

Guido Coppotelli

**MEMORIE
DI UN
PRATICANTE**

www.hela.it/guidocoppotelli

Memorie di un praticante

1

Il mio matrimonio crollò improvvisamente.

Era notte fonda e non c'erano più speranze - qualcosa cambiava per sempre. Mi alzai dal letto, non potevo più dormire. Andai alla finestra e scostai la tendina. Era notte, notte fonda ma fuori c'era la luna. Guardai a lungo fuori: il silenzio della notte mi faceva bene, nutriva il mio dolore. Ascoltavo i suoni della notte (amo la notte!). Ma ero solo, solo con quella luna pallida.

Solo, all'improvviso.

Mi facevano rabbia i miei pensieri, i miei studi: tutto era diventato improvvisamente inutile. L'emozione di quel momento mi piegava, come un filo d'erba.

Non riuscivo a darmi pace.

Non riuscivo proprio a capire perché in tutto quello che avevo sempre amato non ci fosse una risposta chiara, un po' di luce. La fine di quest'amore mi tormentava così profondamente, no, non potevo accettarlo.

Chiusi la tendina.

La luna scendeva. Tra qualche ora la luce del mattino sarebbe tornata di nuovo e tutto quello che mi restava addosso era stanchezza, soltanto una nera stanchezza.
Mi addormentai.

(Eravamo, allora, sotto il segno dello Scorpione).

Non ricordo più i giorni seguenti.

Quando si spezza un legame, un velo sembra scendere sulla memoria. Vivevo ma era chiaro che dovevo andarmene da quella casa.

Quattr'anni prima, appena arrivato, feci un sogno. Presenze maligne abitavano quei muri e volevano cacciarmi via. Si presentava a me il Genio della casa, con aria minacciosa. Lo sfido e la battaglia è terribile. Urlo e lotto e alla fine lo allontano.

Ho vissuto in quella casa dopo averla conquistata, come un guerriero, una notte faticosa: ma la perdevo quella notte di luna, quattro anni dopo.

Non ho mai dimenticato il Genio della casa.

Conosco la qualità di un sogno: è illusoria. Ma quella notte (ne sono sicuro) io.. non sognai.

Ho una certa familiarità con il mondo dell'occulto. Viene dalla mia famiglia, dalla nonna paterna.

Si dice che conoscesse in anticipo la morte di una persona perché sua madre le appariva in sogno ad annunciarglielo. Mia nonna era una donna strana: me la ricordo energica e sola. Tutte le volte che andavo a visitarla la trovavo seduta accanto alla finestra con i piedi poggiati su un gran braciere quadrato. Leggeva la Bibbia. All'alba si alzava molto presto e andava a lavorare nei campi. I suoi ritmi erano lenti, solari.

Ricordo mia nonna come l'ultima esponente della civiltà dei contadini, una civiltà che ha conservato segreti arcaici: una società inghiottita dalla cultura scientifica.

Durante l'adolescenza fui sottoposto ad una cerimonia magica, contro il malocchio. Quali fossero i motivi che spinsero mia madre ad una scelta simile, non saprei dirlo. Ho passato un'infanzia semplice ma ho conosciuto molto presto i ferri del chirurgo, per un'operazione agli occhi. Forse fu la tensione accumulata in quest'occasione, forse la morte per malattia del primogenito: è difficile spiegare a parole il bisogno di questo rituale di protezione. Fu una cerimonia molto semplice, officiata da una donna, un'amica d'infanzia di mia madre. Fu recitata una formula di scongiuro. Poi alcune gocce d'olio caddero dentro un piatto colmo d'acqua.

Ancora oggi quando penso a quest'esperienza mi colpisce soprattutto il ricordo di questa donna, che io chiamavo rispettosamente 'zia': era una persona qualsiasi, addirittura umile: ma possedeva conoscenze arcaiche.

Passarono così alcuni mesi.

Avevo iniziato la composizione del mio primo quartetto d'archi ed avevo firmato da poco il contratto per la pubblicazione di un lavoro per arpa.

Il lavoro sulla struttura del quartetto fu ricco d'intuizioni : mi si rivelò per la prima volta la presenza di un *quid* invisibile verso cui il suono stesso si dirigeva e dal quale nasceva. Mi sembrava come uno spazio, qualcosa comunque di concreto che sentivo attorno a me senza poter toccare.

Ho sempre sentito la musica come un'isola beata, un grande aiuto nei momenti più difficili della vita. Quando il mondo esterno mi diveniva incomprensibile io trovavo un'ancora sicura nel suono : avevo la possibilità di trasmutare le mie emozioni, qualunque fossero. E trovavo di nuovo il mio punto d'equilibrio.

