

AMORE E CONSAPEVOLEZZA

Come diceva spesso il mio maestro, il Venerabile Sumedho, la liberazione si realizza nella coscienza. In altre parole la coscienza è l'uscita di sicurezza per metterci in salvo. Dobbiamo cioè permettere che il dolore emerga alla coscienza nella sua realtà più cruda e grezza, senza rifuggirlo ma imparando ad accettarlo per quello che è e lasciandolo andare. È questa capacità di accogliere, vedere e lasciare andare che ci permette di elaborare la sofferenza trasformandola, rendendola utile e costruttiva, per poi andare oltre. Come scrive Thich Nhat Hanh, maestro buddhista vietnamita da cui ho ricevuto vari insegnamenti:

Quando i blocchi di dolore, di dispiacere, rabbia e disperazione si fanno più forti e più grossi, premono per salire alla coscienza mentale, per entrare nel soggiorno reclamando la nostra attenzione. Desiderano emergere, ma noi non li vogliamo perché ci fa stare male solo vederli. Non avendo nessuna voglia di affrontarli, riempiamo il soggiorno con altri ospiti: prendiamo in mano un libro, accendia-

mo la TV, andiamo a fare un giro in macchina... qualunque cosa pur di tenere occupato il soggiorno. Abbracciare il tuo dolore e il tuo dispiacere con l'energia della presenza mentale è esattamente come massaggiare la coscienza invece del corpo. Quando togli l'embargo e i blocchi di dolore affiorano, ti tocca soffrire, almeno un po'. Non c'è modo di evitarlo. Occorre imparare ad abbracciare questo dolore. Dopo averli abbracciati per qualche tempo, i tuoi dolori torneranno in cantina e si ritrasformeranno in semi. Se invitiamo il seme della paura a uscire allo scoperto, siamo anche meglio equipaggiati per prenderci cura della rabbia. È la paura a generare la rabbia: quando hai paura non sei in pace e questo tuo stato diventa il terreno dove la rabbia può crescere. La paura si fonda sull'ignoranza, sulla mancanza di chiara comprensione. Immergi quotidianamente la tua rabbia, la tua disperazione, la tua paura in un bagno di presenza mentale: la pratica di invitare i semi ogni giorno per abbracciarli è molto salutare. Dopo giorni o settimane di questa pratica avrai generato una buona circolazione nella tua psiche. La presenza mentale lavora come un massaggio delle formazioni interne, dei tuoi blocchi di sofferenza. Questi devono poter circolare liberamente dentro di te, ma possono farlo soltanto se non ne hai paura. Se impari a non avere paura dei tuoi nodi di sofferenza, puoi imparare anche ad abbracciarli con l'energia della consapevolezza e a trasformarli.²⁷

Dunque il percorso spirituale, almeno in termini meditativi, richiede lo sviluppo di una maggiore con-

sapevolezza di sé all'interno dello spettro della coscienza, in tutte le sue espressioni; all'interno della comprensione del rapporto soggetto-oggetto che è proprio del campo percettivo. Ma al tempo stesso richiede anche la tenerezza del cuore, la benevolenza e lo slancio che fanno della consapevolezza non un ritirarsi, non un'astrazione, bensì un importante strumento di cura, un'amorevole presenza nella vita di tutti i giorni, nel contatto e nella comunicazione con sé e con gli altri.

Se ognuno di noi fosse in grado di toccare l'altro con consapevolezza, gentilezza amorevole e compassione! Non è forse quello che ormai anche in ambito terapeutico si fa e si richiede all'operatore sanitario nei confronti del paziente? Se ognuno di noi fosse medico, oltre che amico o amica dell'altro, se ognuno di noi fosse l'attivatore di quel processo di guarigione che è auspicabile nella vita di tutti noi, favorirebbe sicuramente una migliore condizione di vita, un più diffuso benessere.

