



Delfina Lusiardi

*Lasciarsi guidare dal maestro interiore\**

*Io ho sempre trovato la parola  
Per tutti i miei pensieri, tranne uno-  
E quest'uno mi sfida, come se  
Una mano volesse disegnare*

*Il sole per le razze delle tenebre.  
Da dove cominciare?  
Può mai il carminio esprimere la vampa,  
O l'indaco il meriggio?*

Emily Dickinson

## *Lasciarsi guidare dal maestro interiore*

Sulla via della maturazione spirituale, è il *maestro interiore* che ci guida nel nostro *andare oltre...*

Oltre l'imitazione inconsapevole, oltre l'inerte ripetizione di gesti e insegnamenti trasmessi dalle tradizioni spirituali: tradizioni nelle quali siamo cresciute o tradizioni alle quali chiediamo di venire iniziate più tardi.

*Andare oltre* significa fare quel passo in più che ci rende *pellegrini*, donne e uomini che hanno deciso di vivere nell'apertura alla verità che si presenta, nella libertà interiore...

Questo passo in più, una volta fatto, ci fa procedere sulla via dove sentiamo che il destino ci chiama da sempre, o dove un giorno la vita stessa imprevedibilmente ci fa trovare. Fatto quel passo, c'è da andare avanti sapendo che il cammino è lungo. Che è il cammino di una vita. Che ciascuno, ciascuna di noi ha il proprio sentiero da percorrere.

Inizia così la consapevolezza che in questo vasto mondo ogni essere umano ha una cosa irrinunciabile da fare e che, se non consacra i propri giorni a questa cosa, vive col senso di una imperdonabile mancanza, col peso della dispersione, vive in uno stato di tristezza, di scissione e di disordine, perché sente che sta *mancando l'appuntamento con la propria vita*, che ha perso il contatto con il suo centro, la profondità dell'essere che la muove e la orienta.

E' il *maestro interiore* che ce lo segnala, che ci richiama e ci risveglia ogni volta che stiamo perdendo la nostra direzione, ogni volta che ci stiamo allontanando dalla Via, che è la nostra. E pazientemente, o brutalmente, ci aiuta a ritrovarla.

Ognuno, ognuna di noi ha un suo proprio compito, quando lo sta svolgendo ha la sensazione che sta vivendo pienamente la vita che le è donata... Possiamo esprimere questa sensazione con le stesse parole di Virginia Woolf: "*Mi sembra che scrivendo io stia facendo la cosa che è di gran lunga la più necessaria di tutte*", ovviamente mettendo al posto di 'scrivere' l'azione che ci dà questo senso di necessità assoluta. La avvertiamo, questa piena adesione ad una necessità senza condizioni e senza condizionamenti, nell'istante in cui la stiamo vivendo, non come promessa o speranza di qualcosa che deve venire, ma come esperienza che dà senso di compiutezza al momento in cui la viviamo. E questo momento è denso di calore, di calma e di serena felicità.

Lo dice bene Adriana Zarri con queste parole:

*"E sopraggiungono giornate piene, mature, perfette, in cui ci sembra che non ci sia più niente da cambiare; e forse non c'è; ma appena da crescere, in maturità ancora più dense. E cessa l'ansia del fare perché tutto sentiamo è già fatto; e il di più è soltanto un di più che ci può essere o non essere; e non cambia poi molto."*

Grazie alla guida del *maestro interiore* possiamo vivere e significare creativamente gli insegnamenti spirituali che ci vengono trasmessi, in fedeltà al nostro sentire, in armonia con la nostra irrinunciabile verità. Possiamo vivere nella chiarezza, nella verità dell'essere che traspare e si fa sentire nelle metamorfosi visibili e invisibili della nostra esistenza.

Nel corso dell'esistenza questo nucleo nascosto e segreto dell'essere si rivela attraverso i gesti, nelle parole, nella nostra maniera di stare nella vita, nella relazione con gli altri.

Dipende da noi lasciarlo trasparire o, al contrario, nascondere, mascherarlo, renderlo irriconoscibile: sulla *via della chiarezza e della libertà interiore* siamo chiamati tutti, uomini e donne.

Abbiamo bisogno di maestri e maestre, di amici e amiche che ci mostrano che si può, e come si può, procedere su questa via. Ci insegnano pratiche, esercizi che aiutano a percorrerla. Ci insegnano modi per non smarrirci, per ritrovarla se la perdiamo. Come disporci a cercarla, se non l'abbiamo ancora trovata ma ne sentiamo il bisogno.

A questi, a queste ci vincoliamo con fiducia, ci leghiamo intimamente con profonda libertà e obbedienza.

E sentiamo che possiamo fidarci perché avvertiamo che il loro insegnamento ci rende sensibili alla presenza del *maestro che parla in noi*, capaci di attenzione piena ai suoi segni, disponibili all'ascolto della sua voce, in grado di comprendere il suo linguaggio, decise, decisi a seguire il suo appello, a riconoscere la sua autorità, ad obbedire al suo invito.

