

In forma di prefazione

Quando si inizia ad avvertire qualcosa di piú grande di noi? Quando ho iniziato io a “meditare”?

Forse intorno ai nove anni, chiusa in bagno in ginocchio, mentre fuori gli adulti si stanno massacrando? Sfido un Dio di cui comincio a dubitare: «O vieni adesso e li fai smettere o non ti credo piú». L'orecchio fa uno strano rumore, come un cancello arrugginito che si apre o una serratura inceppata e una vasta prateria di silenzio si distende, nell'udito e nell'anima. Resto in ascolto, faccio nido. Esco, non è cambiato niente. È cambiato tutto. Sono un guerriero. Di pongo.

O forse quando la portinaia burbera, nell'atrio della mia casa, bisbiglia a una signora quasi sconosciuta che mi aveva portata al circo, con i suoi insopportabili, sorridentissimi nipoti, di portarmi via e colgo la parola “morto”. Camminando svelta via di lí avverto che

il mio petto di dieci anni è troppo stretto per contenere il male. Cammino lo stesso. Su ali di un vento per me, tutto per me. Condotta. La signora tace. La signora dice futilità. Il vento tiene.

O quando la maestra mi interroga, mi chiede di parlare del corpo umano e io inizio a tentoni: «Il corpo umano è fatto di... ossa, muscoli...» Esito, la maestra aggrota le sopracciglia. «Ciglia e sopracciglia», aggiungo frettolosa. Risate mi pigiano giù, incatenata al pavimento, e la maestra inviperita: «Ma su, cosa circola nel corpo?» Una luce mi rischiara la mente: «L'anima!» Un silenzio generale mi circonda sopra, sotto, ai fianchi. «Vai a posto», dice la maestra allibita. Vado, pensando di essere stata bravissima, salvata dall'anima.

O a trent'anni in India, tra occidentali che hanno l'aria di "io so vivere", spiegazzata e disadatta, mi nascondo dietro i bambú e respiro. L'India entra dalle narici e divento vasta come l'aerodromo di Mumbai.

O quando in India partecipo al mio primo ritiro, non capisco la lingua, non capisco niente delle istruzioni, ma copio gli altri, incrocio le gambe e chiudo gli occhi: boh! E mi accorgo di un movimento di ritorno a un luogo dimenticato e sto bene, così vuotamente bene.

Forse la meditazione è una forma di disadattamento riconosciuta, un'ala che ti salva all'ultimo momento, una classificazione che all'improvviso ti fa specie.

Una cosa è certa, a me ha dato il corpo. Ho scoperto di respirare. Mi ha insegnato a sentire. Mi ha fatto percepire il momento e il luogo. Mi ha insegnato ad assaporare qualsiasi cosa stessi vivendo, senza esclusione. Mi ha messo al mondo.

Non avrei mai pensato di scrivere un libro di meditazione. Per me è quasi esclusivamente una pratica. Ho anche studiato i testi della tradizione, ascoltato tanti discorsi, letto libri antichi e moderni, ma quello che davvero resta è quel tocco, quell'invito, a fare orto della propria vita, coltivazione. Che dire? Bisogna aver fame e sete e a un certo punto spunta la fonte e l'albero di frutta. Mi sarebbe sufficiente che le parole di questi testi fossero per qualcuno l'eco di quel tocco, di quella speciale brezza che ti invita: «Mettiti in viaggio, vieni e vedi».

Come scrive Viktor Šklovskij in *L'energia dell'errore*: «Bisogna strapparsi alla propria casa, al calcolo sicuro sul domani o sul dopo domani, e prendere il volo per sé, per un'esigenza interiore, ma non come un uccello,

perché gli uccelli seguono le vecchie vie; volar via come vola solo un uomo che lavora, che conosce il ritmo delle possibilità»¹.

Ho scritto per gratitudine, a un messaggio, a un'arte che mi ha fatto nascere di nuovo, amorevolmente, senza mai togliermi una briciola di dolore, aiutandomi ad assaporare tutto, appassionatamente.

¹ V. Šklovskij, *L'energia dell'errore*, Editori Riuniti, Roma 1984, p. 60.