

PARLIAMO DEL SILENZIO: INTERVISTA A UNA CONTEMPLATIVA

C'È UN SILENZIO DI ADORAZIONE DAVANTI ALL'EUCARESTIA, C'È UN SILENZIO PREPARATORIO ALL'ASCOLTO DELLA PAROLA E ALLA LITURGIA, C'È UN SILENZIO CHE PREPARA A COMUNICARE CON LE PERSONE. C'È PERÒ ANCHE UN SILENZIO DENTRO LE COSE, CHE AVVOLGE LE COSE: PIETRE, TERRA, FIORI, ERBE, UCCELLI, NUVOLE...

MARIA PIA GIUDICI

UN INFARTO: CHE DONO MERAVIGLIOSO

SENTO UNA TREMENDA FORZA D'AMORE DIETRO TUTTI I PECCATI E LE SOFFERENZE DEL NOSTRO MONDO. SENTO QUELLA FORZA IN ME STESSO. NULLA POTREBBE INTROMETTERSI AL PASSAGGIO DI QUELL'AMORE, MENO DI TUTTI LA MORTE.

IO SENTO CHE LA MORTE È SOLO IL SUO ABBRACCIO FINALE.

BEDA GRIFFITHS

APPUNTI DI VIAGGIO

È UNA FESTA DI COLORI, DI CANTI URLATI E STONATI, DI GENTE CHE CORRE PER NON PERdersi LA VISIONE DELLA TESTA DI S. FELICE, O IL PRIVILEGIO DI TOCCARE I PIEDI DI QUELLA SPLENDIDA MADONNA, CHE, CON TREMORE, VEDEVO IN PERICOLO. MA, STRANO, VIBRAVA IN ME UN PROFONDO SENTIMENTO DI TENEREZZA PER TUTTO, ERA QUALCOSA CHE MI SCALDAVA IL CUORE, COME UN GIORNO DI SOLE IN UN PERIODO GRIGIO.

ERSILIA GIOIA



NOTE DI RICERCA SPIRITUALE

BIMESTRALE ANNO VI GENNAIO/FEBBRAIO 1997

SPED. ABB. POSTALE COMMA 26 TAB. A ART. 2 LEGGE 549/95 - ROMA

✧ Meditazione a scuola/3

A cura di Rita Bigi Falcinelli. Testi scelti e presentati da Marzia Pileri.

Rita Bigi Falcinelli [071/54195], che ha insegnato fino a pochi mesi fa in una scuola media inferiore di Ancona, ha voluto donare ai lettori degli Appunti di Viaggio il frutto di anni di ricerca svolta con i suoi alunni; una ricerca fatta utilizzando gli strumenti tipici della meditazione: consapevolezza, immaginazione, silenzio. Ne sono sbocciati fiori molto belli che Marzia Pileri ci presenterà nei vari numeri degli Appunti di questo nuovo anno.

*L'attimo è la soglia dell'illimito
come ogni essere del suo mistero
illimito è la soglia di ogni attimo
il pensiero l'affolla
di passi universali*

*Il punto
né tempo né spazio
anteprima dell'essere
progetto universale
è astratta realtà
in sé spaziale in sé temporale
gene d'eternità*

*La forma irradia il mistero
dell'essere indicibile
per memorie improvvise e fuggitive
distinto è il palpebrare delle forme
nell'unica matrice della luce*

Queste tre brevi poesie, tratte da "L'identificazione" di Plinio Acquabona, aprono un'altra serie di lezioni interiorizzate nelle quali la nostra insegnante di lettere, Rita Bigi Falcinelli, propone un tipo differente di esercizio per interiorizzare le parole delle poesie e per dargli una risonanza interiore profonda e personale.

Questa volta i ragazzi di terza media, già allenati negli anni precedenti, sono alle prese con tre poesie che non si possono certo definire semplici!

L'insegnante gli chiede di sperimentare la "magia" delle parole udite attraverso due differenti metodi di interiorizzazione delle poesie, lette mentre i ragazzi sono in meditazione

silenziosa.