Successe così anche nei giorni che seguirono quella notte, è vero, ma il gusto era diverso: in quella notte terribile ci fu come un'esplosione. Finiva un mondo ed un altro stava nascendo. Ma questo lo capii soltanto molto tempo dopo. Mi torna ora in mente un'esperienza che feci intorno ai ventuno anni.

Abitavo vicino al mare e c'era un pontile costruito sull'acqua. Quando potevo, andavo tutte le mattine su questo pontile a studiare. Il pontile era spesso deserto ed io mi sentivo invaso dallo splendore della luce del sole e dalla luminescenza dell'acqua. Andavo spesso su quel pontile per assorbire queste forze naturali. Un giorno, mentre facevo alcune semplici riflessioni sul fatto che camminavo su un pianeta che non poggia su nulla, ebbi come una vertigine. La sensazione era di una visione improvvisamente chiara del mondo circostante. E ricordo perfettamente che camminavo con un'insolita lievità ma come due metri più in su dal suolo. Qualche dio era entrato in me, non avevo dubbi. Avevo stabilito un contatto con l'Universo. Al colmo dell'entusiasmo battezzai il pontile 'finestra sul Cosmo'. Fu un periodo

straordinario ma correvo il rischio di perdere questo stato di coscienza.

Avvertivo un chiaro pericolo negli Altri. Non avevo nessun problema a stare con i miei coetanei: il punto era che questa sensazione così speciale aveva bisogno di essere alimentata con il silenzio e la solitudine, due dimensioni che ho sempre cercato spontaneamente. Non potevo certo vivere completamente da solo: frequentavo però amici e compagni di studio quel tanto che bastavano alle mie esigenze sociali. La sensazione durò alcuni mesi.

Nell'autunno di quell'anno dovevo iniziare il mio ultimo anno di pianoforte in Conservatorio. Non volevo iniziare l'anno perché temevo di perdere lo stato in cui mi trovavo. Ebbi un momento di crisi, stavo per rinunciare agli studi musicali in cambio non sapevo bene di che cosa.

Ma non lo feci e la sensazione lentamente svanì.

L'urlo di quella notte terribile svaniva poco a poco e le giornate prendevano il loro corso abituale. Eravamo di nuovo a primavera, una stagione con la quale mi trovavo in piena armonia. Il piccolo balcone della casa dove abitavo era esposto a mezzogiorno e mi piaceva sedere in silenzio a prendere il sole. Qualche volta neanche mangiavo o mangiavo appena qualcosa per non perdere il tepore rigenerante di quel primo sole di primavera. Nella stessa stanza c'erano il mio pianoforte e la libreria : un sottile , intimo piacere mi portava a trasfigurare questi oggetti . Quella stanza era un piccolo studio, ma io preferivo immaginarlo come un laboratorio, un luogo sacro dove avvenivano delle lente trasmutazioni. Forse il senso reale di quel sedere sulla soglia del balcone era proprio questo: una preghiera, muta.

Un giorno di maggio andai a pranzo dai miei genitori. Durante il caffè mi capitò sotto gli occhi un libro che stava leggendo mio fratello. Non so perché quel libro stesse lì : non era abitudine di mio fratello lasciare i suoi pensieri segreti in mostra, addirittura su una pagina precisa. Comunque lo aprii, più per curiosità che per desiderio, con la tazzina del caffè in mano. E cominciai a leggere.

All'inizio non capii bene di che cosa trattasse : sembrava un libro di filosofia. C'erano però diagrammi e tabelle numeriche. Conoscevo la passione di mio fratello per la matematica. Però, guardando un po' meglio mi sembrava che non c'entrasse nemmeno la matematica. In certi punti sembrava un trattato di psicologia. Per cercare di comprendere meglio cominciai allora dalle prime pagine. Si parlava di ricerca interiore e di viaggi in Oriente. Poi cominciarono ad attrarre la mia attenzione alcuni pensieri sull'uomo, sulla sua natura interiore, sui metodi per lavorare con se stessi...Quanti libri avevo letto in vita mia? Ma questo non era un libro come tanti altri! Questo libro passava un confine a me sconosciuto e colpiva, colpiva dritto al cuore di certi problemi quotidiani : da un punto di vista, però, totalmente nuovo.

Fu una rivelazione.

Non potei fare a meno d'averne quel libro. Salutai frettolosamente tutta la famiglia e corsi in libreria. Erano i 'Frammenti di un insegnamento sconosciuto' di Ouspensky.

Se dovessi dire oggi in due parole cosa questo libro mi insegnò, direi che mi insegnò a combattere. Proprio così: a combattere contro me stesso. Questo libro mi aprì il cuore sull'uomo interiore.

Studiaii il pensiero di Gurdijeff per due anni, senza leggere assolutamente altro, per non distrarmi con altri pensieri. Ma i pensieri che incontravo giorno per giorno nella lettura di quel libro - quelli no, erano di qualità speciale.

