

ANNE GIVAUDAN

Prigioni o ali

*memorie da ritrovare, da liberare,
da trasformare*

- **memorie familiari**
- **memorie della razza**
- **memorie dei popoli**
- **memorie d'altre vite**
- **memorie cellulari**
- **memorie dei luoghi**
- **memorie degli oggetti**

Edizioni



AMRITA

Premessa generale

Sono numerose, le memorie: sia per le loro origini che per le loro manifestazioni nel mondo materiale; prima di tentare di guarirle, è dunque essenziale capirle.

Qualcuno ribatterà che non sono le memorie che occorre guarire e che in ogni caso sono incancellabili, il che è assolutamente esatto; è per questo che ci accingiamo a visitare insieme il loro universo, e soprattutto quella tipologia di memorie che lascia ferite aperte, che a loro volta ci spingono a reagire invece di agire e che ci mettono sempre davanti a ciò che preferiremmo giustappunto evitare.

Le memorie non si cancellano: un'energia non può sparire dai piani sottili. Tuttavia possiamo guarirne gli strascichi, che permangono in noi da tempo più o meno lungo (da pochi anni a qualche millennio). Una guarigione che avrà un'immediata ripercussione sul nostro presente, il che è precisamente ciò che vogliamo tutti.

Alcune memorie hanno un effetto rigenerante: ci animano, ci fanno pensare che la vita meriti tutta l'attenzione che richiede, ma non è a queste che mi riferisco. Sarebbe comunque sbagliato passarle sotto silenzio, perché sono quelle che ci aiutano a vivere quando il cielo dell'esistenza ci pare greve e basso, quando l'orizzonte si fa cupo e siamo tentati di arrenderci.

Per diverse ragioni, può accaderci d'essere lontani dal porto d'origine: la nostra infanzia si allontana via via negli anni e ci sentiamo sballottati dalla vita; allora il nostro carattere s'inacidisce... ma ecco che, inaspettatamente, l'odore o il sapore di una

pietanza che preparava nostra madre, il profumo di una sconosciuta incrociata per strada, un canto sentito da bambini, risveglia un istante di gioia di quando eravamo spensierati, prima che la vita ci scavasse dei solchi nell'anima. In quel momento magico affluiscono teneri, quieti, gioiosi o riconfortanti ricordi, ed eccoci tornati al tempo in cui tutto ci pareva così semplice; non siamo più qui ma là, in un ricordo di nuovo vivo, portatore di un benessere che credevamo perduto.

Ci siamo appena rinvigoriti grazie a quel ricordo, rinforzando nel contempo, senza neppure pensarci, il nostro sistema immunitario. Accade spesso che, facendo ritorno all'oasi dimenticata, si trovi lo slancio rigenerante di ricostituire, nell'universo presente, una creatività che potrebbe aiutarci a trasformare l'esistenza in modo da essere pienamente qui ed ora.

Ci sono unità di cure palliative che dispongono di una cucina in cui i famigliari di un morente possono prepararsi da mangiare restando accanto al loro caro, e il fatto di preparargli il piatto che preferiva da bambino sprigiona un'alchimia sottile che subito produce, nel malato, uno stato di benessere; è come se fosse un grilletto capace di scatenare i suoi ricordi felici che, in un solo istante, riescono a sottrarlo alle sue difficoltà presenti.

Le memorie di cui tuttavia tratterò in questo libro sono d'altro genere:

- quelle che lasciano tracce che pensiamo indelebili;
- quelle che abbiamo voluto scordare perché troppo dolorose, ma che continuano ad agire nascostamente, a nostra insaputa;
- quelle di cui non siamo neppure consapevoli e tuttavia lasciano sul nostro corpo dei segni ben visibili;
- quelle risalenti a un'epoca così lontana che ne abbiamo smarrito la traccia temporale.

A tutte queste memorie la nostra anima non vuole più sfuggire, ora che sa che la propria liberazione passa per la risoluzione delle loro impronte.

Tutti, senza eccezioni, siamo abitati da una quantità di memorie, alcune delle quali particolarmente ingombranti: sono

come valigie colme di biancheria smessa di cui non sappiamo che fare, e che tuttavia ci seguono ovunque si vada. Sono innumerevoli e di diversa origine: tutte hanno sede in noi e ci ricordano la loro presenza a seconda delle circostanze della vita.

