



Pizza e spaghetti¹ **di Giorgio Piccinino**

Appena salito in macchina, dopo pochi chilometri mi ero già pentito. Ma con chi mi ero messo? Le due signore che mi avevano dato un passaggio erano state dappertutto in giro per il mondo e ne avevano fatte di tutti i tipi, in India, in Francia, negli Stati Uniti, se ne vantavano come fossero imprese sportive o, che so, conquiste amorose, mi sono fatta questo e quest'altro, quello non era un granché e così via.

Certo come insegnante di meditazione Coleman è il migliore!

Una delle due diceva di abitare in un grande attico a San Siro e quasi senza girarsi raccontava anche a me dei suoi fiori sul terrazzo come se anch'io fossi una gardenia o un geranio, ma mi guardava meno.

Chiacchieravano del tutto disinteressate a me benché mi avessero conosciuto giusto un attimo prima di partire, chissà, forse era proprio per quello.

Poi quando hanno esaurito gli argomenti di conversazione più urgenti, roba forte tipo yoga, massaggi ayurvedici, ristoranti vegetariani di New York, più o meno all'altezza di Piacenza, una mi ha chiesto di me.

Quando ha saputo che lavoro facevo me ne ha spiegato tutti i vantaggi e gli svantaggi e si è messa a citare all'amica i professionisti del settore che frequentava lei.

Io naturalmente non ne conoscevo neanche uno.

Altra fascia di prezzo, ho pensato.

Quando siamo arrivati mi sono sentito anche più sconfortato.

Qualcuno, tutto moine e salamelecchi, mi ha indicato dove avrei trovato la mia camera in una enorme costruzione quadrata e tirata su senza nessuna immaginazione e tanto meno spirito religioso. Tutto un altro genere rispetto a quelle case da esercizi spirituali, monastiche e austere che frequentavo da ragazzino, io, nei colli Euganei.

Allora ci si iscriveva per saltare una settimana di scuola e, pur in mezzo a prediche, preghiere e confessioni, ci si divertiva un sacco.

Una volta quella banda di impuniti miscredenti che eravamo ha saccheggiato di notte la cantina del convento, trangugiando alle tre di notte vino e salame, e un'altra abbiamo infilato una cicca spenta in bocca a un enorme Cristo ligneo della sala grande.

Per arrivarci avevamo dovuto fare una specie di piramide umana.

In entrambi i casi l'impresa ci era costata prima una grande disciplina tattica in nome del libero pensiero indipendente, ma poi anche diverse ore di isolamento nelle celle, le chiamavano davvero così, per punizione, celle di frati, naturalmente.

Questa volta, invece, la spiritualità me la sono proprio andata a cercare io.

Questo era invece un casone impersonale con camere altrettanto spoglie e anonime, come se la crisi delle vocazioni le avesse rese deserte tutto d'un tratto.

E di certo, se non fosse stato per questo, i preti cattolici non sarebbero mai caduti così in basso da affittare i propri spazi alla concorrenza buddista.

Sarebbe stata una specie di profanazione del tempio.

Ma questi, anche per loro, sono altri tempi.

Meno male che avevo prenotato la singola e mi ero portato il computer, era vietatissimo, ma rappresentava la mia ancora di salvezza per ogni possibile crisi d'astinenza.

È vero che mi avevano detto che chi non ce la faceva poteva andarsene in qualsiasi momento, ma era evidente che si trattava di una facoltà considerata più che disdicevole, disonorevole.

Eravamo in 70 e avremmo dovuto vivere pressoché insieme, nello stesso stanzone, per 10 giorni in totale silenzio otto ore al giorno, o giù di lì.

Probabilmente ero il più inesperto di tutti di meditazione, si notava soprattutto dalla perizia architettonica con cui molti si sostenevano le ginocchia e la schiena con piramidi barocche di

¹ Il testo è tratto dal libro di Giorgio Piccinino *Canti di grazia e di conversione*, www.ilmiolibro.it

cuscini e puff.

Le mie due accompagnatrici avevano anche i cuscini in tinta e lunghe camicie in tenue e rilassante pastello. Elegantissime.

Chissà cosa mi aspettavo?

La meditazione era sempre la stessa, che la facesse il grande John Coleman o un suo assistente non cambiava proprio niente, erano fastidiosi gli accenti di entrambi, texano o romagnolo, che fossero.

La schiena mi faceva un male cane, ma ormai avevo imparato la litania, “fastidio, questo è solo un fastidio, non mi attacco a questo fastidio, tutto passa, è l'impermanenza”.