Per me 'quel libro' divenne il Libro.

Si pose subito il problema di introdurre nella vita quotidiana il senso di questo sistema. Era fin troppo facile 'credere': la verità stava nella pratica. Troppe filosofie avevano spiegato il mondo e l'uomo senza proporre un autentico e concreto rapporto con l'esperienza: se l'avevano fatto magari erano deboli o incomplete in punti essenziali. Il sistema di Gurdijeff mi rivelava una raffinata psicologia e una cosmologia non facile al primo sguardo: ma praticabile.

Molte difficoltà si posero subito innanzi a sbarrarmi la strada: intendo parlare di qualcosa di non-intellettuale, che somigliava di più al sentimento di un ostacolo, a qualcosa di rigido. Niente di tutto questo trapelava all'esterno. La mia vita, vista dal di fuori era una vita come tante altre. Ma dentro no: ognuno di noi reagisce come può alle influenze della vita e proprio in questo 'poter reagire' sta il punto di partenza per una possibile evoluzione o una tomba per sempre. Bisogna diventarne consapevoli e affrontarsi. Questo non è difficile da capire in teoria. Ma realizzarlo nel sentimento non è per tutti. Guardiamoci un momento intorno, senza amore per nessuno: trovate che gli uomini siano tutti uguali? La coscienza di un Dalai-Lama è forse la stessa di un artista o di un assassino? Credo proprio di no, ma l'osservazione comune si ferma a questo dato di fatto: si dice, infatti, che questo sia naturale e che un uomo difficilmente cambia. Ha il 'suo carattere.' Anch'io ho il 'mio carattere' ma per quanto possa amarmi ero più interessato al suo sviluppo che alla sua contemplazione.

La prima osservazione che dunque feci è che gli uomini non sono tutti uguali.

Questa osservazione non è rivolta tanto ai contenuti di questa diversità quanto al fatto che tale diversità è dovuta ad una struttura interiore, presente in ciascuno di noi. Possiamo raffigurarcela come un corpo, cioè qualcosa che ha la proprietà di essere in sé organica, un qualcosa da cui dipendono le risposte complessive di ciascuno di noi, e non semplicemente singoli frammenti della vita. Certamente l'esperienza dell'Altro è

qualcosa che ognuno di noi conosce bene: non amiamo tutti le stesse cose, abbiamo opinioni diverse e così via. Tutto questo però dipende da questo corpo interiore, (come una sua emanazione) e la sua importanza non viene chiaramente in luce fintantoché ci si limita a registrare semplicemente, per esempio, una differenza di opinione come tale. Comprendere il proprio corpo interiore era il primo passo che la psicologia di Gurdieff richiedeva: perché solo la sua trasformazione avrebbe consentito un reale cambiamento.

Il passo successivo era quello di creare una resistenza nei confronti delle reazioni abituali: non assecondare ma osservare come qualcosa poteva formarsi in noi.

Il sistema poneva l'accento sulla presenza piuttosto che sull'identificazione.

Così iniziai il viaggio.

Una difficoltà che da qualche tempo si faceva sentire era l'irritazione. Avevo il buon senso di non manifestarla ma quando accadeva un fatto che la scatenava il mio sentimento impazziva, girava a vuoto e i pensieri si legavano fra loro in uno strano gioco di deduzioni e spiegazioni. L'osservazione silenziosa e la pratica della non-espressione diedero in poco tempo ottimi risultati: l'irritazione si accendeva come un fuoco ma era costretta a spegnersi quasi immediatamente perché non trovava terreno. Persistendo nella pratica arrivai al punto di estinguerla. Lo stesso trattamento riservai alle fantasie erotiche, ma fu un lavoro più lungo. Le osservavo arrivare: pian piano invadevano la mente e poi il corpo costringendolo ad agire. Contrastare fantasie del genere fu per me molto difficile perché dovevo superare molti altri sentimenti ad esse collegate. Inoltre hanno obiettivamente una forza naturale che altri tipi di pensieri o emozioni non possono avere, poiché sono legate alla sfera della riproduzione biologica. Ma anche qui la pratica del silenzio e della non-identificazione portò ad una forte riduzione di queste 'presenze' invasive. Quando si getta luce sugli angoli bui della propria mente molta attività meccanica si blocca spontaneamente e molte catene si sciolgono. Si diviene padroni della propria carrozza, secondo una bella immagine indù.

Scorgevo forse per la prima volta in vita mia il significato più nascosto della parola libertà. Un essere libero non è un colui che crede di poter fare quello che vuole (poiché è dubbio se questa volontà sia autentica e non un'inconsapevole costrizione egoistica) ma colui che ha sciolto quelle catene interiori che lo costringono a 'fare'. E' libero chi può scegliere ma può scegliere solo colui che ha raggiunto una sufficiente grado di comprensione e padronanza di sé.