Il solo maestro che ci lega con un vincolo che non possiamo sciogliere è *il maestro interiore*, la radice più profonda della nostra libertà. Ogni maestro, ogni maestra che ci viene incontro e che riconosciamo come tale, è semplicemente colui o colei che ci accompagna sul cammino dove possiamo incontrare, riconoscere e percepire la presenza del *nostro maestro più intimo*.

*Terapeuta*, nella sua accezione originaria, è chi si trova in questa posizione, quella di compagno, di compagna sul cammino della guarigione interiore. Il cammino sul quale la persona impara a sentire l'energia che la muove, l'intelligenza naturale che la orienta e dà segni della sua presenza.

Maturità interiore è questo: accogliere questa presenza in noi, diventare sensibili alla sua voce, al suo invito, ai suoi richiami, capaci di intendere i suoi segni...

Quando si è capaci di restare in contatto con il proprio maestro interiore, si è fuori da quella forma di dipendenza da chi ci accompagna (di cui comunque abbiamo bisogno nel processo di maturazione) che genera confusione e fa soffrire.

Si esce fuori da questa forma di dipendenza senza il bisogno di opporsi, di rifiutare, di criticare, di diffidare, di nascondere i propri sentimenti. Senza colpevolizzarsi, senza giudicare, senza dover rompere la relazione, anzi.

Quando ci si sente fuori da questa dipendenza che confonde e fa soffrire, la relazione gode della più profonda libertà, diventando una relazione matura. Ci si accorge di questa metamorfosi del legame quando si smette di volere che la persona alla quale abbiamo chiesto un aiuto per transitare verso la nostra libertà interiore sia come noi pretendiamo che debba essere: come il piccolo prepotente *io* vuole che sia, per trovare nello sguardo di lui, o di lei, il suo rispecchiamento.

Maturità interiore è questo sentirsi fuori da ogni forma di idealizzazione, dalla tendenza narcisistica a oscillare tra identificazione e rifiuto, tra imitazione e ribellione.

Una volta fatto questo passaggio, allora si possono vivere relazioni fondamentali (come quella che lega un discepolo, una discepola ai suoi maestri, alle sue maestre) in modo del tutto creativo.

Chi guida verso la libertà interiore, verso la maturazione spirituale non chiede a chi cammina con lui o con lei di imitare, non chiede di ricalcare la sua orma, ma di lasciare la propria vicino alla sua. La traccia che testimonia i momenti nei quali si è proceduto insieme e, nello stesso tempo, in solitudine.

Sul cammino della maturazione interiore facciamo tesoro della sapienza sacra, quella di coloro che hanno iniziato le grandi tradizioni spirituali, quella che i nostri maestri e le nostre maestre di saggezza ci trasmettono; a partire da coloro che ci hanno educato, fin dai primi anni di vita, alla sapienza del vivere quotidiano, con i suoi riti e i suoi gesti di cura.

In una cosa i maestri e le maestre di saggezza chiedono di imitare: l'umiltà, la semplicità, la dolcezza e l'apertura del cuore: "fate come me, che sono umile di cuore", dice Cristo. Disposizioni fondamentali per proseguire sulla via che non sappiamo dove ci porta, se non a renderci consapevoli che stiamo davvero camminando **dentro** la vita, che stiamo imparando ad abbandonarci alla corrente che la muove. E soprattutto stiamo imparando a sentire quando questo fiducioso abbandono viene meno.

Ci sono momenti nei quali siamo immersi in questa fluidità, tutte le cose si mettono in movimento da sé, e noi ci sincronizziamo con esse senza il minimo sforzo: questi momenti ci mostrano che è possibile stare nella vita con la sola attenzione e l'impegno a non bloccare il movimento delle cose, a procedere in armonia con esse, un passo dopo l'altro, momento per momento.

Allora sentiamo il gusto della vita, proviamo il piacere di esistere, il placarsi della frenesia di fare e di arrivare da qualche altra parte.

In questi momenti diventa chiaro che non stiamo camminando per raggiungere una meta, che non c'è un punto d'arrivo da conquistare, perché è la vita che apre e chiede di aprirci proprio a ciò che non avevamo previsto...

## *Il dono prezioso dell'intuizione*

Per l'incontro dell'aprile scorso con l'Ordine della Sororità di Mantova, ho cercato di articolare in questa forma essenziale una intuizione che improvvisamente era riuscita a sollevarmi da una pesantezza durata parecchi mesi. Nel momento in cui viene l'invito, quell'intuizione si è fatta chiara da poco, segnando un passaggio così importante nella mia vita che non avrei potuto concentrarmi su altro.

Così ho tentato di tradurla in parole per renderla disponibile anche ad altre donne. Le frasi che sono venute hanno preso una forma insolita, per me abituata a dar conto di quello che dico raccontando. Il pensiero narrativo mi ha permesso fin qui di mantenermi fedele alla pratica del partire da sé. Adesso questa fedeltà sembra chiedere un'altra forma. E, questa volta, la forma che mi si è imposta è un'altra: l'esperienza vissuta non offre materia di racconto o elementi da mettere in discussione, ma una certezza incontestabile, di cui si può far tesoro solo vivendola. Come offrirla ad altre persone ?