Possedere una conoscenza più precisa di ciò di cui siamo composti ci consente, oggi, di curare, riparare e guarire quanto ci dà la sgradevole sensazione che il mondo vada avanti senza di noi, che, senza sapere il perché, rimaniamo stagnanti.

Un passo dopo l'altro cercheremo dunque di attraversare questa foresta anche se appare tanto densa da temere di perdersi:

- quali memorie ci portiamo appresso?
- da dove vengono?
- che ruolo svolge il cervello in questa faccenda?
- quali sono le vie d'accesso per ritrovarle?
- vi sono memorie ingannevoli?
- quale influenza hanno sulla vita di ogni giorno?
- come liberarle dalle ferite che contengono?
- quali saranno le conseguenze di questa "pulizia", di questa guarigione?

Sono questi gli elementi essenziali della strada che percorreremo insieme.

RIASSUMENDO...

- Tutti, senza eccezioni, siamo abitati da una quantità di memorie.
- Le memorie non si cancellano... tuttavia possiamo guarire gli strascichi che ci hanno lasciato.
- Ci sono memorie che rinforzano il sistema immunitario.
- La liberazione dell'anima passa per la risoluzione delle impronte delle nostre memorie.
- La guarigione delle ferite delle nostre memorie si ripercuote nel presente, sulla salute fisica e psichica e sui nostri comportamenti.
- Conoscere ciò di cui siamo composti ci consente di curare e guarire quanto ci dà la sgradevole sensazione che il mondo vada avanti senza di noi.

Le memorie di cui siamo composti

Tutti veniamo al mondo con un bagaglio che ci unisce ad una famiglia, a determinate credenze, a un dato ambiente sociale, geografico, a riti che saranno i nostri compagni di navigazione per una parte della vita, prima di capire come liberarcene.

Sri Aurobindo, in *Records of Yoga* [“Note sullo yoga”, N.d.T.], 11.1.1914*, scrive:

«Secondo lo yoga esistono principalmente due tipi di memorie: i *samskara*, ossia le memorie della natura inferiore che provengono dal processo evolutivo, e *smrti*, la memoria della nostra natura divina che si rivela a poco a poco nel corso del processo evolutivo».

Per *samskara* s'intendono le “impressioni, formazioni mentali, nozioni fisse, reazioni abituali formate dal nostro passato”: tutto ciò che ci incatena, ci rende schiavi, malati... un legame col nostro passato, che collega fra loro le nostre vite. I *samskara* interessano tutti e tre i livelli inferiori dell'essere: il piano mentale ordinario, il piano emozionale e il piano fisico, piani dotati dei loro rispettivi inconsci... Questi tre piani sono strettamente collegati tra loro e s'influenzano reciprocamente. Sono tanto universali quanto individuali, con risonanze personali in ciascuno di noi.

Le abitudini del corpo, le sensazioni, l'invecchiamento e la morte sono tutti del medesimo ordine, e tutti associati ai *samskara*. Possiamo dire che la malattia, la vecchiaia e la morte siano il non-ricordo della nostra natura divina, un oblio (*avidya*) imposto dalla dinamica stessa della creazione, ma non per questo ineluttabile.

* Ashram Press, Pondicherry 2001.

Un essere umano è composto, essenzialmente, da memorie scaglionate su diversi livelli, le quali generano ogni sorta di movimenti ad esse legati: desideri, aspettative, paure, ambizioni e così via per quanto riguarda le memorie di natura inferiore, ma anche un'aspirazione al vero, al bello, al vasto, al divino, per quanto riguarda la memoria di natura superiore.

MEMORIE FAMIGLIARI

Conferiscono una non trascurabile impronta a ciò che siamo, e prefigurano le carte con cui giocheremo sul palcoscenico della vita.

Nascere in una famiglia ricca o povera, musulmana o induista, cristiana, atea, buddhista o ebrea, lascerà in noi tracce ben diverse. E altrettanto diverso sarà se la nostra nascita è attesa, voluta, non voluta, o se accade nel momento sbagliato: la memoria immagazzinerà questo percorso iniziale, restituendocelo poi a piccole pennellate durante la vita.

Come nostra madre ci ha portati in grembo, se ci ha partoriti nella gioia o nel dolore, come siamo venuti alla luce, saranno ingredienti determinati della nostra storia.

