

ANNE GIVAUDAN

Forme-pensiero II



- *trasformarle*
- *guarirle*

Edizioni



AMRITA

L'accettazione

Guardare la nostra vita così come si presenta, e soprattutto così come ce la siamo scelta

«Con chi abbiamo preso appuntamento, se non con quell'atomo in fondo al nostro cuore che ha capito ogni cosa da sempre, ma che incredibilmente continuiamo a tacitare, giorno dopo giorno?»

(Anne Givaudan e Daniel Meurois, Di luce in Luce)

Fintanto che la nostra mente ordinaria vuole riformare il mondo, il nostro mondo, ci accontenteremo di indossare un'ulteriore maschera, quella del salvatore o dell'essere perfetto "da ogni punto di vista" al quale non si può rimproverare nulla. Possiamo anche essere il ribelle che è in cerca di attenzione, e che vuole essere guardato... e dietro a tutte queste molte identità, ci aspettiamo un po' di riconoscenza, una giustificazione per il fatto di essere presenti sulla Terra, e soprattutto un po' d'amore... anche se procediamo da una delusione all'altra. Qualsiasi cosa facciamo per nascondere la nostra ferita, non c'è nulla che funzioni, e il mondo continua a girare come se non ci fossimo!

Nessuno ci riconosce come ci piacerebbe che accadesse, non siamo amati, o perlomeno è questo che crediamo, e siamo ben lungi dall'essere perfetti.

Giacché la vita, la nostra vita, non è come avremmo voluto che fosse, piuttosto che accettarlo ce ne inventiamo un'altra... Così, giorno dopo giorno, contribuiamo ad un crescente smarrimento, ad un'autodistruzione programmata.

Allora, ci confondiamo con la nostra personalità momentanea, con il ruolo che ci eravamo scelti per questa vita... e l'attore, identificatosi con il suo ruolo, slitta pian piano verso la follia dell'oblio di Sé.

Un mattino, il telegiornale annuncia che un grande cuoco si è appena suicidato, avendo perso due punti (punti che non sono le "stelle") nella solita prestigiosa classifica dei cuochi migliori.

Era forse in cerca di quel riconoscimento, di quella perfezione che gli sarebbe piaciuto leggere nello sguardo altrui, ma che era di fatto incapace di offrire a se stesso?

Per riconoscere quali forme-pensiero ci ingombrano e rallentano il nostro cammino, è indispensabile un atto di autentica umiltà. È quest'atto che ci permetterà, finalmente, di accettare quello che siamo, di accettare la nostra vita così com'è, senza orgoglio e senza paura. Quando facciamo il gesto sacro di toglierci le maschere dietro alle quali pensavamo di proteggerci, compiamo un atto di coraggio e un atto d'amore. È quest'amore che può smuovere le montagne, e rendere possibile ogni cosa.

È il primo testimone di quel faccia a faccia con noi stessi che tanto temiamo. Così, il bambino che siamo stati, indipendentemente dalla nostra età, il bambino che andava in giro a quattro zampe, un bel giorno decide di mettersi in piedi.

Non siamo esseri perfetti (anche se questa perfezione è dentro di noi) e fintanto che ci rifiuteremo di vedere le zone d'ombra che portiamo in noi e che fanno parte della nostra vita, non potremo certo illuminarle di nuova luce.

Come molti altri, ci rifugiamo dietro un meccanismo semplice: l'oblio della ragione per cui abbiamo detto di sì alla Vita.

Da bambini, quando ci era impossibile agire di fronte alle sofferenze che provavamo o che facevamo provare ad altri, sommersi o incapaci di prendere la minima distanza a causa dell'età e del nostro stato di dipendenza, avevamo solo la possibilità di fuggire nell'oblio o nell'immaginario.

I nostri genitori non ci vogliono, non ci amano o sono troppo vecchi, o troppo giovani, ci presentiamo sotto un corpo femminile quando volevamo un maschio, siamo il settimo di una lunga tribù, sostituiamo il figlio morto prima di noi... Insomma, arriviamo inattesi, veniamo rifiutati o addirittura abbandonati. Dietro questa nostra terribile sofferenza, dietro questa collera fondamentale che

ci invade e che si volge tanto contro questi “amatori maldestri” quanto contro di noi, “colpevoli”, “inadeguati”, “amati maldestramente”, preferiamo cambiare la sceneggiatura, pur sapendo che si fonda su un vento di ribellione e di non-accettazione.