Possiamo farlo ogni volta che pratichiamo la meditazione, perché meditare è guardare, osservare, vedere, conoscere e realizzare la vera natura di ciò che c'è «in fondo», senza giudicarlo, fino a ritrovare quello che la nostra mente ha rimosso, nascosto e sconosciuto realizzandone la vacuità, la mancanza di realtà intrinseca. Il corpo fisico ha la tendenza naturale a evitare il disagio e a sottrarsi al dolore, ma è una propensione connaturata alla forma fisica. Se

abbiamo paura non potremo mai vivere in pace e serenità le situazioni che la vita ci presenta, alcune delle quali sono particolarmente angoscianti e dolorose. Dobbiamo renderci conto che la sofferenza non ha una base reale su cui crescere e svilupparsi; per quanto immensa ci possa apparire, poggia su qualcosa di illusorio ma ben consolidato nella mente dell'essere umano, ovvero l'ignoranza. Quando il Buddha dice di prendere coscienza delle cause della sofferenza, ci invita ad andare a vedere la radice del nostro malessere, suggerisce essenzialmente di non evitare di sentirlo, perché altrimenti finiremmo per vivere nella condizione di eterni fuggitivi. Dobbiamo fermarci quel tanto che basta per individuare l'origine del nostro malessere e del nostro disagio. Se siamo coerenti nella nostra indagine, seguirà inevitabilmente una trasformazione personale su più livelli e una presa di coscienza di come ci comportiamo, ci muoviamo e agiamo. In questo modo saremo messi direttamente di fronte alla nostra morale e ai principi sui quali regoliamo le nostre relazioni. Questo è un vivere e un interagire sano, attraverso il quale ci accorgiamo di come il malessere è circoscrivibile a situazioni ben precise.

Correggere la nostra condotta morale significa porre le premesse per ridurre il disagio e la sofferenza, oltre che semplificare la complessità delle nostre relazioni personali. Pensate a quelle persone che hanno relazioni affettive parallele, e immaginate la fa-

tica e le energie che impiegano per tenere nascosta la loro situazione! Ciò che è più sorprendente è per quanti anni riescono a portare avanti simili acrobazie affettive, che coinvolgono il compagno o la compagna ufficiale, l'amante e il/la «sub-amante». È un esempio di situazione relazionale affettiva complessa dovuta a una mancanza di chiarezza di fondo e all'ignoranza dei propri bisogni affettivi. È un'incapacità di integrare le voci multiple del sé che si riflette nelle relazioni, nelle azioni e in tutta la vita.

Ritornare alle nostre basi significa anche ritrovare il senso della rettitudine e del rispetto per se stessi e per l'altro. Abbiamo detto che la sofferenza poggia su basi ingannevoli, ma diventa autentica nel momento in cui ci coinvolge e ci distoglie dal reale. Richiede e assorbe un'energia immensa, per questo accoglierla ci aiuterà a evitare di alimentarla. In fondo, la nostra fragile e delicata psiche è incline all'autocommiserazione e al vittimismo; a tutti è capitato di piangersi addosso e di lasciarsi vincere dalla tentazione di sedersi e lamentarsi per quanto soffriamo e per come le cose vanno male! Di contro, questa tendenza è spesso controbilanciata dall'esigenza di esorcizzare il dolore soffocandolo o causandone ad altri. Ci sono persone che vivono apparentemente bene, ma in realtà lo fanno provocando un'indicibile sofferenza negli altri. A vederle, sono talmente sicure di sé e convinte di essere nel giusto che vanno avanti come treni, senza mai fermarsi e guardarsi indietro. Sono incoscienti, non si

rendono conto dei danni che provocano a se stessi e agli altri. Questo agire irresponsabile e la mancanza di rispetto che ne consegue equivalgono a una mancanza di consapevolezza di sé, a un'incapacità di mettersi in discussione e di prendersi cura dei propri carichi emozionali. Queste persone, che non riescono a perdonarsi e a perdonare, sono molto rigide e severe, e in realtà nascondono una sofferenza profonda che tentano di dissimulare e di rimuovere riversandola sulle loro vittime. Il loro agire egoista occulta temporaneamente questa condizione, alimentandosi di atteggiamenti aggressivi e intimidatori che mettono a tacere quel disagio interiore, risolvibile solo attraverso l'umiltà e l'ammissione della propria responsabilità.