Il sistema di Gurdieff non è così semplice come sembra: per sperare di avere risultati occorre certo praticare ma soprattutto ricordarsi di farlo: Gurdieff insisteva molto sul ricordarsi di sé. Per quanto possa sembrare strano, noi ci dimentichiamo di noi stessi.

Erano passati quasi due anni da quella notte terribile e solo ora cominciavo a comprenderne qualcosa. Una sensazione di quel periodo che ancora ricordo con precisione era quella di non poter procedere oltre e ora so che quell'impressione era reale. La direzione che avevo seguito fino a quel momento era infatti compiuta ed ora era necessario 'morire'.

Il gusto della vita non è più lo stesso dopo aver assorbito e praticato insegnamenti di scuole esoteriche. Anche il rapporto con gli altri è meno rigido perché il sistema consente una visione larga sull'uomo.

Si vive stando nello stesso tempo dentro e fuori le esperienze quotidiane.

C'è come un centro d'osservazione che agisce dall'interno che, pur permettendo una normale vita di relazioni sociali, impedisce ogni identificazione emotiva con le situazioni che si stanno vivendo. In definitiva ogni esperienza è accettata perché consente di progredire ulteriormente nella crescita del proprio essere.

Da questo punto di vista fu una scoperta sorprendente il fatto che il lavoro su sé stessi non richiedesse un luogo chiuso. Si poteva praticare in ogni momento della giornata e in qualsiasi luogo. Visto dal di fuori un praticante di discipline esoteriche non ha niente di diverso da un non-praticante. Solamente credo, c'è più presenza in chi sa di *essere in ascolto*.

Praticavo spesso sugli autobus e qualunque cosa facessi, anche lavare i piatti, cercavo di farla al meglio delle mie possibilità: non per far crescere la vanità del mio ego ma per tenere pulita quella luce che si chiama 'presenza'. Cercavo di non sottrarmi alla fatica e di riposare quando avevo veramente terminato quel che c'era da fare. La pigrizia l'ho sempre detestata e dopo lo studio del sistema di Gurdieff mi sembrò un peccato capitale contro sé stessi, per il semplice fatto che tendeva a rallentare e a spegnere il lavoro in atto.

Mi accorsi anche che c'era una linea di confine che andava superata nell'uso delle forze quotidiane: ma che questa energia doveva pur alimentarsi in qualche luogo. Così imparai che il cibo, la luce, la meditazione sono ugualmente fonti di energia ma di qualità diversa e che si possono usare per il nostro nutrimento corporale e spirituale. La condizione per utilizzarle è molto semplice e molto difficile nello stesso tempo. Spesso ho pensato di trarre energia dal cibo quando invece sarebbe stato sufficiente un po' di silenzio. Fu un errore commesso per ignoranza perché ignoravo l'esistenza di un'anima e di uno spirito. Ecco, questa è la difficoltà nell'uso di queste energie: avere la consapevolezza di un'attività emotiva distinta da quella spirituale e dare di conseguenza a questi 'corpi' il loro giusto nutrimento.

Cominciasti a scoprire la connessione di fatti a prima vista molto distanti tra loro.

Mi succedeva ogni tanto, per esempio, di risvegliare l'Herpes. Avevo provato a guarirlo applicando pomate e poi con altri rimedi popolari, senza giungere ad una reale guarigione. La soluzione definitiva a questo problema venne dopo aver osservato che una forte emozione provocava un indebolimento fisico. Alcuni giorni dopo, puntualmente, si manifestava di nuovo l'Herpes.

Puntai l'attenzione sull'emozione: la sensazione di perdere forza era reale. Trovai una conferma anche nello studio di Gurdieff: l'espressione delle emozioni negative è pericolosa per il sistema energetico generale.

E' un'esperienza che tutti possiamo fare e che, anzi, sicuramente abbiamo già fatto. Si dice che sia bello esprimere le proprie emozioni e capita un po' a tutti di sfogarsi, anche in maniera violenta. Se questo comportamento possa poi donare equilibrio è dubbio: dopo l'espressione di forti emozioni ci vogliono ore e qualche volta giorni per riprendere in mano sé stessi. Ho conosciuto persone, uomini e donne, che dopo forti conflitti erano incapaci perfino di alzarsi dal letto. L'espressione delle emozioni, soprattutto quelle negative è pericoloso e sebbene sia molto in voga, alimentato anche dalla dubbia scientificità della psicologia (che si rivela poi incapace di ricomporre ciò che ha distrutto) - sebbene sia molto in voga, dicevo, è pericoloso perché distrugge molta energia psichica. Il modo per affrontarle e risolverle è quello di studiare in silenzio il modo in cui si manifestano: questa consapevolezza farà luce, e sarà una luce che distruggerà ciò che è inutile.