Da quel momento in poi, decidiamo di credere di non esserci scelti questa esistenza, di voler tornare là da dove veniamo, di non volere più vivere, e di prendercela con il mondo intero. Dal ruolo della vittima a quello del colpevole, navighiamo in acque turbolente, in cui è difficile avanzare... Infatti, credendo di essere entrati nella storia sbagliata, rifiutando la sceneggiatura per la quale siamo qui, entrando in stato di guerra, tradiamo quello che, dentro di noi, sa bene che abbiamo detto **sì**.

Da quel momento, eccoci alle prese con una storia di vita che può non possedere alcuna realtà oggettiva, ma che comunque esiste per noi. Questa “realtà” che abbiamo costruito nella veste di “amato maldestramente” finisce con il creare dentro di noi un impatto che ci seguirà per tutta la durata della vita, facendo di noi persone reattive ad ogni cosa.

Sostenuti dai sonniferi, dalle droghe o dagli alcolici messi a nostra disposizione da questa società di cui non siamo compartecipi, una società che ha paura della sofferenza, ecco che la nostra vita a poco a poco diventa una corsa ad ostacoli, dove soltanto la sopravvivenza è all’ordine del giorno. Siamo quasi sempre a disagio o malati, e le nostre azioni si riducono a semplici reazioni, con l’obiettivo di consentirci di trovare la “felicità” o un po’ meno di “infelicità”, o magari “un po’ più d’amore”... ma invano.

La ricerca della felicità, che nel nostro disagio situiamo in periferia della nostra vita, resta inaccessibile.

Dio, che accusiamo spesso, non c’entra nulla. Non è certo lui che ci abbandona.

La vita non è ingiusta, e gli altri non sono colpevoli della nostra infelicità. Anche loro hanno detto sì, per far parte della stessa commedia...

Un giorno, dopo questa constatazione, spossati per aver recitato per l’ennesima volta la stessa scena, non avendo più nulla a cui aggrapparci, ci rendiamo conto che, qualsiasi cosa facciamo, soffriamo; e decidiamo di modificare la sceneggiatura. In quel preciso istante, muoviamo i nostri primi passi verso la liberazione.

Quell’istante non ha né un luogo né una regola e può avveni-

re in qualsiasi momento della nostra vita, spesso quando meno ce l'aspettiamo, quando la nostra mente, sorpresa, non oppone più alcuna resistenza.

«Non avevamo letto tutto il copione, e quel pezzo, così doloroso perché l'abbiamo recitato in questa vita, sembrava molto meno drammatico a una prima lettura», diremo, come scusa!

«Visto da lassù, prima di entrare nel ventre della mamma, tutto sembrava più facile, più realizzabile».

Via una scusa, l'altra... Ma questa volta non le accogliamo più, perché abbiamo smesso di crederci...

Josée, o la fine di un'illusione

«Volete che gli uomini abbiano ali, quando non hanno ancora neppure piedi. Se non riconoscono la Terra come loro Madre nutrice, aspettatevi che per tutta la loro esistenza siano disperatamente alla ricerca del Padre»*.

Quando Josée accetta di vedere i suoi genitori così come sono e non come li avrebbe voluti, ne è sconvolta. È una donna minuta, già in pensione, che ha idealizzato suo padre e sua madre, e vive con un'illusione di amore genitoriale e di perfezione. Poi, un giorno che sembra essere un giorno qualsiasi, tutto si capovolge. Una cugina di poco più anziana di lei le racconta quanto siano stati duri i propri genitori, quanto le abbiano impedito di “vivere la sua vita”, ed è per questo che è rimasta zitella. Josée cerca di consolarla, ma contemporaneamente la storia della cugina le risuona in modo strano, la disturba, quasi la colpevolizza.

La sera, tornando a casa, Josée rivede scene della sua infanzia che aveva accuratamente messo da parte; si sente smarrita, poi, presa dal panico, incomincia a percepire una collera di vecchia data, che sale dentro di lei fino a sommergerla. Nei giorni seguenti queste scene continuano a tornarle in mente, suo malgrado. Sta male, è talmente triste. Rivede scene in cui è con sua madre, e vede quest'ultima occuparsi sempre e soltanto di se stessa. Una madre egoista, apparentemente senza amore: ecco l'immagine che le torna in mente. Né suo padre né lei stessa avevano ai suoi occhi alcuna importanza; la madre si serviva di tutti coloro che le stavano intorno per soddisfare il suo bisogno di controllo e di autorità.

* Anne Givaudan e Daniel Meurois, *Di luce in Luce*, Amrita, Torino 1994.

Josée è spezzata dentro, non può essere vero, eppure... Quel fidanzato che aveva tanto amato, è stata sua madre a proibirle di rivederlo; e suo padre, che non diceva mai niente...