La presa di coscienza ci rende audaci: se lasciamo andare la paura di soffrire, invecchiare, ammalarci, morire e perdere persone a noi care, possiamo avere la presenza mentale necessaria per essere pronti quando la vita ci chiede di far ricorso a tutte le nostre risorse; e poiché nella vita tutti saremo prima o poi chiamati a farlo, è bene allenarci a non fermarci davanti al dolore, trovando un equilibrio anche nelle esperienze più disagiate.

Uno dei miei esercizi meditativi, che a un giudizio affrettato potrebbe sembrare presunzione, consisteva nel ripetere con convinzione: «Che tutti coloro che pronunciano il mio nome, che mi incontrano e si ricordano di me, possano essere felici». È un esercizio semplicissimo, ma se potessimo tradurlo in termini di

azione in cui il nostro vivere con gli altri non sia un apporto di sofferenza, ma al contrario un apporto curativo, terapeutico, ognuno di noi potrebbe essere un operatore di benessere. Penso sia importante che ognuno di noi si adoperi in questa direzione.

«Che io sia felice e che tutti gli esseri siano felici» deve essere una frase che nasce dal cuore come un auspicio da diffondere in tutti gli angoli della Terra. Non è forse quello che diceva anche Gesù? «Ama il prossimo tuo come te stesso». Ma è la consapevolezza profonda di sé che ci permette di amarci in tutti gli aspetti e di ricondurre il dualismo a un'unità capace di esprimersi e di esprimere una forza creativa, e dunque non violenta. Come dice Krishnamurti: «Se volete conoscere la vera felicità, vi dev'essere anzitutto quel conflitto interiore che farà sbocciare in voi il fiore della Vita».

Questo ritorno alla pace, questa pacificazione dell'essere grazie alla quale non sono più in guerra, non sono più in conflitto, è fondamentale per vedere gli altri, per entrare nelle relazioni con amore. Ricordo che, tanti anni fa, mio fratello mi chiese: «Come mai non hai la morosa?». A quel tempo avevo già vent'anni! Risposi semplicemente: «Che cosa potrei darle se non sono felice?».

Spesso la nostra felicità è determinata dall'oggetto del nostro possesso, per questo molte persone sono orientate a prendere, sono portate a guardare fuori, a cercare fuori da sé. Ma una felicità che ha bisogno

della presenza di un oggetto, di una persona o di una situazione, è precaria, insicura, non è durevole.

La dimensione spirituale si manifesta nella misura in cui l'illusione della concretezza delle nostre felicità mondane appare un'innegabile realtà. Comprendere la «vanità» di tutte le cose, a volte è molto doloroso. Ho vissuto la tragedia del terremoto del Friuli del 6 maggio 1976. Alle ore 21 ci furono sei secondi di scosse telluriche; in pochissimo tempo migliaia di case crollarono, 976 persone morirono, 3000 rimasero ferite, molte famiglie scomparvero e altre furono per sempre rovinate, e per anni si è dovuto elaborare il lutto, il dolore della separazione. Quell'esperienza fu fondamentale per orientare la mia vita verso ciò che non è materiale, nel desiderio di conoscenza di un altro mondo, quello spirituale. Tuttavia da qualche tempo non ero più legato alla concezione di un Dio, inteso come entità superiore, creatore del cielo, della Terra e di tutti i suoi esseri, così come veniva presentata dalla fede cattolica. Sempre più spesso mi chiedevo: «Se Dio esiste perché tanto dolore, perché tanta sofferenza, perché tanto male nel mondo? Se esiste dov'è nel momento della tragedia?». Una cosa mi era chiara: «Dio non è mai stato interventista». Le stragi degli innocenti sono iniziate ancor prima di quella ordinata da Erode e che viene riportata nel *Vangelo di Matteo*. Le stragi ci sono state nel corso di tutta la storia e in tutti i paesi del mondo. In tempi più recenti in Bosnia, l'11 settembre a New York, in Iraq, a

