minuto, dopo minuto. Narra di sé, della sua famiglia, del lutto recente che l'ha colpita. Osservo il suo portamento dignitoso, il corpo contratto dal freddo, avvolto in un lungo cappotto nero, dall'imbottitura sintetica. Lamenta che vorrebbe entrare, scaldarsi un po', che gli addetti allo sportello dovrebbero aprire un

po' prima, che i suoi piedi sono ghiacciati, che ha pochi soldi e che fare quadrare il bilancio, ora che è rimasta sola, le risulta ancora più arduo.

Quando ascoltiamo veramente una persona, quando le dimostriamo, anche solo con uno sguardo, che siamo lì con lei, immancabilmente accade un miracolo. Un'anima che si svela all'altra, dietro un corpo che solo all'apparenza differenzia un individuo da un altro. Sotto sotto, siamo tutti profondamente e intimamente identici, animati dalla medesima natura che quando si può svelare manifesta la sua bellezza e magnificenza, che ci lascia senza parole.

Quando riusciamo ad andare oltre il nostro ombelico, ci accorgiamo che non siamo gl'unici ad avere freddo, ad essere stanchi di un'attesa che pare interminabile, ad essere preoccupati per l'esito della nostra pratica, a sapere che a casa, magari, non ci aspetta nessuno. Ma che, nonostante questo, quando decidiamo di esserci, di svelarci, di metterci in gioco, di partecipare pienamente alla vita, il freddo, la stanchezza, lo scoramento, il timore, la solitudine sono vissuti propri, ma anche altrui e viceversa.

Siamo noi e solo noi che decidiamo di vivere nell'isolamento, di confinarci nel nostro ristretto mondo, e di perdere la ricchezza che l'apertura e la condivisione ci riservano. Oppure, all'opposto, abbiamo la possibilità di aprirci, svelarci, e correre il rischio di vivere in un alleggerimento che deriva dalla condivisione dei pesi, delle tribolazioni, così come delle gioie con gl'altri.

Secondo esempio.

Mi trovo di fronte alla responsabile dello sportello dell'ufficio pubblico in questione. Mi siedo, con calma, respiro, la osservo con discrezione, senza invadenza. La vedo indaffarata, tra pile di fogli e cartelline, mentre distrattamente mi dice che sarebbe arrivata a breve. Mi appare appesantita,

non solo nel corpo, ma anche nell'animo. Ha un aspetto ben curato, truccata a puntino, con una messa in piega fresca e un colore biondo brillante, come appena fatto. Mentre cerca di sbrigare la mia pratica viene interrotta tre volte dal telefono, e un paio di volte estromessa dal sistema operativo che va in errore e la costringe a dover ricominciare tutto l'iter da capo.

Nel frattempo, si affaccia ripetutamente alla porta l'utente successivo a me, per verificare a che punto sono i lavori. Ad un tratto pare arrendersi, vinto dall'attesa protratta, e si va a sedere su una delle sedie in plastica rossa nell'ampio locale d'ingresso.

La signora addetta allo sportello si lamenta più volte del disordine delle colleghe nell'archiviare le pratiche, che la obbliga ad un surplus di lavoro e a prolungare i tempi d'attesa dei clienti. La vedo molto dedita al suo lavoro, precisa, puntuale, affidabile. Si vede che sta facendo del suo meglio. E' molto cortese e gentile nel suo porsi, esaustiva nelle sue risposte e accurata nello svolgere le procedure.

Mi viene spontaneo commentare alcune sue azioni con parole di apprezzamento. E altrettanto spontaneamente fluisce un tocco di ironia che contribuisce a smorzare la lieve tensione che avverto sul suo volto e farle accennare un sorriso che l'alleggerisce.

Ancora una volta, l'eccesso di attenzione per noi stessi, i nostri tempi, i ritmi, inducono un clima di pretesa, attesa, aspettativa costante. E impediscono di vedere l'altro, con i suoi disagi, imbarazzi, tensioni, al pari, se non più di noi.

Esercizi

- Utilizzare ogni occasione di attesa per effettuare tre cicli di respirazione consapevole e osservare, con un senso di silenzio e di svuotamento interiore, le persone intorno, ad esempio:
 - in colonna in auto
 - in fila in banca, in posta, o in altro ufficio pubblico
 - dal parrucchiere
 - seduti in tram, metropolitana, o autobus;
- quando si comincia a padroneggiare pianamente l'osservazione silenziosa e non giudicante, focalizzarsi, durante questo processo, sul movimento del petto e rilevare come procede l'osservazione su un piano fisico e quali eventuali disposizioni interiori suscita;
- non cercare a tutti i costi di mettersi nei 'panni altrui', ma restare sempre aderenti al proprio respiro, con particolare attenzione a pancia, petto, e registrare gli effetti fisici, emotivi e mentali che questa disposizione genera.