Ho sentito che occorreva grande cautela nel trattarla con le parole, evitando innanzitutto che assumesse la forma di una verità con la quale fare opera di convincimento o la forma di un sapere personale da sottoporre al giudizio.

Nel cominciare a lavorarla, mi sono resa conto che non c'era poi molto da scambiare e tuttavia avevo la sensazione che questo quasi niente di cui disponevo, per una via indipendente dalla mia volontà, avrebbe potuto creare o rafforzare amicizie che hanno radici profonde.

Preparare un incontro è prepararci ad un incontro, ci si mette in ascolto della *cosa* che ci ha fatto rispondere sì all'invito e capita qualcosa che non avevamo messo in conto. La cosa che mi ha fatto dire sì ad un invito che veniva da donne alle quali mi lega una frequentazione decennale ricca di esperienze significative fondate sulla fiducia reciproca, è proprio quella certezza intuita, che, detta in modo essenziale, si riassume in questa frase: *sulla via della maturazione spirituale occorre lasciarsi guidare dal maestro interiore.*

La cosa che non avevo previsto, ma è la cosa che conta di più, è l'attenzione che dobbiamo al dono prezioso dell'intuizione: un sapere che ci toglie dalla confusione e ci fa procedere sulla via iniziata senza esitazioni e ripensamenti.

Mi riferisco qui alle intuizioni nelle quali riceviamo il dono di una **chiarezza risolutrice**: una *cognizione profonda (Prajna)* in cui ci è dato di vedere qualcosa che porta fuori da una opacità disturbante. L'opacità che si fa sentire nel corpo come rigidità e contrazione, nell'anima come diffidenza e dubbio, come collera tenuta sotto controllo ma sempre sul punto di esplodere, come avidità, l'inquieto desiderare cose e situazioni che sono sempre altrove.

Quando parlo di **intuizioni risolutrici**, mi riferisco perciò ad esperienze nelle quali corpo e anima vengono liberati di colpo da sentimenti che rendono opaca la mente, che impediscono di vedere quello che è necessario vedere perché avvenga il passaggio che c'è da fare. Il cammino della maturazione spirituale si blocca, infatti, quando c'è un ostacolo che dobbiamo riconoscere, perché è venuto il momento di andare oltre. Perché *qualcuno* in noi *sa* che siamo pronte (che siamo pronti) per vedere quello che c'è da vedere, da accogliere quello c'è da accogliere, e da lasciare quello che va lasciato andare.

Dicevo prima che per procedere su questo cammino abbiamo bisogno di una guida: un maestro, una maestra, un amico, un'amica che, sentiamo, possono aiutarci ad affrontare i passaggi difficili, quelli più rischiosi.

Questi passaggi sono inevitabili, perché la via della maturazione spirituale è la via della libertà interiore, *la via del divenire semplicemente quel che si è*, e il divenire semplici richiede un'opera di spogliazione, di perdita, di rinuncia, di lasciar andare tutti i rivestimenti che ci confermano in una identità cristallizzata, rassicurante per noi e per gli altri, ma imprigionante. E' inconsapevole questo imprigionamento: rimossa la sofferenza che genera, questa si trasforma in inquietudine, agitazione, dispersione, depressione, risentimento...

La via della libertà interiore è *la via della chiarezza interiore*. E chiarezza è saper vedere in noi stesse (in noi stessi) tutte queste tonalità. Le percepiamo con la luce dell'anima. Poco più di un chiarore, come quello lunare. Per questo occorre che *l'occhio interiore* sia pulito per vedere bene... per vederci nella nostra oscura realtà, per riconoscere quello che si presenta senza deformazioni e senza auto-inganni. Il lavoro di spogliazione, di conoscenza dei meccanismi inconsci che ci dominano e quest'opera di pulizia dello *sguardo* procedono insieme. Non credo che questo lavoro lo si possa fare da sé. E non lo si fa una volta per tutte.

Così c'è da imparare come liberarci in continuazione degli abiti mentali che ci costringono in posture rigide, in visioni deformanti del reale, in gesti maldestri o bloccati. In scelte di vita che ci fanno scivolare dentro trappole dalle quali non sappiamo come uscire.

Occorre perciò ripulire lo *specchio mentale* ogni volta che ritorna opaco: continuamente, ogni giorno. La cosa migliore è l'azione quotidiana. **Tra i vari lavori del quotidiano c'è anche questo.**

**L'intuizione liberatrice** non è perciò il risultato di un ragionamento o di una riflessione, non è nemmeno il punto d'arrivo di un lavoro del pensiero che cerca di capire, di mettere ordine o di trovare un ordine. Soprattutto non è il risultato di finezza speculativa, di ingegno filosofico o di talento intellettuale. E' il dono, assolutamente gratuito e inatteso, che possiamo ricevere quando nella mente ogni pensiero tace, quando il lavoro mentale si arresta e la mente non diviene altro che luogo di silenzio accogliente. Quando la grande calma viene, lo sguardo interiore trova la sua trasparenza. E allora si può vedere con chiarezza.