Gaza, in Afghanistan, in Libano, in Siria, nel Sudan e in altri stati dell'Africa. Sono ancora tanti i paesi in guerra, ma anche in tempi di pace continuano le stragi. Basta pensare ai tanti morti sul lavoro o per incidenti stradali, come i ventidue bambini e i sei adulti morti su un autobus che si è schiantato contro la parete di una galleria mentre tornavano a casa dopo una settimana bianca in Svizzera. Quando e come usciranno da quel tunnel buio e pieno di sofferenza i sopravvissuti e i familiari?

La disperazione non porta alla pace del cuore, ma il cuore ha bisogno di tempo per guarire. La vita ci insegna che nel momento della disgrazia, nel momento del dolore, non è utile perdersi in mille perché e mille recriminazioni. La legge di causa ed effetto che determina la nostra condizione esistenziale è impersonale e comporta una grande assunzione di responsabilità. Sta a ciascuno di noi trovare la forza per reagire e continuare ad andare avanti. Il 9 ottobre 2011 si è celebrato il 48° anniversario della terribile tragedia della diga del Vajont. È stata un'occasione per ricordare le 1910 vittime che furono trascinate via quando una frana si staccò dal Monte Toc e le acque contenute nel bacino artificiale si trasformarono in onde mortali che distrussero i borghi e i paesi circostanti. Ricordo che il 9 ottobre del 1963, quando arrivò la notizia, avevo otto anni ed ero a letto con la febbre. Mio padre, allora militare, venne inviato in soccorso delle vittime. Il mio male, una semplice febbre, non

era niente rispetto al dolore, alla sofferenza degli abitanti di quella valle. Tra l'altro quella tragedia mi venne ricordata innumerevoli volte dal gelataio ambulante che ci faceva visita nel cortile condominiale d'estate e ci raccontava come fosse scampato miracolosamente alla morte. Quando prendiamo consapevolezza della nostra sofferenza possiamo anche vederne la relatività. Questa presa di consapevolezza e questa comprensione delle proporzioni ci permette di non rimanere fermi, bloccati. Ci permette di guardare all'altro, ognuno di noi può fare qualcosa di buono, agire con compassione. È meglio accendere una luce che imprecare contro l'oscurità, che è grande ma limitata, mentre la luce è illimitata.

Quanti casi di eroismo sono nati proprio da questa coscienza e da questa consapevolezza! C'è chi sta peggio di me, c'è chi non ha la possibilità, che invece io ho, di ascoltare il suo disagio, il suo malessere, la sua difficoltà economica.

L'elemento della generosità all'interno di un percorso spirituale è di fondamentale importanza, perché è la generosità che nutre la relazione ed è attraverso la generosità che veniamo nutriti. Nell'ambito del volontariato, tante persone dicono: «Mi sento arricchito dal dare, dal fare gratuitamente, senza alcun interesse per me stesso, senza alcun tornaconto. Sono arricchito nel prodigarmi per l'altro». Questo guardare alla sofferenza dell'altro ci permette di trovare la gioia, basti pensare all'esempio di Madre Teresa di