Il terreno, l'ambiente di base, hanno un impatto che, qualunque esso sia, ci ha permesso d'essere e diventare ciò che siamo. In noi sono immagazzinati i traumi (dimenticati o no), la nascita, il periodo che l'ha preceduta, l'infanzia, a cui vanno aggiunte le memorie dei nostri genitori, dei nonni, il loro vissuto, le loro abilità o incapacità, il nostro paese con i suoi paesaggi e le sue musiche, la nostra razza perseguitata o persecutrice, serva o guerriera... e avremo la misura di quanto ancora oggi è in azione dentro di noi.

Di volta in volta siamo allora guerrieri, guaritori, ricercatori, vittime, boia. Abbiamo le carte ma il Gioco resta da fare; non è né vinto né perso, è interamente da giocare. Dunque, giochiamo...

Storia di Lea

Lea è una donna sui trent'anni, piena di energia, che ha avuto successo in parecchi campi della vita; oggi, però, durante un seminario, davanti agli altri partecipanti, ha dichiarato che la sua vita sentimentale è un vero fallimento.

Curiosamente, s'imbatte sempre in partner poco affidabili, incostanti, su cui non può assolutamente contare.

È una donna attenta ai perché di questa storia, e a poco a poco scopre di non essere la sola in una situazione del genere: sua madre e la nonna materna hanno vissuto la stessa cosa. Se già fosse così per le generazioni precedenti Lea non lo sa: non hai mai fatto ricerche in quella direzione.

Ricorda che spesso la mamma piangeva in attesa di un marito assente, che tornava tardi e a volte passava la notte fuori casa. Sentiva la mamma lamentarsi dell'inaffidabilità degli uomini, e in cuor suo la piccola Lea si riprometteva di non fidarsi mai degli uomini, che rendono le donne tristi e dipendenti.

Le tornano in mente i litigi dei suoi genitori, la paura del ritorno dell'uomo che era suo padre, che, quando aveva bevuto più del dovuto, terrorizzava la mamma.

Dal profondo dei suoi ricordi riemergono la mamma e la nonna che, dimentiche della presenza della piccola Lea, parlavano tra loro: era la nonna, ora, a dire di non aver mai divorziato malgrado le sevizie che il marito le aveva inflitto; il nonno di Lea era morto prima che lei nascesse.

Di ricordo in ricordo, emerge quanto la bambina, che ancora così poco sapeva della vita, fosse orribilmente angosciata da ciò che udiva.

Lea si rende conto di quanto le storie sentimentali dei genitori e dei nonni l'abbiano segnata, capisce che sta fedelmente riproducendo memorie non sue, imitando gli atteggiamenti della mamma e della nonna, e assegnando mentalmente il ruolo del cattivo al padre.

La scoperta la scuote profondamente: lei che si crede una donna libera di gestirsi la vita, si rende conto che non è affatto così.

Qui non si tratta di cosa sia bene e cosa sia male: *si tratta invece di capire com'è che ci crediamo liberi mentre non facciamo altro che girare in tondo, prigionieri del nostro passato.*

MEMORIE RAZZIALI

Che si sia di razza bianca, nera, rossa o gialla, ci portiamo appresso le memorie razziali.

Non possiamo aver vissuto una vita come membri di una razza

di vinti o di vincitori senza subirne le tracce. Le mie esperienze nei mondi sottili, a questo riguardo mi hanno mostrato che le razze al momento dominanti non sono sempre state tali. La ruota gira, e di volta in volta veniamo a trovarci in luce o in ombra. E quale che sia, oggi, il versante in cui siamo nati, le memorie e quindi le nostre reazioni quotidiane ne portano il segno.

Storia di Nirmala

Ad una coppia di genitori francesi nasce una bimba: sono stupiti dai suoi esotici tratti somatici, capelli nerissimi, lineamenti molto fini, pelle scura: «Sembra un'indiana», dice sorridendo la sua mamma, senza sapere perché lo dice.

A sei anni Letizia balla: ma la sua è una danza diversa da quella delle altre bimbe della sua età. È una danza che i suoi genitori non conoscono, ma una zia, che è stata in India, sostiene trattarsi certamente di una danza indiana.

