

Cosa fare nel non-fare

Il non-fare è un'attitudine zen, un esercizio di vita.

Accade in una mattina qualunque. Mi siedo.

Tu spegni la musica ed è una buona idea.

Il silenzio.

Nel silenzio accadono magie, come nell'ora del silenzio,
quando il sole è a picco e la luce è così forte da fermare il mondo
per un attimo
tutto si placa.

Cosa fare nel non-fare: di come un momento di contemplazione si trasforma meditazione e fermando il tempo sentire la vita e sentendo la vita scoprire cosa vogliamo farne

La meditazione non è immaginazione, dicono.

Al tempo stesso, tante tecniche di meditazione indicano un suono o un'immagine come stimolo da cui partire.

La mente ha bisogno di un focus.

Focalizzare, mettere a fuoco, e nel mettere a fuoco, come nel gesto di chi muove la rotella di un binocolo, entra in gioco il mettere limiti che è necessità visiva.

Decido cosa voglio vedere, restringo il campo. Mi concentro, entro nel cerchio: ci faccio un salto dentro e mi immergo.

Focalizzare implica mettere un limite, trovare dei confini.

Anticamente, i sacerdoti e astronomi del mondo etrusco, tracciavano dei gesti nel cielo con il loro bastone sacro. Quella porzione ritagliata dallo spazio del cielo diventava uno schermo dove leggere gli auspici, buoni o cattivi. Si sa molto poco, in verità, di questa civiltà avvolta nell'ombra, eppure è da lì che viene la parola "contemplazione".

Quando l'Oriente medita, l'Occidente contempla

Immagino un uomo, in piedi davanti al cielo. Inspira, espira. Resta assorto.

In attesa. In attesa di un segno.

Si fonde, per un attimo. Poi torna in sè. fa un passo indietro.

Lui è l'osservatore che osserva la scena. Il messaggio si sprigionerà all'improvviso, quando ormai non ci stavi più pensando.

Originariamente, la parola contemplazione ci porta al fermarsi: il momento in cui mi fermo è un istante catartico.

Contemplare è anche il gesto solitario di un pastore con la schiena appoggiata a un tronco, con il bosco che lo abbraccia e davanti il gregge che si muove nel riverbero del sole, su un prato infinito. Chiude gli occhi per un attimo, lui. Succhia un filo d'erba.

Inspira, espira.

I pensieri scorrono attraverso la testa, sono mille campanelli che suonano, è una radio piena di voci che non sta mai zitta.

Continua a respirare. Passano i pensieri d'amore e quelli sulla morte, passano i pensieri sulle cose da fare e quelli sull'infelicità o la felicità, scorrono via: sono pesci in una piccola boccia angosciante se ti ci fermi troppo a lungo, sono pesci che guizzano in un oceano immenso, se li vedi e li lasci andare E mentre dico "oceano" e "vasto" anche il respiro si dilata e mi sembra che anche il cuore abbia più spazio, dentro ai polmoni si fa spazio un mare di luce grande e quieto.

Un pensiero che fa paura, o che angoscia, è come un piccolo crampo. Si sente subito, laggiù da qualche parte in fondo al cuore o alla pancia, dentro allo sterno, come un sasso in un piede o la spina di una rosa conficcata nella carne.

Ha un peso specifico importante anche se è piccolo, ogni pensiero d'angoscia.

Esiste, esiste anche questo

paura, angoscia, morte

poi quel pesce scuro e ingombrante, fila via

anche se lo trattenevi con le mani se n'è andato

lontano, ora lo guardi dall'alto

solo una piccola sardina in mezzo a un branco immenso, ecco cos'era

c'è così spazio, fra un pesciolino e l'altro

se mi concentro su quello, sullo spazio
vedo l'acqua
sento l'onda
immensa,
senza limite

è una corrente che trascina,
come il respiro

dentro e
fuori,

come in mare, nell'aria
la corrente entra
onda,
dalla testa ai piedi mi sommerge,
attraverso ogni arteria
va
l'ossigeno
un fuoco che brucia,
pervade di energia
mi illumina