Calcutta. Com'è possibile trovare la gioia nel contatto con il sofferente, il malato, il morente? Eppure, secondo le testimonianze di chi l'ha conosciuta, Madre Teresa irradiava gioia. Benché di corporatura minuta, è stata capace di fare grandi cose e infondeva in tutti una grande energia. Lei stessa racconta come decise di abbandonare la vita tranquilla e protetta del convento per seguire la chiamata a fare di più, a darsi pienamente al suo Signore servendo i più poveri tra i poveri, i diseredati e i morenti. In questa totale dedizione altruistica che ha dato pieno senso alla sua vita religiosa ha incarnato al meglio l'amore cristiano. Questo darsi pienamente per il bene degli altri, questo perdersi attraverso il riconoscimento del comune denominatore che è la sofferenza, può fare veramente di noi una famiglia, può farci riscoprire la gioia di fare l'esperienza di vivere questa esistenza tutti assieme. Gioia di vivere, gioia di dare al di là della paura di ammalarsi, invecchiare e morire...

La gioia non va quindi ricercata nella fuga dalla sofferenza, ma nel confronto con essa, in qualunque modo si presenti e si manifesti. Vorrei condividere con voi una poesia di Tullio Castellani, fondatore del Centro Coscienza, che per molti anni ha promosso la ricerca interiore per lo sviluppo della consapevolezza e dell'espansione della coscienza. Il testo della poesia, al di là del suo valore letterario, è pregno di significati e di meravigliose suggestioni, tanto più apprezzabili in quanto scritte in seguito alla morte del figlio dell'auto-

re, vittima di un incidente stradale in giovane età come Alessia, alla quale ho voluto dedicare questo libro.

Gioia

Gioia che pulsi dentro il mio cuore
sempre!
Non canti,
non ridi,
non piangi,
non ardi,
ma ogni canto,
ogni riso,
ogni pianto,
ogni ardore,
oh Gioia senza nome,
mi viene da te.
Talora la tristezza,
melanconia delle cose,
solitudine dell'anima,
sembra t'offuschi.
Il dolore talvolta,
il dolore vero, sai,
quello che abbranca
e che ti torce il cuore:
il dolore più terribile
che domanda il perché,
sembra ti soffochi,
ti spenga...
e talvolta ho tremato
perché proprio ti sentivo morire.
Ma ora so che tu non puoi morire

perché tu sei la vita.
Quando nel forno ardente
si getta carbone e carbone
polveroso, bituminoso, fuliginoso,
nauseante nel sentore,
quasi avvertissi la morte
che nel suo vapor si cela;
quell'ardore raggiante
purissimo e purificante
par che resti soffocato,
reso immondo per sempre.
Ma una fiamma azzurra
affiora, fugge, svanisce,
un'altra, un'altra ancora,
e poco dopo tu, oh Gioia,
d'ogni tristezza, d'ogni dolor più acerbo
hai fatto l'alimento al tuo splendore.
Gioia, tu sei la Verità;
l'unica verità sempre presente,
la certezza immanente.
Quando tu irraggi, oh Gioia, e solo allora,
le parole grandi, che invano la mente spiega,
diventano parole dolci e piane
che nascono da un cuore di fanciullo
mentre prega, così liberamente.
È vero allora
che l'universo è un tutto
e che tutto risponde
al mio invocar muto.
È vero, Dio, che in ogni forma vivi.
È vero, Dio, che oltre ogni forma sei.
Oh Gioia, tu sei pur l'Amore

e il cuore avverso sento tomare amico
e, miracolo grande,
anch'ei, senza volerlo,
risponde al mio sorriso.
Oh Gioia, o Gioia io non so più che amare,
ed ogni amore è scarso al mio bisogno,
o insaziabile ardore, come il fuoco,
come l'acqua, come la voluttà più grande,
la voluttà che nella creatura bella
cerca Dio, che in gioia l'ha creata.
Oh Gioia, tu sei Volontà
e inesausta alimenti ogni mio volere.
Nella disciplina inflessibile,
nella dura ascesi,
nel sanguinante distacco,
nella rinuncia senza rimpianto,
oh Gioia tu sei là.
Nella meta lungamente seguita,
nella speme che consola e ravviva,
nel lento studio paziente e minuto,
nell'analisi acuta del freddo pensiero,
sempre, sempre,
oh Gioia vivente,
tu sei là.
Gioia, sei la perfetta forma
che riveste Iddio;
sei la Sua vita,
gioia di creare;
sei la mia vita,
gioia d'amare;
dell'Universo sei la vita splendida,
gioia di vivere.²⁸