Nel primo esercizio gli studenti dopo aver selezionato le parole e le espressioni più "forti" osservano l'onda del pensiero ed infine scrivono per almeno venti minuti, quanto è affiorato alla mente.

Nel secondo esercizio riscrivono sotto dettatura gli stessi versi ascoltati precedentemente, concentrandosi sul movimento della mano e interiorizzando contemporaneamente la parola scritta. Infine danno il via alla loro espressività lasciando spazio liberamente ai pensieri emergenti.

Riporto qui di seguito alcuni esempi del primo esercizio:

*Un ricordo sfugge alla mia mente
in un attimo incosciente
Buio e nero quando appare un mi-
stero
dentro un essere
Paura, soltanto paura emerge.
Un uomo bussa all'illimito
per tutta la sua vita
Una piazza di una città antica,
bancarelle e i passi della gente
che va a comprare pensieri
Spregio, soltanto spregio emerge
Un mistero e un punto bianco,
nient'altro
Poi una scala, un uomo e i secoli
vanno attraverso il tempo nel
mondo
Ancora buio, finché una luce viene
Quando l'uomo*

*si accorgerà di sé
nel suo profondo
conoscerà il mondo
Si salverà l'uomo
che gioirà dentro di sé.*

(ragazza di III media) l'h'se

*Sono seduta su un sasso.... nel
buio.*

*Dei rumori, voci forse, arrivano da
molto lontano, sbiaditi e inutili.... non
riesco a concentrarmi.*

*Una lucetta appare nell'immenso
buio, è una parola... "ATTIMO".*

*Il mio cuore comincia a battere forte
e la mia mente a fare domande... ho
paura di non fare in tempo a.... respi-
rare, forse.*

*Ora oceani, mari, terremoti scate-
nati dal vento in furia si presentano ai
miei occhi ed un confuso ricordo
torna alla mia mente. Poi tutto scom-
pare. Un'altra lucetta arriva... è sem-
pre una parola.... "ILLIMITO".*

*Ora mi sento stanca, appesantita.
Un ricordo sfocato di fiaba e l'im-
magine di una pista, un'ombra da
lontano mi segue, si avvicina.
Quando mi è davanti... scompare.
Tutto buio di nuovo.*

*Una porta appare, vorrei aprirla, ma
quando mi avvicino essa si multi-
plica... Un ricordo, io che faccio il
chierichetto, tante porte a cui suo-
nare... la paura di sbagliare.*

*Chiudo gli occhi e, quando li apro,
un punto minaccioso mi guarda e
comincia a corrermi dietro. Ho paura*

ed ho il fiatone.

Intanto l'immagine di mia madre mi appare e mi dice: "Devi mettere il punto... sempre con queste virgole... metti il punto!"

Già non c'è più niente e...

Ora un'ombra appare creata dalla parola "MISTERO"... Basta correre! Voglio sapere chi è quell'ombra e per calmare la mia paura ripenso a Peter Pan, così mi sento felice.

Un bagliore! Non c'è più nulla.

(ragazza di III media)

Vanna

Questa composizione si presta più di altre ad una interpretazione psicologica: c'è tutto il conflitto tipico della crescita, il passaggio dalla preadolescenza all'adolescenza e poi all'età adulta. Questa ragazzina sembra molto spaventata dal mistero del cambiamento, dall'accettazione delle sue parti negative, dalla presa di coscienza completa di se stessa e si rifugia felicemente ma vilmente in Peter Pan, il bambino simbolo del desiderio di non crescere, di rimanere perennemente bambino. La figura della mamma sembrerebbe spingerla ad uno sviluppo per stadi e non in un continuum più naturale. Sarebbe interessante approfondire il discorso aiutandola ad una presa di coscienza delle sue forze regressive e della sua paura del nuovo.