La piccola va a scuola di danza, e l'insegnante è stupefatta della sua rapidità di apprendimento. Ha già la precisione gestuale di una danzatrice indiana esperta, e cresce fra l'ammirazione dei suoi insegnanti e l'invidia delle sue compagne di danza.

La sua passione per quest'arte è tale che chiede ai genitori di mandarla a studiare danza in India; essi acconsentono, purché la ragazza continui un normale percorso scolastico. Letizia ci sta: passa metà del suo tempo nei grandi templi della musica nell'India del sud, e l'altra metà a studiare per corrispondenza.

Il suo brillante percorso scolastico la conduce ad iscriversi alla facoltà di matematica, mentre, quando è in India, si concede il lusso di dedicarsi appieno alla danza.

Ha una gran forza di volontà, ma ciò che colpisce di più gli insegnanti di danza è che sembra quasi già conoscere il Baratanatyam.

In uno dei suoi spostamenti in India incontra un saggio che dispone di libri antichissimi, scritti su foglie di palma, in cui legge stralci di vite passate e indicazioni sul futuro. Letizia, che ora ha ricevuto il nome iniziatico di Nirmala, attende con impazienza il verdetto del saggio. E non è neppure molto stupita quando lo sente confermare un suo confuso presentimento: «La tua vita precedente l'hai trascorsa in India; eri una famosa danzatrice, innamorata di un occidentale al punto di seguirlo nel

suo paese. Sei rimasta in Occidente fino a che la mancanza della tua arte e della tua cultura è diventata così intensa da toglierti la voglia di vivere. Allora sei tornata in India, a causa della tua cultura e dell'amore per la danza, ma dentro c'era una grande lacerazione: che tu stessi in un paese o nell'altro, la vita non aveva più senso, c'era sempre qualcosa che mancava. Più tardi, quando la morte è venuta a prenderti, il dilemma era ancora irrisolto. Ti ripromettesti di costruire un ponte fra queste due culture, di non rinunciare più a nulla, unendo ciò che allora sembrava impossibile da unire. Ed è proprio quello che stai facendo ora: l'alleanza fra India e Occidente è una tappa essenziale del tuo percorso, in cui impari a rendere possibile ciò che altri credono impossibile. Dall'India ti viene l'arte in cui eccelli, dall'Occidente gli usi e costumi determinati da una mente intellettuale ben sviluppata. Vivi in pace. Stai guarendo, ora, ciò che un tempo ti ha resa disperata».

Oggi la giovane donna insegna danza indiana a Parigi, continua le sue ricerche all'università e fa dei lunghi soggiorni in India, dove è considerata una delle massime esponenti delle danze dell'India meridionale.

Storia di Thomas

Thomas è un giovanotto vivace, pieno di brio. L'abbiamo conosciuto in Africa, e ci ha raccontato di come, già da bambino, avesse deciso di vivere lì. Non sa niente di vite anteriori, ma è egli stesso stupito della facilità con cui si è subito sentito a casa, appena messo piede in Africa: ne conosceva le usanze, sapeva come rivolgersi alle persone, conosceva le formule di rispetto senza che mai nessuno gliel'avesse insegnate. I locali lo misero alla prova, addirittura lo respinsero. Thomas però resistette, varcò le porte iniziatiche senza sapere che era di questo che si trattava, e alla fine venne accettato come uno di loro.

Thomas non sa d'aver avuto, un tempo, la pelle nera. All'epoca credeva nell'uomo bianco, portatore di un sapere e una tecnologia sconosciuti. Poi, come molti altri, venne imbarcato e venduto in un porto francese.

Fortunatamente, fu comprato da una famiglia che amava l'umanità; imparò a conoscere l'uomo bianco e a stimarlo come essere umano, rivalutando nel contempo il sapere della razza

nera. Un giorno gli venne restituita la libertà, ed egli scelse di restare a servizio in quella famiglia dal cuore nobile. Sognava tuttavia, spesso, di un mondo di colori e razze diverse, capaci di scambiarsi il reciproco sapere e di rispettarsi per il proprio valore. Sognava che un giorno la razza nera si sarebbe liberata dal giogo dei bianchi.

I suoi padroni lo avevano soprannominato John, e fu con quel nome e con quei sogni che morì un giorno di primavera, mentre la natura sbocciava a nuova vita.