## ***Come si può preservare intatto lo specchio interiore ?***

La chiarezza interiore si accompagna con il silenzio interiore. Il silenzio della mente completamente sgombra, trasparente come l'acqua pulita. Il grande silenzio dell'anima serena, in pace, senza orgoglio, di cui parla l'esperienza mistica, comune a tutte le tradizioni spirituali. Grazie a questo silenzio, lo spirito si fa leggero e, come direbbero gli antichi terapeuti, *il soffio si mette al largo* (Jean-Yves Leloup). Uno stato che non è permanente, è ancora la mistica e la poesia a ricordarcelo.

Si alterna con le *notti dell'anima* o con quelle *notti del cervello* di cui scrive Emily Dickinson: le oscurità nelle quali *nessuna luna ci fa segno, nessuna stella irrompe dal di dentro...*, momenti nei quali ci si trova nella caligine più fonda.

Che lo si voglia o no, *impermanenza* è la parola che indica l'essenza di ogni cammino spirituale.

La spiritualità orientale la pone a fondamento di ogni pratica, invitando per questo, principianti e no, alla ripetizione: a *ripetere* ogni giorno l'esercizio, ogni giorno a *riprenderlo da zero*. L'invito del maestro zen Shunryu Suzuki-roshi a non abbandonare mai lo spirito di principiante, perché *"nella mente di principiante ci sono molte possibilità, in quella da esperto poche"*, riprende il fondamentale principio di saggezza custodito profondamente nel cuore di ogni donna e di ogni uomo cresciuti in Giappone: *non dimenticare il cuore (lo spirito) di principiante*. E' Akiko Tamura, l'amica giapponese, a regalarmi questa conoscenza.

Lontana da ogni idea di progresso spirituale o di accumulazione di meriti, la spiritualità del buddhismo zen prevede pratiche che portano fuori dall'illusione narcisistica di un'identità durevole non soggetta a trasformazioni.

E fuori da questa illusione, ci si trova all'aperto... dove la piena attenzione all'istante ci orienta e la chiarezza del sentire ci guida.

Oggi, posso dire che la richiesta di iniziazione alla meditazione nello stile zen ha essenzialmente questo significato: imparare una pratica che aiuta, mettendosi all'opera ogni giorno, a mantenere pulita la mente, trasparente il sentire.

E' la *Via del corpo*, un esercizio integrale che permette di mantenere intatto lo *specchio interiore*, liberandolo da ciò che lo rende opaco: *"i maestri zen ripetono in continuazione ai loro discepoli che devono preservare in se stessi lo specchio interiore (Buddha mind) completamente intatto."* (Marie Louise von Franz)

Zazen, stare seduti con lo spirito concentrato nell'immobilità e nel silenzio è un'azione che ha un potere trasformatore. Trasformatore dello sguardo, trasformatore del sentire: un'opera di sgombero dal troppo che ci impedisce di stare nella vita accogliendola pienamente.

Quella dello Zen è una Via di esercizi e di esperienze, dove il corpo diviene il nostro maestro di consapevolezza, la nostra guida, il *terapeuta* sulla via della guarigione spirituale.

C'è un legame intimo tra bellezza e verità: che siano azioni e gesti semplici come sedersi, alzarsi, camminare, prendere in mano qualcosa o gesti artistici, o azioni rituali, gli esercizi fatti nello stile zen aiutano a liberare lo spirito dagli attaccamenti dell'*io*. Mediante l'esercizio ripetuto il gesto diviene libero rivelando tutta la sua bellezza. Bellezza è fluidità, purezza del gesto: assenza di intenzione, assenza di volontà di affermazione, assenza di ansia performativa o di bisogno di riconoscimento... *Puro è il gesto, pura è l'azione* quando sono liberi dalle affezioni dell'ego. Bella è l'azione (la meditazione nell'immobilità e nel silenzio è un'azione, *l'azione non agente*) in cui l'ego, con la sua volontà e pretesa, si allenta, si ritrae e lascia che **altro** venga avanti.

Vera è perciò l'azione in cui c'è *naturalezza*. Una forma di naturalezza analoga alla spontaneità del bambino che trova i suoi primi movimenti, le sue prime espressioni, tenta i suoi primi passi, cammina, corre, disegna, colora, parla, sperimenta la sua forza, esprimendo liberamente la sua energia vitale prima che nascano in lui la paura di sbagliare, di cadere, o l'ansia di non essere bravo, prima che si affacci il bisogno di distinguersi, di dimostrare qualcosa, di compiacere: formazioni mentali che strutturano le risposte dell'individuo fin dai primi anni di vita nel confronto con gli altri.

L'**altro** che conferisce naturalezza all'azione è la sapienza originaria dell'umano, quella che guida l'azione prima che queste forme mentali dipendenti dal giudizio si formino. E' questa *naturalezza* che se ne va in fretta crescendo, quando la mente diviene giudicante, auto-giudicante, controlla, sorveglia, confronta, si aspetta qualcosa che deve venire; quando, più avanti negli anni, anticipa il futuro, proietta sul presente e sul futuro i fantasmi del passato; quando si blocca nell'oscillazione tra attesa e rimpianto, tra paura del futuro e nostalgia del passato, così che l'istante che si sta vivendo perde tutta la sua profondità e ampiezza, tutta la sua reale densità. Sono molteplici le *Vie (Do)* che la cultura giapponese propone. Ha maestri, maestre per ciascuna disciplina:

Za-Do (la via dello Zazen) Sho-Do (la via della scrittura), Ga-Do (la via della pittura) Ka-Do (la via della poesia), Jin-Do (la via della filosofia) Aiki-do (dell'energia), Ju-do (della forza), Cha-do (la via del tè), Ken-Do (la via della spada)...