Smarrita, questa donna minuta piange, piange per giorni e notti amare lacrime di collera e tristezza, di delusione e di schifo nei confronti di se stessa, per essere stata “vigliacca”. E va avanti così, fino ad un mattino grigio in cui, svuotata e senza più nulla o nessuno cui aggrapparsi, trova dentro di sé un’energia che non pensava di avere. Una forza la spinge verso un itinerario che le era ignoto, l’itinerario di ciò che lei è davvero, finalmente spoglia delle proprie illusioni e dei suoi sogni infantili.

Josée non ha più niente da perdere. Ed è in quel preciso istante, allora, che tutto può avere inizio. Accetta di guardarsi e di percepire, finalmente, quanto a lungo ha mentito a se stessa.

Josée non si è mai sposata, e ha vissuto soltanto per i suoi genitori, in particolare per l’anziana madre che è morta da due anni, e nei confronti della quale si è sempre prodigata. Certo, a prodigarsi è brava: volontaria instancabile e ben organizzata, aderisce a ogni causa umanitaria e si occupa di tutto e di tutti, tranne che di una persona, la persona che non l’ha mai lasciata in tutti questi anni, la persona che la sostiene e l’accompagna ovunque, in tutti i momenti della vita, buoni o cattivi: lei stessa.

Questa persona, Josée non la vede neppure; la disprezza, le impone una quantità di limitazioni, la tratta proprio come un tempo la trattava sua madre: una cosina di nessun conto che deve fare la brava, fare tutto quello che può per farsi dimenticare e dimostrare che sia valsa la pena di metterla al mondo.

Questa volta, la bambina buona e brava che coabita con Josée a poco a poco esce dal letargo; ne ha abbastanza, ed è questa collera che, liberata, le darà il coraggio di avanzare.

Le forme-pensiero che si porta appresso in un grosso sacco di materia sottile sono diventate troppo pesanti; decide di posarle, ma si chiede come riuscirci.

Il procedimento è semplice, forse troppo semplice perché lei possa crederci; ma “semplice” non significa “facile”. Per scoprire la facilità, prima di tutto è necessario sbarazzarci del superfluo. Guardiamo nelle nostre case e intorno a noi: quanto è difficile lasciar andare il superfluo, che molto spesso riteniamo indispensabile!

Molto concretamente, quanti di noi si sentono lacerati all'idea di liberarsi del vecchio ciarpame che si portano dietro da anni? Allo stesso modo, conserviamo accuratamente in fondo al cuore certi vecchi rancori, certe collere intense nei confronti di chi, un giorno, ci ha ferito... magari tantissimo tempo fa!

Ovunque gridiamo forte di volere la libertà o ci proclamiamo liberi di pensare quello che ci pare, senza renderci conto che la maggior parte delle nostre azioni, parole e pensieri altro non sono che condizionamenti, dietro i quali si nasconde la paura "di perdere".

Quante volte pensiamo che ci manchi qualcosa, senza accorgerci che soffriamo invece del "troppo pieno".

Josée ha accettato di guardare dentro di sé, e quello che ha visto l'ha rasa al suolo. Osservando l'anziana signora attiva che è diventata oggi, ha scoperto una bambina che credeva di non essere per niente interessante, e che aveva deciso di diventare perfetta. Questa perfezione, ai suoi occhi, era far dono della propria vita agli altri, non per amor loro, ma per non-amore di se stessa, e per mendicare un po' di riconoscenza. Josée ha visto e capito. La sua ferita è spalancata, anestetizzata da troppo tempo ma non guarita, e il tessuto dell'Anima continua ad essere tumefatto. Lei che credeva d'essere una donna piena di sollecitudine, quasi perfetta nel dono di sé alle cause perse, osserva in faccia, coraggiosamente, chi è davvero, senza più raccontarsi fandonie, senza infiocchettare nulla.

È una constatazione che percepisce essere essenziale per se stessa. Impiega giorni e notti a smontare, una dopo l'altra, le belle storie che si era costruita per sopravvivere. Senza sosta, ostinatamente, mette davanti ai suoi occhi tutto ciò per cui agisce e i pensieri che la motivano. Certo, le è difficile rintracciare proprio tutto, ma che importa. Accetta ciò che le si presenta, ciò che le risale alla memoria, e in questo ci mette tutto l'ardore che, fino a quel momento, ha impiegato per rendersi la vita difficile. La matassa si sbrogliava, e con l'aiuto degli elementi riscoperti, fa il punto della situazione. Non si tratta di un'azione della mente ordinaria, ma di una necessità dell'anima, che altrimenti non riuscirebbe a respirare.