Oggi Thomas tutto questo non lo sa, ma non importa: ascolta il suo cuore, e fa della sua vita un ponte fra le razze e gli uomini. Si mantiene in contatto con i bianchi, aiutandoli a capire meglio i neri.

MEMORIE DEI POPOLI

Le memorie dei popoli sono spesso strettamente intrecciate a quelle delle razze.

Per due anni di seguito ho tenuto dei seminari in Israele, e di conseguenza è capitato ad Antoine* e a me di essere consultati da persone malate.

La cosa che mi ha maggiormente colpita è che perlopiù erano abitate da memorie non loro: memorie di campi di concentramento, quando non c'erano mai state. All'inizio pensavamo che fosse dovuto alle cose che avevano sentito raccontare durante l'infanzia, ma all'attento esame di una lettura dell'aura la faccenda si rivelò ben diversa: non si trattava solo di racconti assorbiti durante l'infanzia ma di memorie più profonde, più tenaci, che, dopo determinati trattamenti, lasciavano dei segni cutanei sulla persona che avevamo trattato e un odore di gas tossico nell'aria della stanza.

Alcuni penseranno che siano casi di isteria, come quando si descrivono le piaghe degli stigmatizzati; ma indipendentemente dalle definizioni resta il fatto che possiamo essere segnati dalla memoria di un popolo come se fosse nostra, la quale dunque influirà notevolmente sulla nostra vita e persino sul nostro corpo fisico.

Dentro ciascuno di noi vi sono popoli che gridano vendetta, popoli che chinano il capo, popoli che vogliono lavare la pro-

* N.d.R.: il dottor Antoine Achram, marito e collaboratore dell'Autrice.

pria memoria, e altri in cerca delle loro radici. Noi siamo tutto questo e molto altro ancora, perché non possiamo accontentarci di ripercorrere antiche memorie girando sempre in tondo senza mai arrivare al centro.

MEMORIE DELLA VITA PRECEDENTE

Le esperienze nei mondi sottili frutto dei miei viaggi fuori dal corpo e il mio stesso vissuto non mi consentono proprio di escludere che ciascuno di noi si sia incarnato numerose volte, e che queste incarnazioni abbiano lasciato in noi delle tracce, che sono parte della nostra memoria. Come incidono sulla nostra vita attuale? Come accade che queste tracce restino inscritte in noi? Lo vedremo nelle pagine che seguono.

Storia della piccola Smita

In una bella villa borghese di Cochin, una città del Kerala, ogni sera ha luogo una strana danza: la coppia di medici che ci vive continua a darsi il cambio intorno alla loro bimba nata da poco. Dacché Smita è venuta al mondo, è sempre la stessa cosa: nel bel mezzo della notte, intorno alle due, la piccola incomincia a urlare in modo spaventoso, e nulla sembra poterla placare, né le braccia protettive de papa né il latte materno... niente funziona. Le urla cessano, altrettanto improvvisamente, un'ora dopo.

La coppia e il personale di servizio ormai stanno facendo l'abitudine a quelle notti interrotte; a parte i risvegli notturni, la piccola cresce normalmente.

È vero che a volte pare assente, come se guardasse in lontananza qualcosa che lei sola vede.

Smita comincia a parlare, con gran gioia dei genitori e dei nonni; e nel frattempo un fratellino è andato ad aggiungersi alla cerchia familiare, occupando a sua volta l'attenzione della giovane coppia.

Smita è ancora molto piccola (avrà forse quattro anni) quando, in una notte di incubi in lui la mamma veglia accanto a lei, urla con gli occhi persi nel vuoto: «Mi chiamo Shanti, la mia mamma si chiama Tushita, abito a Kozikod, vicino al mare. Mio papà fa il pescatore, voglio andare da loro».

I genitori di Smita sono entrambi medici di formazione occi-

dentale; pensano subito a una crisi d'isteria, e cercano di far ragionare la bimba, che non dice più una parola.

Da quel giorno in poi, Smita dice di non parlare più dell'argomento: vede bene che i due adulti che sostengono di essere i suoi genitori non le credono, anche se lei, da sempre, ogni notte vede la stessa scena: una giovane donna sta partorendo, soffre atrocemente e nessuno l'aiuta. Muore fra dolori terribili, mettendo al mondo un bambino vivo ma di cui lei non potrà mai prendersi cura.