Tra le cause che la psicologia di Gurdieff indicava come scatenante della formazione di emozioni negative c'era la 'considerazione'.

La pratica del sistema di Gurdieff aveva fatto cadere molti desideri inutili: tra questi il desiderio di polemica e la gelosia.

La gelosia, dal punto di vista del sistema, era un aspetto della *considerazione*, una sua emanazione perversa. Suo gusto tipico è l'assenza di un centro interiore nell'individuo che per un misterioso processo autodistruttivo lega le sue reazioni alle azioni di qualcun altro. Un sintomo di questo si può notare nella reazione iperbolica che ha spesso il geloso nei confronti di situazioni che lo mettono in pericolo ma che non lo sono obiettivamente. Io ero geloso degli uomini che si avvicinavano alla mia donna perché mettevano in crisi quello che ero o credevo di essere in quel momento. Il mio comportamento si irrigidiva e più sentivo disinvoltura intorno a me più ero certo del tradimento. Inutile raccontare l'infinità delle argomentazioni portate a sostegno in quei momenti: un sorriso era troppo, uno sguardo era un segno sicuro, non parliamo poi dei contatti fisici più elementari, come un abbraccio o passeggiare sotto braccio! Tutto, proprio tutto ai miei occhi era pericolo: e guai se qualcuno ironizzava, magari delicatamente, per farmi notare quanto stupido fosse il mio modo di fare! Perché proprio questo tentativo di tranquillizzarmi era il segno più indubitabile e certo del tradimento in corso.

Lo studio di Gurdieff mi aiutò a superare alcuni aspetti del carattere che rischiavano di essere forze involutive. Ma poiché era condotto su libri sorse in me il desiderio e la necessità di un contatto con una scuola che si ispirasse quantomeno a questi principi e con mia sorpresa scoprii che a Roma, la mia città natale, esistevano dei gruppi gurdieffiani. Li contattai ma la gioia durò poco perché mi accorsi ben presto che due o tre generazioni di allievi avevano disperso e diluito l'insegnamento senza che nessuna personalità autenticamente carismatica potesse prendere il Suo posto.

Si poneva ora il problema di come continuare e se continuare sulla stessa strada. Dovevo approfondire lo stesso metodo o la mia natura eclettica si sarebbe orientata altrove?

L'incontro con Adriana diede una nuova svolta al mio lavoro.

Che strana figura di donna, questa Adriana!

Quello che mi resta oggi nel ricordo è simile alla fragranza di un profumo d'incenso. Non che il nostro rapporto fosse idilliaco, al contrario, non mancavano asprezze: però lei seppe aprirmi la strada verso le dimensioni del sacro con quel tipico gusto che noi oggi chiamiamo new age: eclettico, onirico, angelico. Adriana non amava le teorie e tutto quello che sapeva lo aveva imparato sulla sua pelle, vagabondando da un luogo ad un altro della Terra. E' molto coraggiosa, con un innato senso della giustizia e ama le sfide ma anche il vino e la buona tavola: molta sapienza era nelle sue mani quando preparava un piatto. Amava profondamente le tradizioni popolari. Non vestiva sempre elegante ma piccole acconciature qua e là (poteva essere anche solo un foulard, magari indiano) davano un tocco caratteristico.

Abbiamo viaggiato molto insieme. Cantava spesso a squarciagola dentro la macchina le canzoni più diverse, mettendo spesso a dura prova i miei nervi: amava la musica e l'arte in generale le procurava emozione autentica. Sopportava male qualsiasi obbligo sociale, ad esempio il lavoro, che la costringeva a dei ritmi fisici insopportabili: appena guadagnava abbastanza si fermava (lavora nel campo del turismo) e partiva per seguire le sue rotte piene di sogni. Ha scritto poesie d'amore dove l'amore è emanazione di Dio, o di un Essere spirituale molto alto. Tecnicamente forse non perfette, ma ispirate.

Aveva però anche molti difetti e la nostra unione si ruppe: come ho detto prima, quando ricordo Adriana ricordo i suoi lati migliori, quelli che hanno traghettato la mia anima verso un pensiero tinto di sacralità e soprattutto verso il gruppo, molto umano, di Ming Wong che da molti anni insegna in Italia il Tai chi kung stile Sam Chan Feng.

Quando Adriana mi parlò per la prima volta del gruppo di Ming non ricordo neppure se l'ascoltai ma quando, dopo numerose proposte, accettai con una certa sufficienza di venire a vedere con i miei occhi che cosa fosse questo tai chi, ecco, io ricordo di aver provato il desiderio di restare. Il gruppo lavorava su figure circolari e in perfetto silenzio: Ming si muoveva con estrema eleganza e dava l'impressione di un lavoro molto semplice.