A questo punto Josée ha la più bella, la più grande sorpresa di tutta la sua vita. Non appena incomincia a percepire eventi ed esseri che hanno costellato la sua esistenza come una semplice evidenza, come fatti privi di connotazione negativa o positiva,

Josée scopre se stessa, e mentre accetta quello che è, all'improvviso, la lotta finisce.

La collera che provava per se stessa, per i suoi genitori e per la vita all'improvviso cala, si sgonfia come un palloncino bucato da un ago magico. Un'immensa ondata di comprensione, prossima alla compassione, la sommerge, estinguendo, al suo passare, il giudizio che da sempre la tormentava come un parassita, e che neppure più percepiva. Un'energia che fino ad allora non aveva mai conosciuto, come un soffio leggero, penetra in lei; è un frullo d'ali sottile che proviene dal cuore e le dà l'intima convinzione che dentro di lei si apre una porta. Ne emanano una chiarezza, una tranquillità che le scaldano il cuore. Josée, ora, è vuota, ma è un vuoto colmo di gioia. Sposata, come se fosse in convalescenza, ora è in pace. Non le va più di imporsi orari contro natura, di punirsi perché esiste. Cammina su questa nuova strada che le si apre, e ciò che rimane è una voglia crescente di amare e di amarsi.

A questo punto, Josée continuerà il suo percorso interiore con un nuovo elemento, la scoperta di ciò che è davvero. Ogni sua resistenza è scomparsa.

Continuerà ad aiutare gli altri, ma tra la Josée di ieri che aiutava per punirsi e per porre riparo al fatto di esistere, e quella di oggi che si ama e ama a sua volta senza aspettarsi nulla in cambio, senza avere bisogno di essere riconosciuta per sopravvivere, c'è un oceano vastissimo: quello dell'Amore.

Josée respira; un osservatore esterno la vedrebbe compiere sempre gli stessi gesti e la stessa funzione, ma su un piano appena più sottile potremmo vedere intorno a lei quelle grosse sacche che si trascina sempre dietro alleggerirsi considerevolmente.

Quando Josée, che pretendeva molto da se stessa e talvolta dagli altri, accetta gli istanti e le persone così come sono, questo stato di non-resistenza interiore le consente una pienezza che solamente il "mollar la presa" può permetterci.

Per pochi istanti, a volte per qualche istante in più, tenta di offrirsi questo dono... Ora conosce la ricetta, e anche se ogni tanto una vocina noiosa le mormora che così non va bene, che non fa abbastanza, ora Josée non le dà più ascolto. La lascia dire, e si accontenta di Essere.

Come riuscirà a compiere la trasmutazione delle sue forme-pensiero? Ecco una strada che scopriremo insieme.

Prestare attenzione alla nostra ferita Ossia è tanto più facile non vedere

Dopo l'**accettazione** della nostra vita e di ciò che siamo, il secondo passo, lungo il nostro cammino, sta nel prestare attenzione alla nostra ferita.

Quando viviamo eventi traumatici e non siamo in grado di accettarli, li releghiamo in una parte di noi in cui rimangono in prigione, e a poco a poco li dimentichiamo, credendo, talvolta, di averli risolti. Quante volte Antoine ed io abbiamo incontrato, nei nostri seminari, persone convinte di aver chiuso i conti con una vecchia ferita, la quale invece tornava a galla durante gli esercizi e le pratiche meditative che proponevamo!

Nulla può essere cancellato, e lo ribadisco; infatti è troppo facile far finta che sia vero il contrario, portandoci dietro invece piaghe indelebili che provocano le nostre guerre interiori e, per ripercussione, esteriori. Smettiamo di raccontarci frottole anestetizzanti, che invece di rappacificarci fungono da sonniferi, e fanno il gioco di chi si fonda sulla nostra letargia per fomentare quelle guerre.

Per guarire, bisogna accettare di prestare attenzione a ciò che ci ha disturbati, e che molto spesso abbiamo interpretato in un'ottica davvero personale. Rivedere un evento e l'interpretazione che ne abbiamo data all'epoca stessa in cui si è prodotto, è un passo indispensabile a qualsiasi guarigione.

Fintanto che rifiutiamo l'esistenza di una forma-pensiero, questa resta insieme a noi, a segnalarci la sua presenza, e che cosa, dalla sua azione, dobbiamo capire.

Questo è un atto "spirituale": più ascoltiamo una persona,

e più udiamo quello che ha da dirci. Non si tratta di un ascolto superficiale che riguarda solo le orecchie fisiche, ma di un ascolto che tocca tutte le nostre cellule, e ci mette in diretto contatto con “l’altro”. È quella che chiamiamo “comunione”.