Come scrive Kahlil Gibran: «Più a fondo vi scava il dolore, più gioia potrete contenere». Immaginate un padre o una madre che perde il figlio o la figlia e che, attraverso il contatto profondo con il proprio sentire, riesce a non perdere la fiducia nella vita e a trovare la gioia! Andare oltre un dolore così profondo è possibile: è la nostra limitatezza concettuale che ci induce a considerare le cose come finite e destinate a scomparire per sempre.

Se ognuno di noi riuscisse a trovare la gioia dentro di sé coltivando la consapevolezza e aprendo il proprio cuore alla saggezza e alla compassione per il dolore nel mondo, eviteremmo di addormentarci nell'illusione di una felicità effimera che ci viene proposta da una certa cultura, potremmo trovare uno spiraglio di luce e di speranza anche nelle situazioni più drammatiche. Vi chiederete: speranza in che cosa? Speranza nel bene e nella bontà che è l'essenza di ogni cosa. Se riuscissimo a coltivare una fiducia profonda in noi stessi e nella bontà sostanziale di tutte le creature, sposteremmo l'attenzione dalla sofferenza, che è effetto di una conflittualità all'apice, ad altri aspetti della relazione personale e collettiva. Aprirci al dolore attraverso una presa di coscienza significa aprirci alla tenerezza del cuore, che è percezione dell'universalità delle emozioni e dei sentimenti in cui la sofferenza è elemento comune a tutti gli esseri. Questo ci induce a impegnarci per sostenere il rispetto e la salvaguardia della vita e dell'equilibrio di ogni sistema vivente.

Abbiamo quindi bisogno di tutte le nostre forze per risolvere le problematiche della nostra vita, ma una volta che avremo accolto ciò che più ci ferisce e l'avremo compreso, per noi si aprirà una porta su un'altra dimensione. Sarà l'accesso a una gioia che non è il prodotto di una ricerca dei sensi, ma vivacità psicofisica, propria di un essere che sta creando la sua realtà e guarda all'esistenza con meraviglia. È la stessa gioia dei bambini che esplorano il mondo con curiosità, una potente energia in grado di combattere la stanchezza e la paura del vivere quotidiano.

Nella vita di tutti i giorni ognuno di noi è preso da mille cose e arriva alla fine della giornata sfinito e allo stremo delle forze. Se abbiamo dedicato parte del nostro tempo a prodigarci per gli altri e a vivere nell'amore del prossimo, possiamo in ogni momento ricontattare la gioia. In caso contrario le nostre dinamiche interiori ci porteranno a chiuderci in noi stessi e nella sfiducia che, se non risolta, causerà a sua volta alienazione e senso di separazione.

La gioia è il terreno comune sul quale incontriamo gli altri, con tutti i loro vissuti; è valida alternativa all'esperienza fine a se stessa o al piacere temporaneo; è possibilità di esperire la vita con intensità e di ampliare il nostro sentire, la comprensione, l'accettazione delle luci e delle ombre dell'esistenza. È presenza e piena consapevolezza avallata da una profonda fiducia, da una costante umiltà e da un grande senso di rispetto per ciò che accade attorno a noi. Tornando

alla poesia che avete appena letto, verrebbe spontaneo domandarsi perché il figlio di Tullio Castellani sia dovuto morire da giovane. Perché accadono esperienze tanto dolorose che sembrano non avere alcuna spiegazione logica? Quando frequentavo il liceo, il mio compagno di banco, un ragazzo modello, morì in un incidente con la moto una settimana dopo averla ricevuta in regalo dai genitori. Fu investito da una macchina, la colpa non era sua. Da un giorno all'altro non lo vidi più seduto accanto a me, non poteva più aiutarmi nei compiti di latino o chiacchierare nell'intervallo. Mi chiesi perché un giovane che aveva tante speranze per il futuro e ottime possibilità di divenire un adulto professionalmente affermato fosse morto senza poter realizzare tutto questo.