Adriana tentò poi per alcuni mesi di portarmi nel gruppo a 'praticare': era tutto inutile, non avevo le stesse intenzioni.

Ma qualcosa lavorava nel profondo.

Nella primavera di quell'anno, il gruppo di Ming partiva per un seminario di una settimana vicino Olbia. Decisi di andare a veder da vicino tutto il lavoro. Beninteso, in qualità di 'uditore'.

Era inutile nascondere, quei movimenti circolari mi attraevano come una calamita cattura il ferro. Ma questo lo sapevo soltanto io.

Partimmo separati, Adriana e io: lei in traghetto due giorni prima e io in aereo, con Raffaella.

Il posto che ci ospitava era veramente incantevole con l'isola di Tavolara praticamente di fronte, vicinissima, e con una dolcezza nell'aria tipicamente primaverile che smorzava tutta la ruvidezza della natura sarda, sempre così intensa.

Le persone che incontrai al seminario mi piacquero subito a 'pelle': parlavano di cose che non capivo: mi sembravano comunque seriamente impegnate. Si lavorava molto, cominciando la prima serie di esercizi la mattina presto per finire l'ultima a notte, intorno a mezzanotte. Si praticava comunque, con la pioggia o con il vento: con qualsiasi condizione atmosferica. Naturalmente si era liberi di non partecipare. Dopo i pasti si camminava tutti insieme parlando di qualsiasi argomento e l'impressione era quella di un gruppo che si fosse scelto. Era, lo

confesso, un fatto per me insolito: pur non conoscendo nessuno, me li sentivo tutti molto vicini. Parlavo naturalmente pochissimo ma osservavo molto e poi d'altra parte stare in disparte era il ruolo che mi ero dato venendo al seminario.

Di notte io e Adriana dormivano in un bungalow davvero scomodo. Adesso rido, ricordandolo, ma allora non c'era proprio niente da ridere perché era praticamente aperto a tutti gli spifferi, non c'era un letto ma un tavolaccio di legno sul quale dormivano con i sacchi a pelo, entrava luce la mattina molto presto (ovviamente non c'erano tende) e, ultimo ma non per ultimo, Adriana si alzava di buon'ora la mattina, svegliandomi da un sonno comunque nero. Aggiungete a questo il mio odio innato per i sacchi a pelo e le tende da campeggio o per qualsiasi cosa che non fosse un letto vero e il quadro sarà sufficientemente chiaro. Poiché dunque il mio spirito di adattamento era prossimo allo zero il mio malumore era inversamente proporzionale: meno mi adattavo e più diventavo furioso.

Ma Adriana non si lasciava scomporre, almeno apparentemente.

Posso dire ora però che proprio quelle furono le mie prime lezioni di Taoismo, lezioni involontarie e proprio per questo indimenticabili. Proverò a spiegarlo con un esempio.

I miei compagni praticavano la sera un esercizio dal nome *tapsao*. Si pratica in due.

Uno di fronte l'altro, polso destro contro polso destro, a turno si spingeva, ruotando, in avanti o indietro: potevi così sentire la 'morbidezza' di una persona e tu stesso potevi cercare in te quella flessibilità. Ecco, posso dire, senza ironia, di aver praticato un esercizio di *tapsao* con il bungalow e, attraverso di esso con gli elementi naturali: solo che lo spirito non era quello giusto e la '*pratica- di- natura*' finì come doveva finire, con il sacrificio di un capro espiatorio, cioè... Adriana!

Tra una pausa e l'altra del lavoro il gruppo di Ming si spostava per delle gite esterne: poteva essere un nuraghe, un dolmen o un paesaggio naturale, ogni occasione era buona per portare il discorso su aspetti della cultura cinese o del pensiero taoista:

Ming non faceva comunque conferenze, lasciava che il discorso seguisse una sua libera traiettoria con la conseguenza di non dire spesso niente. Ma poiché *un fiume non si può spingere* nessuno forzava la conversazione e il silenzio era gradito a tutti. Ci sono tante qualità di silenzio: quella che ho sentito in questo seminario e in altri è simile ad una forza che risana, che ti permette un contatto profondo con te stesso.

Nessuno ha bisogno di dire troppe parole. Dentro di noi sono scritte molte verità, bisogna saperle ascoltare.

Queste cose, però, Ming non l'ha mai dette.

Un altro aspetto che notai subito in quest'occasione fu la libertà d'espressione che era permessa a ciascuno di noi. Voglio dire che in società siamo più controllati di quanto lo fossimo in queste situazioni: una complicità affettiva si instaurava subito tra noi e una regola non scritta ci permetteva di osservare senza criticare quello che accadeva. Perché, in fondo, avevamo la chiara percezione che 'doveva' accadere qualcosa stando lì tutti insieme, che una parte importantissima del lavoro era proprio quella di portare a galla, di far emergere e 'aprire'la nostra interiorità. Quel gruppo rappresentava uno spazio protetto, un giardino edenico e infernale allo stesso tempo che dava a ciascuno di noi questa possibilità di mostrare i lati più in ombra, essendo accettati senza timore.