E pensa un po' che passava!

In un paio di occasioni si poteva avere udienza pubblica col grande maestro americano ed eccezionalmente parlare.

A turno i meditatori andavano davanti a lui e, tutti in inglese, ambiente cosmopolita questo, gli parlavano direttamente delle loro difficoltà a concentrarsi o degli straordinari stati mentali che raggiungevano.

A tutti lui ripeteva la stessa miracolosa ed essenziale giaculatoria: “go on, go on”, un mantra benefico, che doveva essergli costato di sicuro uno studio profondissimo e multidisciplinare.

Io ero venuto qui proprio perché c'era lui, il maestro di Tiziano Terzani, nientemeno.

I veri meditatori stavano quasi sempre nello stesso posto, nelle prime file c'erano dei campioni mondiali e fra loro una ragazza anoressica, secondo me piuttosto malmessa, che riusciva a stare ferma in un modo che potrei dire, senza nessuna ironia, mortale.

Ogni tanto sbirciavo e in dieci giorni non l'ho mai vista muovere un capello, e ne aveva davvero molti, sparsi meticolosamente sulle spalle.

Lei però l'avrei messa fra i fuori quota per un ipotetico concorso finale di immobilità, troppo facile per i tostissimi anoressici, sarebbe stato come iscrivere un muto a una gara di silenzio assoluto.

Non c'è gara.

Il silenzio comunque non era mai silenzio.

Non si direbbe, ma settanta persone in silenzio fanno un casino bestiale, tutti tossicchiavano, sospiravano, russavano, uno ha addirittura scoreggiato, e anche sonoramente, e nessuno ha riso.

Gas volatile e dunque impermanente.

E poi c'erano piccole invocazioni a fare silenzio, disapprovazioni reciproche, in alcune aree della grande stanza serpeggiavano dinamiche conflittuali neanche troppo camuffate.

Ogni tanto qualcuno cambiava posto mostrando visibilmente tutta la sua ostilità verso un vicino che chissà quale rumore doveva aver commesso, in silenzio, o quasi.

Sembrava di essere dentro l'arca di Noè, ma con il volume quasi a zero.

Il punto tra il naso e la bocca dove sentire l'alito uscire lo trovavo quasi sempre, ma non ho osato chiedere mai, neanche dopo, come si fa a sentire l'aria che entra, dev'essere una sensazione che richiede anni di duro lavoro per essere percepita con chiarezza.

Dopo tre giorni sono uscito dal gruppo di quelli, qualche anziano e una signora un po' obesa, che stavano seduti sulle sedie.

Mi sono messo anch'io a gambe incrociate, anche se appoggiato al muro per dirla tutta, e mi sono subito sentito meglio.

Comunque sono convinto che sarebbe stato lo stesso, se avessi cominciato con il contrario.

Coleman veniva sempre meno, dicevano che meditava in camera sua, ma guarda caso non lo si vedeva mai né al mattino alle quattro, né dopo pranzo.

“Pensieri, pensieri, questo è un pensiero sospettoso e critico, lascio andare via e pulisco la mia mente da queste fesserie. Uffa, ma anche pensare che sono fesserie è dare un giudizio critico.

La mia mente non produce fesserie. Pensiero sul pensiero immanente pussa via. Ma no! Non va bene neanche così! Non si manda via, si lascia andare senza attaccarsi, devo imparare a non dare importanza a lasciar andare via, ecco, tanto tutto è impermanenza.”

Niente attaccamenti. E lasciavo andare via. E andava via veramente!

Il settimo giorno ho sentito un dolore fittissimo sotto la scapola destra, come se un chiodo mi si fosse conficcato a fondo.

Coleman aveva detto che se sentivamo dolori persistenti avremmo potuto concentrarci in quel punto e visualizzare qualsiasi cosa ci venisse in mente.

Così mi sono concentrato sulla spalla e mi è esplosa una gran rabbia contro mio padre, non per quello che ha fatto, pover'uomo, ha combinato anche troppo per com'era partito con le pezze al culo, ma per quello che non ha fatto. Protezione, incoraggiamento, vicinanza, fiducia, cose così.

Ho visualizzato che gli tiravo con tutta la mia forza una gran mazzata in testa con il manico della scopa, proprio quella che lui, ogni tanto, mi tirava dietro quando alla fine si fermava di botto, arrendendosi alla corsa a inseguimento del figlio disubbidiente.

L'ho proprio vista, la mia bastonata, fra capo e collo, e anche la sua sorpresa.

Il dolore è passato all'istante.