Mi sono posto questa domanda anche in altre occasioni simili, come nella notte del 6 maggio 1976, durante il terremoto in Friuli. Col tempo ho compreso che queste esperienze fanno riflettere e danno la forza di ricominciare; ho visto per esempio il popolo friulano adoperarsi in tutti i modi per riprendersi dai danni del cataclisma, animato dal desiderio di non arrendersi. Per questo penso che la gioia non sia assenza di dolore, ma la capacità di superare con energia i mille problemi che ci attanagliano. È espressione di fiducia, di forza, di coraggio e di audacia, oltre che di saggio distacco. È vedere le cose per quello che sono, senza lasciarsi impietrire dalla paura.

Ho visto madri che alla morte del figlio non sono

riuscite a darsi pace. Educate da una cultura occidentale di esasperazione del dolore, le ho viste recarsi ogni giorno sulla tomba del figlio e sprecare la loro esistenza nell'afflizione. E ho visto madri rinascere e vedere la luce dopo aver conosciuto il buio del dolore più profondo. Il nostro cuore può guarire quando ci apriamo alla fiducia e alla speranza, quando superiamo gli eventi tragici della vita per continuare il nostro cammino. Avete mai visto la scintilla di luce che brilla negli occhi di certi anziani, aperti e gioiosi verso la vita, nonostante ne abbiano vissute e viste di tutti i colori? Pensare a persone come loro infonde fiducia e speranza, perché ci fa dire: «Sì, è possibile crescere anche in mezzo alle atrocità e alle tragedie, mantenendo il rispetto per la sacralità della vita».

Alcuni anni fa ho visto un film molto bello e illuminante, *L'albero di Antonia*, in cui la protagonista parla di sé e dei molti episodi della sua vita, nel bene e nel male, senza alcun rimpianto o amarezza; li narra anzi con una tale pacatezza che perfino nel momento della sua morte il film infonde serenità e pace. L'insegnamento che ne ho ricavato è che possiamo vivere con intensità coltivando l'attitudine all'osservazione delle cose che ci accadono, persino della nostra morte. Lo possiamo fare in totale serenità, perché in realtà non abbiamo nulla da trattenere.

Dovremmo recuperare questa capacità di lasciar andare, come fanno le rive di un fiume che lasciano scorrere libera l'acqua. Abbiamo molto da imparare

dalla natura, basta contemplarla e lasciarci meravigliare dal suo modo di agire e reagire. Sono nato e cresciuto a Cividale del Friuli, una bella cittadina di origini longobarde attraversata dalle acque impetuose del fiume Natisone. Ho vissuto fino a ventun anni in quel luogo ricco di simboli e di riferimenti al bene e al male, allo scorrere del fiume della vita, alla necessità di unire i due poli. Tutti questi sono elementi significativi che porto da sempre dentro di me. La cittadina fu costruita sulle due sponde del fiume e unita dal Ponte del Diavolo. La leggenda narra che anticamente i cittadini di Cividale, incapaci di costruire un ponte sufficientemente stabile da resistere alle piene del fiume, invocarono il diavolo perché li aiutasse. Il diavolo accettò, ma in cambio pretese l'anima del primo che vi fosse passato. I cividalesi accettarono le sue condizioni. Si narra che l'impresa fosse talmente ardua che dovette intervenire anche la madre del maligno, che trasportò nel suo grembiule un grande masso e lo depose nel mezzo del fiume. Su di esso il diavolo poggiò il pilone centrale del ponte, che edificò in una sola notte. La mattina seguente, quando videro il ponte, i cividalesi ne furono felici, ma al tempo stesso nessuno voleva attraversarlo per paura che il diavolo se lo prendesse. Il panettiere, che aveva urgenza di attraversarlo, gettò un pezzo di pane sul ponte e un cane randagio si precipitò a mangiarlo. Il diavolo, ingannato e adirato, cercò di distruggere il ponte; ma una croce portata dalla popolazione lo mise in fuga.