Tutte queste **Vie dove il corpo è in gioco sono Vie spirituali**. Sono pratiche della Via interiore che ci rendono coscienti di ciò che non conosciamo ma che c'è già in noi: la stessa oscura intelligenza che si rivela ancor prima che noi facciamo la nostra comparsa nel mondo: è il feto che sente quando è tempo di nascere. **E questo sentire è azione, spinta all'essere.**

Ogni disciplina è una *Via* verso *la vera natura dell'essere*, verso l'energia dell'essere con la quale nel corso dell'esistenza possiamo perdere il contatto. E' esercizio dell'azione, grazie al quale si impara a liberarla dai pesanti condizionamenti che la bloccano o la alterano, o la pervertono, o la consumano rendendola indisponibile alla vita. Ogni disciplina è un modo per risvegliare e mantenere in esercizio questa energia originaria. Una *Via verso l'origine*: si diviene spiritualmente mature (maturi) *facendo marcia indietro*.

Il maestro, la maestra che inizia alla pratica sa che il processo di maturazione di chi si affida ai suoi insegnamenti dipende dalla disponibilità dell'iniziato, dell'iniziata a *fare marcia indietro*, dalla fiducia nell'esercizio, dalla fedeltà alla pratica, dal coraggio e dalla pazienza. Chi accompagna sulla Via della maturazione interiore non può accelerare il cammino, né offrire garanzie di riuscita, né impedire che si blocchi. Non può promettere risultati perché non c'è un risultato da raggiungere. Si offre un insegnamento sapendo che non c'è proprio *niente* da insegnare, che il risultato che si consegue è un non-risultato. E' questo è il lato più problematico per noi occidentali, sia che ci si trovi nella posizione di chi riceve l'insegnamento, sia che ci si trovi nella posizione di chi lo dà.

Quest'ultimo può solo pazientemente osservare, prestare piena attenzione con sguardo totalmente scevro da giudizio, accogliendo nel cuore quello che vede, toccando il cuore del discepolo, della discepola con una parola, un gesto, uno sguardo...

Può incoraggiare, sostenere, far sentire la sua presenza, ma non può risparmiare la sofferenza, evitare le prove... Non può evitare alla persona che accompagna sul cammino della libertà interiore i deliri, le scissioni e i conflitti, gli errori, i dubbi. Può liberare dalla sofferenza invitando semplicemente a ripetere... ripetere...

**Lascia essere**, esattamente come fa una madre non apprensiva. Sa che le cadute e gli errori sono inevitabili nel processo del divenire consapevoli di sé: nel processo di autoconoscenza e di espressione dell'energia che ci muove...

Infatti, in questo movimento verso l'origine, si sperimentano conflitti, ansie, paure, meccanismi che strutturano la nostra personalità, che ci fissano in modi di fare e di pensare che sono la reale causa della nostra sofferenza. Li conosciamo rivivendoli, patendoli nel corpo e nell'anima. Solo così possono disfarsi o divenire meno insidiosi, imparando a trattarli come aspetti del nostro essere, accogliendoli senza animosità o vergogna, con umile pazienza.

Ogni *Via* è una via di autoconoscenza, un cammino di verità che sostiene il *processo nel quale l'essere di ciascuno si rivela nel divenire: fino all'ultimo istante della nostra vita*.

Nello Zazen, nella meditazione silenziosa la verità si percepisce nel corpo impegnato a stare lì, a osservare nell'immobilità quello che si presenta. E, dato che *il corpo non mente*, è il corpo a rivelarci come siamo realmente in questo momento: nella tensione, nel respiro, nella tenuta o meno della forma.

Libera di agire, la naturale sapienza del corpo ci può donare esperienze di pienezza e di serena felicità. E, quando il corpo trova da sé la giusta tensione e ci fa sentire la bellezza della forma, il piacere dello stare lì nell'immobilità e nel silenzio, veniamo aperti alla vita che vive in ciascuno di noi e in tutti gli esseri. Quando succede, entriamo in quello stato di chiarezza che ci fa vedere quello che c'è realmente. Allora possiamo *guardare senza guardare*, cioè senza scrutare, rovistare, analizzare, interpretare.

Si vede, come nei sogni. E, come nei sogni, la *mente tenace*, la *mente avida* che vuole impadronirsi di quello che avvicina arretra e fa spazio al puro contemplare.

E' il ***vedere in profondità (Prajna)*** di cui parlano *Il Sutra del diamante (Prajnaparamita)* e *Il Sutra della consapevolezza (Satipatthana Sutta)*.