Accadeva di tutto.

Finito il seminario, qualcosa si era sbloccato in me. In fondo cercavo da molti anni la possibilità di cominciare un serio lavoro sul mio corpo ma non ho mai amato le palestre, troppo rumorose, e le ginnastiche, troppo rigide. Da bambino portavo un bustino per correggere la posizione della mia schiena e per molti anni ho dovuto subire il parere di ortopedici apocalittici che prevedevano intorno ai quarant'anni un triste irrigidimento della mia schiena. Ma lo studio del pianoforte mi limitava qualsiasi sport che non fosse il nuoto. Tuttavia, non sapendo nuotare, le possibilità erano veramente ridotte: vietato il tennis perché irrigidiva la muscolatura (e poi si lavorava con un braccio soltanto); con la pallavolo rischiavo di farmi male alle dita della mano; con il judo mi fratturai l'ulna del braccio sinistro; il footing mi costringeva ad alzarmi troppo presto. Adoro il gioco degli scacchi (ma non risolveva i miei problemi) e il ping-pong era anche riduttivo: sicché l'incontro con il *Tai chi* sembrò essere la panacea ai miei problemi. Avendo sentito che Ming era medico andai a parlargli e portai con me alcune lastre fresche di stampa della mia schiena. Mi avevano infatti consigliato di evitare alcuni movimenti e volevo essere sicuro che nella sequenza di Ming non ce ne fossero di pericolosi. Così gli parlai di questo e Ming lesse le lastre ma... al contrario!

Le guardò ed io non ho mai capito se veramente ha capito qualcosa. Disse comunque che non c'era nessun tipo di problema perché i movimenti del tai chi sono simmetrici, dunque lavora tutto il corpo. Questo gesto mi liberò dalle ansie intorno al mio corpo e cominciai. Avevo trent'anni.

Quando penso agli esercizi di Ming mi viene spontaneo un paragone con la musica. Il Tai Chi è profondamente ritmico, e questo lo si può notare guardando Ming in movimento: le figure che traccia nello spazio hanno un tempo preciso e sarebbe sufficiente modificare, per esempio, la velocità d'apertura di una mano per perdere il senso del ritmo.

Questa è un'osservazione che si può fare facilmente dall'esterno. Ma praticandolo internamente, questo senso del ritmo balza in avanti ancora di più.

In comune con la musica c'è anche quel ripetere continuo, quasi ossessivo, per anni, degli stessi esercizi. Sento ancora oggi i miei compagni di viaggio lamentarsi su questo punto: ma per me che sono musicista questo metodo è di una chiarezza lampante. Infatti anche noi musicisti ripetiamo per anni gli stessi esercizi ma non ci lamentiamo perché questo ripetere ci sembra come un linguaggio segreto tra noi e il nostro corpo. Un musicista si 'perde' dietro questa ritualità, lascia parlare l'anima, diventa una sostanza leggera e immagino che proprio questo 'perdere peso' durante il lavoro ci metta in uno stato di crescita spirituale.

Il problema del ritmo (ma in fondo è una ricerca) si può notare anche nei momenti in cui tutto il gruppo lavora da solo.

In cerchio, alternando un uomo e una donna, tutto il gruppo si muove su un solo disegno ma raramente si muove all'unisono: è più simile, direbbe forse un musicista medievale, ad un'*armonia di contrari*: eppure qui si manifesta lo stato mentale di ognuno, la musica di ognuno.

La singola personalità è assorbita dal cerchio come lo strumentista è assorbito dall'orchestra: ma proprio questa apparente discordia permette ad ognuno di trovare il *suo* respiro e la musica è questa, simile all'immagine di alberi che il vento scuote con armonioso disordine.

E' un paradosso, ma solo per la mente, perché l'esperienza della *pratica-in-cerchio* scioglie le tensioni individuali e tutto l'essere si apre con dolcezza.

Il cerchio è elastico, perché assorbe e organizza le forze di ognuno: prende da chi dà e dà a chi ha bisogno di avere.
Il cerchio è legato da un filo segreto.

La pratica si svolge in silenzio e anche Ming insegna in silenzio.

Il metodo è duro, costringe all'osservazione del Maestro e alla tua contemporaneamente: tuttavia non forza i tempi e l'aggiustamento di un movimento, anche minimo, può richiedere tempi lunghi, anche un anno, un lasso di tempo che per la nostra mentalità è mostruoso ma che per la mentalità orientale è insignificante.