Un miracolo.

Altro che psicoterapie brevi.

Sono rimasto senza parole, se mi si consente l'ironia.

Subito dopo ho sentito una grande pace partire dagli occhi.

Di solito, a occhi chiusi se ne vedono di tutti i colori, ma questa volta era pura luce e spazio aperto e aria quieta, qualcosa del genere.

Poi ho pianto.

E dopo, solo dopo, ci voleva la mazzata si vede, mi sono sentito anch'io pieno d'amore per mio padre e poi profondamente equanime.

Che poi nella lingua degli esercizi spirituali cattolici sarebbe stata temperanza, una parola che da ragazzi, intemperanti e burrascosi com'eravamo, non sapevamo neanche cosa volesse dire.

Alla sera hanno detto che quasi a tutti viene la crisi del settimo giorno e io ho pensato che ero il solito ritardatario e che anche il mio matrimonio era entrato in crisi molti anni più tardi, ben oltre i sette.

"Pensieri, pensieri, non mi fermo nei miei pensieri, tutto scorre e scivola via, è l'impermanenza".

E scivolava via.

Ormai il ritmo era quello, sveglia alle 4, meditazione anapana fino alle 6, colazione con tè e buondimotta, giuro, marmellata, miele e pane del giorno prima, intervallo, meditazione fino alla non so più che ora, e poi pranzo, più o meno verso mezzogiorno e riposo fino alle 3 del pomeriggio o sonnellino, passeggiata sotto gli alberi, meditazione vipassana fino alle non ricordo più, e poi non portavo più l'orologio, intervallo col tè tiepido e acquoso, meditazione ancora prima di cena e poi a nanna che si crollava dal sonno.

Ormai andavo bene, la schiena faceva sempre male, ma avevo imparato a mettere più cuscini senza vergognarmi "sensazioni, sensazioni, sono solo le mie sensazioni, lascio andare, tanto passa, è l'impermanenza".

E passava.

Non pensavo davvero più a niente, ed era proprio fantastico, a volte mi sentivo veramente levitare, avrei scommesso qualcosa che mi stavo alzando di qualche centimetro da terra nonostante il cibo piuttosto pesante del cuoco cingalese.

Un giorno era riuscito a proporre ai commensali, del resto obbligatoriamente muti e rassegnati a tutto, spaghetti di primo e pizza di secondo.

Di chiedere qualcos'altro, se mi si passa ancora l'ironia, neanche a parlarne.

"Pensieri, pensieri, torno al punto".

La crisi del settimo giorno non c'è stata, e neanche all'ottavo o al nono.

Mi svegliavo di buon'umore senza sveglia, appena prima del gong, ovviamente tibetano, e mi addormentavo come un bambino alle nove senza aver bisogno di leggere nulla.

Il computer era rimasto chiuso e il cellulare muto, non ne avevo proprio sentito alcun bisogno.

Al mattino del nono giorno tutti cominciavano a essere più rilassati, come i bambini a giugno quando la scuola sta per finire, le persone si permettevano di uscire dalla sala con molta più frequenza per i bisogni corporali, evidentemente nei giorni precedenti se la tenevano stoicamente "sensazioni, sensazioni, tutto è impermanente, mi scappa solo la pipì, una pipì impermanente."

A un tratto, senza alcun preavviso, gli occhi mi si sono alzati da soli, come spinti da una forza che li

attraeva, sono saliti su per due o tre gradini e sono entrati dentro una stanza solo un po' più in alto. C'era come una soglia da varcare dentro la fronte, come per entrare in un altro cervello, poco visitato.

Un cervello soltanto istantaneo, senza passato, né futuro.

In un attimo non c'è stato più né un prima né un dopo, solo il tempo presente, come se a quel piano rialzato del cervello ci fosse una mente capace di esistere senza memoria e senza costrutti.

Immagino come possa essere guardare il mare per la prima volta senza averlo mai visto prima e neanche immaginato, e tanto meno in cartolina.

Stupore, meraviglia e tutti i sensi a far festa.

La pace questa volta veniva da dentro la testa e si sparpagliava in tutto il corpo, era entrata nelle vene e aveva viaggiato a una velocità incredibile, immediata.

La mente si era messa in moto e mi aveva accompagnato verso un luogo pieno di me, come se tutto me stesso fosse un bicchiere di vino rosso vigoroso e armonioso.

Di quello buono.

Non c'ero più da bambino, non c'ero più da adolescente, da studente, da adulto, c'era solo un concentrato di me, un'essenza, distillata da tutte le possibili scorie, di un essere umano in stato solido e volatile, insieme.