Sono particolarmente affezionato al fiume della mia cittadina natale, perché spesso da piccolo, prima di andare alla messa della domenica, mi fermavo a metà del ponte e guardavo giù, incantato, l'acqua che scorreva. Ero particolarmente colpito dal vedere come né i sassi né gli argini trattenevano l'acqua. Se potessimo essere come le sponde di un fiume che testimoniano lo scorrere della vita senza trattenerla conosceremmo la vera saggezza. Siamo canali di un'energia che va purificata quotidianamente; e la meditazione, intesa non come pensiero ma come ascolto e osservazione dello scorrere, è un utile strumento per cogliere il senso della vita e recuperare le forze. Crescere consapevoli di tutto ciò che viviamo significa riconoscere l'insegnamento contenuto in ogni esperienza. Questo è vivere con coscienza.

Al di là del mio credo religioso di appartenenza, ho sempre rispettato la sacralità della vita e il suo incommensurabile mistero. A mio avviso, a differenza di ciò che sostengono alcune religioni, non è necessario credere in un'entità superiore o trascendente per rispettare le altre forme viventi del nostro pianeta e per mettersi in contatto col proprio sé. Io sono cresciuto in un contesto cattolico e fin da piccolo mi sono sentito in cammino spirituale. A diciannove anni, divenuto consapevole che gli animali sono esseri sensibili, che come noi hanno sentimenti, sensazioni ed emozioni, divenni vegetariano. La mia volontà di non uccidere e di non far soffrire mi apparteneva

fin da quando ero piccolo e non approvavo che mio padre, tra l'altro militare, andasse a caccia. Ciò mi portò a una profonda crisi di coscienza durante il servizio di leva. Qui iniziai un intenso periodo di introspezione, sia attraverso la fede cristiana sia attraverso la scoperta del buddhismo, di cui mi parlò un commilitone discepolo di un maestro buddhista tibetano. Anche durante il mio cammino monastico, intrapreso due anni dopo in Inghilterra, mi sono interessato e ho studiato altre dottrine religiose. Ho notato che quando spostiamo l'attenzione sul trascendente in modo fideistico, spesso finiamo col litigare perché siamo convinti di detenere l'unica verità; così facendo andiamo però fuori strada. Al contrario, se riconosciamo la sacralità della vita in tutte le sue forme dandole il rispetto che merita, ecco che riscopriamo il divino. Purtroppo viviamo in un mondo violento e amorale, martoriato dalle guerre, e non vogliamo superare le nostre diversità attraverso il dialogo, il perdono, il rispetto e la riconciliazione. Se potessimo combattere con cuscini di piume invece che con le armi, come facevamo da bambini, non ci sarebbero tanti orrori e morti; invece, abbiamo sviluppato una tecnologia che promuove la cultura della morte. Proprio perché la temiamo rispondiamo a ogni minaccia con violenza. In senso ultimo la morte non esiste. La paura che ne deriva è dovuta al fatto che l'abbiamo rimossa, non la consideriamo all'interno del ciclo della natura. Ci siamo focalizzati troppo sull'io/mio, sull'idea di per-

sona, di interesse nazionale, di vita a senso unico, contro tutto e tutti. Il rispetto delle leggi e del diritto internazionale dovrebbe aiutarci a promuovere la cooperazione, la solidarietà e la pace, a comprendere che siamo tutti sulla stessa barca e sotto uno stesso cielo. Anche i cambiamenti climatici dovuti alla scellerata corsa allo sviluppo industriale sono un segno evidente di questa nostra gravissima dimenticanza.