Una delle leggi della fisica quantistica dice: **è l’osservatore che crea l’evento.**

Fintanto che non viene osservata, una particella subatomica ha un’esistenza solo virtuale, e tutti gli eventi sono virtuali fino a quando non vengono osservati.

Quando passiamo vicino ad una pianta o ad una persona senza vederle, esse, per noi, non hanno alcuna esistenza concreta. Ma non appena concediamo loro la nostra attenzione e il nostro amore, ecco che prendono vita nel nostro mondo e si stabilisce subito una connessione cosciente fra loro e noi.

Sottolineo questo termine di “connessione cosciente”, perché è evidente che, grazie alle forme-pensiero e alle egregore da esse generate, siamo interconnessi, permanentemente correlati gli uni con gli altri. Questo meccanismo di fisica sottile tuttavia è inconscio per quasi tutti noi.

È cosa comune passare accanto alla Vita senza mai guardarla davvero, per paura delle sofferenze che potremmo riconoscere in essa!

Non molto tempo fa ho rivisto un vecchio film: *Salaam Bombay*, che raccontava il vagabondaggio doloroso di un bimbo povero nella giungla delle grandi città indiane. Qua e là trasparivano l’amore e la tenerezza, sullo sfondo di una cupa povertà. La fine del film non era certamente rosea, non era un *happy end* all’americana, e non faceva alcuna concessione alla “buona pace della nostra coscienza”, che poteva, anzi, sentirsene scossa ed essere a disagio. Davanti a questo film, è facile avere reazioni che ci consentono di non toccare, dentro di noi, la nostra ferita, del tipo: «È solo un film!», «Che ci possiamo fare?», «Se almeno facessero meno figli!»... e voltare lo sguardo dall’altra parte, riconoscenti per la nostra buona fortuna, noi che, sulla Terra, abbiamo tutto. Possiamo anche colpevolizzarci, e sperare in segreto che il pianeta esploda in un modo o nell’altro, per fare in modo che le cose cambino.

«Non può più durare, così!», sentiamo allora dire.

Tutte queste varie reazioni altro non sono che fughe, dietro

alle quali ci nascondiamo senza entrare veramente in azione. È molto più facile sperare che possa accadere qualcosa sulla Terra che capovolgerà tutto quanto, piuttosto che comprendere come anche noi, quotidianamente, contribuiamo ad uno stato di fatto che in genere troviamo riprovevole.

Il fatto che la metà del pianeta viva a spese dell'altra metà è qualcosa che sappiamo, che è provato dalle statistiche. Ben al riparo dietro ai libretti di assegni e dietro alla maschera delle nostre civiltà moderne, non esitiamo tuttavia a prendere il posto di una persona che ci dà fastidio, o a trattare gli "altri" da ladri mentre noi rubacchiamo o bidoniamo il prossimo appena ne abbiamo l'occasione.

Il bambino che muore a Calcutta, il palestinese ucciso per una questione territoriale o per una questione di falsa ideologia, il drogato che muore di overdose e la persona che viene costretta a prostituirsi per pochi soldi, sono altrettante parti di noi che soffrono, e se davanti alla sofferenza altrui distogliamo così tanto lo sguardo, è perché ci rifiutiamo di guardare in faccia la nostra sofferenza. Quanti di noi non vanno a trovare un amico che soffre perché si sentono impotenti?

Guarire è smettere di raccontarsi delle frottole, è poterci guardare in faccia e guardare in faccia l'altro, non per sfidarlo ma per accettare e poi amare quello che in lui e in noi richiama una storia lontana di questa vita o forse di un'altra, una storia che vorremmo tanto veder sparire per sempre. Ecco dunque la ferita, nonché le forme-pensiero che da essa sono generate, ma non potremo far sì che queste scompaiano senza aver prima accettato di guardarle, e poi di lasciarle andare. La ragione per cui sono presenti le sofferenze, sotto forma di dolore fisico o psichico, non è quella di ridurci a zero: chiedono solo che le guardiamo, che le accettiamo, in modo da potersi trasmutare in Luce.

È tanto più facile fuggire da ciò che ci pare troppo greve di conseguenze, da dimenticarci che questa fuga contribuisce a smarrirci un altro po', noi e tutta l'umanità.

È urgente, oggi, prestare attenzione alle nostre ferite; non per girarci intorno compiaciuti, ma per poterle cicatrizzare, e poter finalmente volgere i nostri occhi ad altre realtà. Siamo esseri reattivi, e questo spesso ci impedisce di agire come esseri umani nel senso più nobile del termine, perché la carne viva delle