Perché questo dipende dalla tua *presenza*. Se non è maturo, un frutto non cade.

Il TaiChi è un metodo di lavoro dolce ma come Via di autorealizzazione è assai criptica.

Ming ci guarda e non parla.

Mi sono chiesto tante volte che cosa Ming guardi: io credo che guardi la nostra concentrazione.

Essere concentrati mostra il tuo grado di unità interiore.
Questo si rivela anche nel gesto.

Torna di nuovo il paragone con la musica: quando ascolto un mio allievo non m'incanta proprio la musica che suona, che pure ci lega, mi interessano molto di più le intenzioni che esprime suonando.

Ming ascolta.

Dunque credo che a Ming interessi non il gesto in sé, che pure spesso ci corregge e ci spiega, ma la qualità del gesto, il suo grado di purezza interiore, la sua non-meccanicità.

A Ming interessa l'invisibile.

Il gruppo, quando ci vivi dentro da molti anni, è un piccolo cosmo. Puoi osservarlo come osservi una cellula al microscopio.

Nascono conflitti e nuove alleanze, si mescolano amori e sogni. Osservi come cambiano i tuoi amici, loro stessi in te e tu stesso. La legge del cambiamento, dell'impermanenza della forma, è legge reale, conforme a questo mondo. L'ho sperimentata.

Alcuni di noi se ne sono andati, hanno rinunciato al lavoro, altri si sono innamorati e figli sono nati attraverso di loro, altri sono morti senza che noi potessimo aiutarli, così, all'improvviso. Dove sono andate a finire tutte le forze che abbiamo messo insieme quando erano qui con noi?

Ho come l'impressione che sui gruppi come i nostri aleggino particolari forze soprannaturali.

Il contatto dell'anima non si perderà mai più.

Assieme ai miei amici del Tai Chi ho fatto esperienze importanti.
Me ne ricordo una in particolare.

Ci siamo dati, una volta, appuntamento in un ristorante libanese.
Piccolo, un po' pretenzioso ma si poteva ascoltare musica esotica e
perfino assistere alla danza del ventre.

Poi abbiamo conosciuto il proprietario e ci ha letto il destino con i
fondi del caffè. Siamo usciti stravolti da quella serata perché noi
ci conoscevamo ma lui non conosceva noi eppure ci ha 'letti'
dentro una tazzina di caffè. Con precisione allarmante.

Lui morì dopo poco tempo in un incidente stradale.

Ho capito due cose: la prima è che tutte le nostre passioni non si
perdono mai ma ne resta una traccia scritta nel mondo, in una
lingua segreta che qualcuno sa leggere. La seconda è che la
vicinanza alla morte ci rende forse più vicini a quella dimensione
segreta e ci permette di leggere qualcosa che non a tutti è
concesso vedere.

Come è successo al libanese.

E' fatale essere sincretici, in questi ambienti un po' orientali e un po' occidentali: certo è che il pensiero resta vivo e la sensibilità si acuisce.

Prendiamo ad esempio il concetto di *karma*, che con lo studio del Taoismo non si armonizza, essendo di matrice buddista.

Pure, parlando del gruppo di Ming, ho la netta impressione che il nostro *essere-qui-ora* sia frutto di un progetto.

Conoscendoci meglio abbiamo scoperto che nel passato molte cose ci hanno unito senza saperlo. E il fatto stesso che continuiamo a frequentarci ci sembra un *segno*.

Impariamo gli uni da gli altri.

Abbiamo anche altri amici e altri gruppi ma quello che qui condividiamo è di qualità speciale. Non è un mio pensiero ma un'intuizione di tutti noi, che in tempi e in modi diversi ci siamo rivelati.

In fondo il ragionamento è banale: un destino alternativo non esiste; se sono qua è perché qualcosa mi ci ha portato altrimenti non ero qua.

Questa certezza ora si apre sul mondo.

Dopo la pratica si va a mangiare: da come prendiamo sul serio questo impegno ho sempre creduto che *mangiare* sia a suo modo una continuazione del lavoro fatto in palestra.

E lo è.

Il nostro scopo è mangiare di tutto perché facendo così il mondo entra in noi e noi non lo rifiutiamo.

Al ristorante lavoriamo ancora con il corpo e i suoi organi interni.

Il corpo va superato.

Molte concezioni religiose detestano il corpo ma per il Taoismo è uno duttile strumento dello Spirito e tenerlo in salute è il primo passo verso la Liberazione.

Eppure va superato.

Attraverso il lavoro rendiamo sempre più morbida la nostra sostanza corporea e mentale e questo ci rende possibile un'*apertura*: più di questo non possiamo.

Qualcosa, forse, scenderà.

Proprietà dell'autore © 1997-2001 - Tutti i diritti riservati