Duro, puro e pieno di facce lucenti. Un diamante?

E c'ho anche pensato sopra, mi dicevo "ma guarda qua cosa mi sta capitando, se apro gli occhi sparisce tutto l'incantesimo, sicuro."

Così ho aperto gli occhi e ho guardato fuori, tutto era al suo posto, ma l'anoressica lì davanti adesso sembrava una madonna, sì un po' magra, ma sempre una madonna, e più che santa, sembrava beata! Non ho mai capito quest'ordine, prima si diventa beati e poi santi, ma dovrebbe essere il contrario, prima si raggiunge lo stato di santità, o quasi, e poi ci si sente tutti contenti e beati, se no a che servirebbe diventare santi se non ce lo si può godere in letizia e beatitudine. Mah!

Anche Coleman sembrava più magro e meno Yankee, aveva l'aria stanca e buona di chi ha vissuto molto e al meglio delle proprie possibilità.

E quel che ha da dare te lo dà.

Ho richiuso gli occhi e io ero esattamente dove mi ero lasciato.

Incredibile, ma era proprio così.

Tosto e leggero.

Ho pianto ancora una volta, ma di più, senza volere mi stavo commovendo di una bellezza che non era mia, non del tutto mia, come dire? Universale.

Sono rimasto così per un tempo infinito fino oltre il gong, tutti sono usciti a mangiare mentre io decidevo che fare, se stare lì e approfittare di quel moto dell'io o lasciar andare senza attaccamenti.

"Attaccamenti, attaccamenti, tutto passa e scorre, lascio andare anche questa beatitudine, non devo esserne schiavo ambizioso, tutto è impermanenza, sii consapevole di quanto ti piace e poi lascia andare".

L'ultimo giorno, all'ora di pranzo, si è data via libera alla parola.

Ma la mia mente non aveva più voglia di far muovere le labbra inutilmente, senza avere veramente qualcosa da esprimere di me o da offrire agli altri.

Ho continuato così a stare in silenzio anche dopo. Roba da matti!

Ero quieto e intelligente, essenziale ed estatico per tutto quello che vedevo e sentivo.

Ho pensato che doveva essere questa la seconda innocenza di cui parla Panikkar.

E la contemplazione.

Ho mangiato seduto accanto alle due donne che mi avevano dato il passaggio e ci siamo scambiati solo dei sorrisi e un paio di "ne vuoi anche tu" di acqua o sale.

In silenzio erano bellissime.

Il tizio che ci aveva accolto ha fatto un breve discorso di ringraziamento a tutti, a Coleman, a noi, agli altri assistenti, all'edificio e agli alberi ombrosi del giardino.

Per tutti ci sono stati applausi.

Quando è arrivato il turno del cuoco cingalese, mi sono astenuto: vabbè essere equanimi e tutto il

resto, ma un cuoco incapace resta pur sempre un incapace.
Spaghetti e pizza, ma dai! Niente ipocrisie.
L'impermanenza e la tolleranza in cucina, e in Italia poi, non funzioneranno mai.

Meditare

Guardare il mondo senza pretendere che sia diverso da quello che è. Non avere pretese per gli altri, ma essere noi il desiderio realizzato. Il mondo che si vorrebbe.

Semplice a dirsi. Io ci riesco solo ogni tanto, perché poi m'indigno troppo volentieri.

So benissimo con chi prendermela, ma hanno ragione loro, gli asceti, i buddisti, i santi (e i beati ancor di più): ci si rovina l'umore dentro sperando continuamente che il mondo cambi.

Come quando pensi di avere un nemico, ti tocca tenerti costantemente sul chi va là, due palle!

Pensa che bello sarebbe stare nel presente e viaggiare sempre come se fossimo tutti nuovi in ogni istante, noi e quelli che incontriamo. Nessun pregiudizio, nessuna aspettativa.

Solo lo scorrere della vita dentro di noi, con le nostre sane pulsioni, vivere, appartenere, conoscere, realizzare noi stessi. Non è già più che abbastanza essere sani e buoni noi?

Se lasciamo fluire la nostra essenza di esseri umani possiamo lo stesso avere effetto sugli altri.

Dobbiamo solo lasciare la supponenza, l'invadenza, la concupiscenza, l'altera pretesa di essere noi più avanti degli altri.

A guardarci intorno così, senza volerci cambiare, sembriamo tutti più accettabili.

Il libro è ordinabile presso le librerie Feltrinelli oppure presso www.ilmiolibro.it