Mentre preparo queste note, ritorno a leggere testi divenuti fondamentali nella mia vita adulta. Tra questi, le biografie contenute in *Donne di Saggezza* di Tsultrim Allione, un libro che mi è capitato tra le mani a metà anni Ottanta, quando ogni esperienza femminile mi incuriosiva e riusciva a trascinarci verso territori della mente per nulla familiari. In questo caso, a fare da ponte con una tradizione che solo molto più tardi avrei incrociato sul sentiero della ricerca spirituale.

Da allora non ho mai smesso di consultare queste pagine.

Fra tutte mi colpisce la biografia di Maching Lapdrön, mistica tibetana (1055-1145), e in particolare l'istruzione che riceve dal lama che la guida: "*se non si cerca di afferrare con la mente, si troverà un nuovo stato dell'essere. Se si abbandona l'attaccamento, sorgerà uno stato al di là di tutti i concetti. Allora il fuoco della grande Prajna aumenterà. L'oscura ignoranza dell'attaccamento al sé (io) sarà vinta. L'insegnamento fondamentale è osservare con molta attenzione il movimento della mente. Fallo!*", le dice.

Esercizio e disciplina sono necessari, indispensabile è l'allenamento, in una pratica che consiste nel puro osservare con piena attenzione la mente, nel riconoscere i nostri più sottili attaccamenti. Si attraversano momenti di oscurità, di sofferenza intima, molte energie si consumano nel tenere a bada l'inquietudine, nell'evitare che una verità faccia la sua irruzione prima che nasca in noi la disponibilità a riceverla... Il processo di gestazione della capacità di vederla può essere molto lungo, talvolta mesi e anni, prima che si riesca a vedere la cosa che fa ostacolo al procedere. Non ci si libera facilmente dall'illusione di poter dirigere la nostra esistenza verso mete prevedibili, né si impara facilmente a lasciar andare quello che va lasciato e ad accogliere quello che va accolto senza opporre resistenza. E' tutt'altro che facile sentire "le cose come realmente sono" al di là del giudizio di bene e male. Ma, quando si è pronti, succede. E quando succede è un momento di felicità e di gratitudine verso questo sentire così libero di ansia e di pesantezza.

## *L'azzardo*

La *Via dello Zen* e la *Via dei sogni* si incrociano continuamente sul sentiero della maturazione spirituale. Non è così per tutti, ma per me lo è, almeno fino ad oggi. Nella pratica dello Zazen, la verità è conosciuta nel corpo. Nel corpo si vive la trasparenza al sentire: la calma, la forza, l'ordine, il senso di unità o, al contrario, la confusione, l'opacità, l'agitazione, il disordine, la scissione...

Direttamente percepiamo l'ostacolo che impedisce la chiarezza e l'attenzione all'istante, a ciò che si presenta. Lo sentiamo nella rigidità dolorosa della carne, nel respiro, nelle contrazioni; e nell'esercizio lo vediamo misteriosamente dissolversi, attraverso un processo inafferrabile dalla coscienza, del tutto indipendente dai nostri sforzi. Ci si potrebbe fermare davanti a questo mistero e ringraziare, se non capitasse anche qualcos'altro.

Nella mia esperienza, capita ogni volta qualcos'altro: vengono i sogni che, nel loro linguaggio enigmatico, permettono di vedere qualcosa dell'ostacolo che impediva di stare lì. Senza i sogni, l'esperienza che vivo sulla *Via del corpo* non sarebbe altro che un alternarsi di sensazioni cieche. Grazie ai sogni posso vedere cosa avviene nel profondo: gli ostacoli, i movimenti dell'anima, le paure, quello che dà o che toglie il coraggio di avanzare sul cammino della maturazione interiore. Senza questo coraggio non possiamo accogliere la verità che ci chiama ad un compito che non avevamo previsto o che siamo riluttanti ad assumere, per un oscuro senso di inadeguatezza, di indegnità, di inferiorità, di colpa. I sogni danno indicazioni preziose preparando lo spirito a reggere quello che deve venire.

Nei sogni, che sono sempre venuti puntuali anche in questi anni di iniziazione allo zen, trovo la guida alla quale affidarmi per procedere lungo il mistero della mia vita. E, nel momento in cui mi sento chiamata a trasmettere creativamente gli insegnamenti che ricevo, scopro che il *maestro interiore* lo sa, sa anche come posso farlo: i sogni parlano chiaro. Nei sogni venuti in questi anni, mentre procedo sulla via tracciata da Graf Dürckheim (guidata da Jacques Castermane, suo allievo), si trovano tracce evidenti di questa sapienza.

Vedo perciò che per me, oggi più che mai, è necessario prestare attenzione al sogno, se mi sta a cuore far tesoro della voce interiore, del maestro che mi guida, attraverso i sogni, a partire dal profondo dell'essere.

13 aprile 2012: ho praticamente concluso la preparazione dell'incontro con l'Ordine della Sororità. Tutto questo lavoro preparatorio mi ha condotta in presenza del maestro che parla attraverso i sogni: costellazioni di immagini di materia densissima e potente che oggi mi fanno vedere quel tratto di strada dove prima procedevo al buio.