Di giorno Smita vede altre scene, tutte correlate all'incubo notturno: in una capannuccia da pescatore, la giovane donna trema di collera, rifiutandosi ostinatamente di sposare l'uomo a cui il padre l'ha promessa: «Insomma, Shanti, smetti di pensare solo a te stessa. Hai dieci fratelli e sorelle dietro di te, e quest'uomo è pronto a sposarti con una dote minima. Avrai una casa in muratura, starai benissimo. Ha vent'anni più di te ma ha un lavoro, ed è in buona salute. Obbedisci, e basta!»

Il giorno dopo l'uomo viene a prendere la graziosa Shanti per portarla a conoscere sua madre. Il matrimonio si celebra senza gioia, e Shanti deve abituarsi alla suocera, che non le vuol bene: la trova troppo magra, non abbastanza solida per tenere una casa. Il marito di Shanti lavora lontano e rientra a casa solo due giorni alla settimana. Giorno dopo giorno, la giovane donna diventa ancora più magra, sempre più triste e solitaria.

Ma un mattino sente di non essere più sola. Dentro, qualcosa le dice senza ombra di dubbio che è incinta, e ha finalmente l'impressione che la sua vita abbia un senso. Ama fin da subito quella vita nuova che si radica nel suo corpo, mentre la suocera diventa sempre più chiusa, sempre più esigente. La nuora si sfinisce ad obbedirle. Il marito di Shanti è poco a casa, e non può intervenire. Va però fiero della paternità imminente, sicché quando torna a casa per il fine settimana cerca di evitare che la giovane moglie si affatichi.

La fine della gravidanza si avvicina: Shanti è sempre più debole, tossisce molto, e solo la presenza sempre più radicata del bimbo le dà un po' di gioia.

Una sera, la primavera si fa sentire e l'aria profuma di buono, ma Shanti non sente niente, presa com'è dalle prime doglie e dalla sua paura, di cui non conosce la ragione. È una paura

sorda, appiccicosa, che cresce con il passar del tempo. Sono ormai le due del mattino...

Il parto gira male, la levatrice ci ha messo un'eternità ad arrivare, e intanto Shanti grida la sua sofferenza, il suo dolore, la sua rivolta. È un grido terribile, bestiale, che echeggia per la casa, fino ad oltrepassarne i muri. Per un'ora, con intensità crescente, il suo fragile corpo si contorce fra gli spasmi, che come pugnali le trafiggono il ventre... Una lacerazione, poi il buio. È così stanca... sprofonda nel nulla, fluttua in un universo stopposo, dove viene raggiunta solo dal grido della vita, un pianto nuovo: quello del suo bambino. Ha appena il tempo di pensare: «È vivo». Lotta disperatamente contro l'intorpidimento che la invade sempre di più. Vuole restare, vuole esserci per suo figlio, ma è troppo per quel corpo spossato, per quella mente fragile. All'improvviso la giovane madre è circondata dall'ombra, poi irrompe una luce calda e Shanti si acquieta, non sente più nulla, né paura né sofferenza, null'altro che amore. Giù in basso, ci si affaccenda intorno a un neonato e al corpo senza vita di una giovane madre.

Smita ha quattordici anni. Ha imparato ad aspettare, ogni notte, che abbia fine l'incubo della giovane donna che partorisce e urla; e durante il giorno lascia che sorgano e se ne vadano visioni di brandelli di vita che non appartengono al presente. Ma in fondo sa bene che c'è qualcosa che è rimasto incompiuto, e che al puzzle della sua via manca una tessera.

Per il suo compleanno, Smita decide di parlare per la seconda volta delle sue visioni con sua madre, e questa volta, stranamente, la mamma le presta orecchio: ha imparato a fidarsi della figlia maggiore, e quando le sente ripetere la stessa cosa che già le diceva quando aveva quattro anni, decide di andare fino in fondo.

Oggi è un gran giorno, perché madre e figlia si recheranno finalmente al villaggio di pescatori nominato da Smita.

Un malandato taxi bianco, coperto della polvere della corsa precedente, le aspetta. La strada scorre veloce per le due donne che chiacchierano e ridono per mascherare l'ansia.

«E se fosse vero?» pensa la madre, sentendo con quanta precisione Smita indica al tassista la strada per raggiungere il villaggio di pescatori.