Sollecitata da alcune perplessità che sento venire a proposito dell'espressione "maestro interiore" sono tentata di rispondere alla domanda che non mi ero mai posta, di affrontare un azzardo di cui potrei pentirmi.

Mi sembra di poter dire che *il maestro interiore* è presenza amorosa, attenzione piena, sguardo e parola che hanno a cuore il personale destino di colei, di colui che si lascia guidare con fiducia.

E' sguardo libero da ogni proiezione, è specchio non deformante... Amore gratuito e umile, non chiede nulla, viene pazientemente ogni giorno a portare un dono prezioso nascosto in un involucro di nessun valore, come il mendicante che porta ogni giorno un frutto al re, il quale soltanto più avanti scoprirà contenere una pietra preziosa.

(Heinrich Zimmer)

Oggi capisco meglio questo racconto che Adriana Mazzearella mi ha invitata a leggere nei primi anni dell'analisi. Lo capisco più profondamente e più nitidamente.

"Bisogna avere molta cura dei sogni, sono la voce del *maestro interiore*": agli inizi del lavoro con i sogni mi istruisce con queste parole.

Fino ad ora non mi ero mai chiesta se questo nome che l'analista mi aveva consegnato andasse bene o cosa significasse. Quella domanda non si era mai presentata. Quel nome era stato ricevuto con la stessa naturalezza con la quale si ricevono le prime parole. Nel momento in cui la ricevo non mi sento più sola e percepisco profondamente la natura sacra del sogno. La presenza del maestro interiore la sentivo, la sentivamo nella frequentazione assidua dei sogni che nel lavoro con lei venivano abbondanti: vedevo il mio sguardo aprirsi ad una profondità senza limiti.

E, tuttavia, può succedere che si finisca per perdere il senso di sacralità e di fiducia nella forza orientante che viene dal sogno se, a lato dei sogni seguiti alla morte di mia madre, trovo queste annotazioni: "il suo maestro viene attraverso i sogni. Più di me, più di Dürckheim, la sua voce interiore è il maestro che parla nel sogno." "Qui è il maestro che c'è in lei a farsi conoscere. E' la prima volta che si presenta."

Sono commenti di Mazzearella negli incontri di supervisione degli ultimi anni.

Se c'è bisogno di ricordarmelo significa che me lo sto dimenticando. E questo proprio nel momento in cui il maestro che c'è in me decide di *presentarsi*.

## *L'urgenza*

Vedo adesso come è facile lasciarsi distrarre, perdere il contatto con la propria intima verità, perdere fiducia nella propria voce quando un'altra voce risuona più potente. Come sia facile prestare poca attenzione al tesoro di cui si dispone: la sapienza che in noi ha radice profonda.

Ma quando la consapevolezza viene, nello stesso momento viene l'urgenza di farne dono ad altri, ad altre. E questo richiede lavoro di parola. Azione che non si può rimandare troppo in là, quando l'urgenza non si fa più sentire; perché, quando si è liberata la via da un ostacolo che impediva di procedere, della sofferenza patita non resta più nulla. E allora il lavoro di parola esce dalla condizione di necessità.

Mi sono chiesta quale senso avesse portare ad altre donne un'esperienza così intima, senz'altro contenuto che una raccomandazione: quella di lasciarsi guidare dal maestro interiore.

Mi sono detta che potevo portarla dove ci sono donne che hanno a cuore il *vivere nella verità*. Donne che non rinunciano a conoscersi realmente.

In quest'epoca donne che sono animate da questo sentimento sono molte, ovunque. Anche in passato, da quando abbiamo cercato nella storia con occhi attenti alla differenza femminile, ne abbiamo trovate moltissime.

Anche noi, come le nostre antenate, sappiamo creare relazioni profonde, ci vincoliamo con forza, mettendo a rischio la nostra singolarità. Ci giochiamo nel mondo in una maniera non individualistica andando oltre il desiderio di essere viste, di essere riconosciute da questo mondo per il valore che esso ci può attribuire.

In queste relazioni infatti mettiamo in gioco *qualcosa* che trascende la visibilità e il riconoscimento sociale. Oggi, i nostri occhi si sono fatti attenti a *questo invisibile*: la verità che traspare nelle parole e nei gesti, nel modo di essere di una donna. La donna che sono io stessa, prima di tutto.

L'esserci di una donna nella sua verità (in qualunque posto si trovi) è l'invisibile a cui molte di noi sono divenute particolarmente sensibili. Sensibili all'energia invisibile che crea legami fondamentali, che nutre e fa maturare quel bisogno di verità.

Ora, può succedere che proprio questi legami blocchino il processo di individuazione di una donna, che si generi un "noi" che provoca una tremenda confusione, che si produca un femminile sociale nel quale una donna perde il senso della propria verità. Può capitare che non trovi più le sue parole e i suoi gesti, che si smarrisca nei desideri altrui, dell'altro, dell'altra... che la sua mente divenga ingombra da visioni che la rendono opaca, incapace di discernimento, priva di intuizioni feconde, incapace di essere presente alla vita in modo creativo. Che la sua creatività sparisca, si consumi fino ad estinguersi...

Questo è il nodo nel quale la vita di una donna si trova spesso imbrigliata.

Ho ritrovato la mia creatività nella vita grazie ai sogni, grazie al lavoro con questo specchio dell'anima. E grazie all'opera che si andava compiendo da sé, nella relazione con l'analista che mi insegnava la pazienza di sostare nel sogno per imparare a far tesoro di questa "lingua della notte", si è risvegliata l'energia più feconda e più potente per me, quella dell'apertura... Poi ho dovuto imparare e, da quel che vedo, devo ogni volta imparare, a gestirla questa energia, consapevole che le persone che ne sono dotate per natura, le nature estroverse, sono quelle che rischiano moltissimo nelle relazioni sociali e interpersonali, nei legami d'amore e di amicizia.

*"Molti elementi ci inducono a percorrere strade che non sono adeguate alla nostra individualità- scrive Jung. A queste tendenze mistificatrici sono esposti coloro che hanno un atteggiamento mentale estroverso oppure sono afflitti da sentimenti di inferiorità o da incertezze su se stessi. Il sogno li corregge, aiutandoli a conoscere la loro vera personalità, le proprie autentiche inclinazioni e i pericoli che dovrebbero evitare."*

I sogni sono stati e continuano ad essere per me la Via più preziosa nel processo di autoconoscenza. Il mio maestro più intimo parla attraverso i sogni.

E' in questo senso che continuo a far tesoro dell'intuizione di Freud: *i sogni sono la via regia all'inconscio*. Non tanto, però, per trovare nell'archeologia della memoria reperti della storia personale che possono spiegare la causa di un sintomo nevrotico da risolvere o di una patologia da curare, quanto piuttosto per trovare nel presente che si sta vivendo la voce che orienta, lo sguardo che vede più chiaramente e più ampiamente di quanto i nostri occhi possano vedere... E, anche, per attraversare i punti ciechi dell'anima quando lo spirito non è pronto a reggere la visione diretta della verità che va accolta. A prepararlo e a sostenerlo in questa metamorfosi necessaria.

C'è un mistero nel divenire di ciascun essere umano, il mistero della nascita: perché sono nata, perché sono nato? Sono domande che nella vita restano aperte fino all'ultimo respiro.

Il mistero del nascere resta un mistero insondabile, è il segreto di ogni esistenza umana che si rivela nel divenire, passo dopo passo: *il maestro interiore* ci accompagna e ci aiuta a procedere, passo dopo passo, sul sentiero dove ognuno di noi è chiamato a lasciare la propria traccia. Intelligenza misteriosa che si fa sentire nel corpo e nello spirito, energia che avvertiamo forte o debole, libera o bloccata, decisa o incerta... La stessa intelligenza che non ci ostacola mentre stiamo facendo qualcosa che sta a noi necessariamente fare in questo preciso momento. La stessa che, come il *demone* di Socrate, ci segnala quando ci stiamo imbrogliando e ci costringe più o meno violentemente, a tornare sui nostri passi.

## Nota bibliografica

Questo testo non nasce dai libri e tuttavia, mentre il pensiero si andava articolando, alcune frasi contenute in alcuni libri sono venute in aiuto, come sono divenute materia stessa del pensare le frasi di Jacques Castermans, il maestro che mi guida sulla *Via del corpo* e quelle di Adriana Mazzarella che mi aiuta a tener vivo l'amore per i sogni, nel processo che va ben oltre il tempo dell'analisi terapeutica. Senza il lavoro con loro non ci sarebbero le esperienze che danno fondamento alle mie parole. Altri libri sono pareti di una casa interiore che si è andata formando negli anni, una casa grande e spaziosa dove la mia scrittura può nascere. Ci sono frasi che ho appeso alle pareti, come quella di Virginia Woolf riportata nel testo, appare sotto un bel ritratto di lei in una pagina di calendario che ho deciso di conservare.

La scrittura di questo testo nasce perciò anche dai libri... e da altro.

Qui mi sembra opportuno segnalare solo le opere dalle quali ho tratto le citazioni, seguendo l'ordine in cui appaiono nel testo:

Emily Dickinson, *Poesie*, nella traduzione dell'edizione Bompiani, 1978

Adriana Zarri, *L'eremo non è un guscio di lumaca*, Einaudi 2011

Jean-Yves Leloup, *Aver cura dell'Essere*, Arkeios 1994

Shunryu Suzuki-roshi, *Mente zen Mente di principiante*, Ubaldini 1976

Marie Louise von Franz, *Sguardo dal sogno*, Raffaello Cortina Editore 1989

Tich Nath Hanh, *Il diamante che recide l'illusione*, Ubaldini 1995

e *Trasformarsi e guarire*, Ubaldini 1992

Tsultrim Allione, *Donne di Saggezza*, Ubaldini 1985

Heinrich Zimmer, *Il re e il cadavere*, Adelphi 1983

Carl Gustav Jung, *L'uomo e i suoi simboli*, Oscar Mondadori 1984

Brescia, 12 dicembre 2012

\*Il testo, nato in occasione dell'incontro con l'Ordine della Sororità a Mantova (primavera 2012), è stato ulteriormente elaborato nell'autunno 2012.