Un faro nel buio mi illumina e mi mostra le mie sensazioni, le mie

paura, le immagini che sfilano nella mia mente. Ho paura, ho paura di scoprirmi e vedere quella che realmente sono, sprofondando così in un abisso da cui non riuscirò più ad uscire. Ma forse mi sarei vista come una specie di mostro, anzi come qualcosa di bello e infinito. La luce del faro mi sta per illuminare: bene lo stavo aspettando. Ora sono pronta!

Il faro si è fermato su di me. Mi ritrovo su una soglia di una porta in un grande e lungo corridoio buio con una porta alla sua fine. Adesso ho più paura di prima: mi sembra di vivere in un sogno da cui è difficile uscire.

Le emozioni che sento in questo momento sono tante ma nessuna di queste mi dà sicurezza. Ora non posso scappare posso solo andare avanti. Spinta dalla paura prendo fiato e corro verso la porta, situata in fondo, poso la mano sulla sua maniglia e con timore apro ed entro in una stanza molto grande ed illuminata che dà una sensazione di immensa felicità, che dico! di illuminata felicità! Volevo saltare a destra e a sinistra, avevo voglia di correre nei verdi prati, di volare nei cieli infiniti insomma, avevo voglia di sentirmi libera e finalmente felice per sempre. Nella stanza c'erano altre porte, alcune ispiravano fiducia altre facevano paura soltanto a guardarle.

Per timore scelsi una porta alla mia destra. Entrai senza esitazione e vidi il cuore che batteva, che batteva senza

fermarsi. Non notai niente di strano, ma proprio quando stavo per andarmene sentii una voce che mi diceva di "aspettare". Mi girai ma non vidi nessuno né qualcosa che mi avesse potuto chiamare, poi sentii ancora quella voce soave e pulita che mi dava una grande sensazione di tranquillità, mi diceva "sono quassù, sono il tuo cuore". Io guardai in alto e vidi il mio cuore, ma non c'era una bocca o degli occhi. Tutto ad un tratto dal mio cuore uscì di colpo un pezzo di cristallo che si trasformò in una persona molto piccola alta quanto una mano.

Non ho paura, però non ho neanche un gran senso di tranquillità. Quel "folletto" mi disse: "Ti è piaciuto visitare il tuo corpo?" Io non risposi ero confusa ed avevo una grande sensazione di curiosità; il "folletto" mi disse di seguirlo: entrai in una porta nascosta e vidi un baule gigantesco dal quale da una fessura, usciva un filo di luce. Il "folletto" mi disse di aprire il baule: io sollevai il coperchio.

Di colpo uscirono fuori dal baule migliaia di piccoli cristalli che lasciavano una scia dorata dietro di loro.

Io chiesi al "folletto" cosa fossero quei cristalli e lui mi disse: "Quelli sono tutti i tuoi tesori, sono tutti i sentimenti, i pregi e i difetti, anche questi sono piccoli tesori poiché sono parte del tuo carattere, anche l'odio è una parte di te. Il cuore è un insieme di questi cristalli che rappresentano

tutti i tuoi tesori. E' grazie a questo esercizio di interiorizzazione che al tuo cuore si è aggiunto il cristallo della conoscenza che mancava" (ragazza III media) Elena

Un bagliore da lontano, un raggio di sole, forse, mi arriva accanto luccicante come un diamante e caldo come la coperta la mattina quando ti svegli... prova ad entrare ma gli strati giganti e meschini del mio vestiario la respingono... e in un attimo scompare.

Ecco un altro bagliore, non voglio perdere l'occasione di avere degli ospiti luccicanti nel buio di me stessa.

"Prego entrate, accomodatevi"

Al loro passaggio, le parti più remote del mio io mandano segnali di risveglio, mandano luce di sentimento, sfocato di dubbi. "Avrò fatto bene a farlo entrare?"

Ecco il bagliore ha illuminato la parte più profonda e scura del mio io, il buco nero delle mie stelle, l'infinito della mia vita, il cuore.

Di attimi e in punti felici della mia vita si ricopre il cuore, il bagliore penetra ed io mi sento scoperta, indifesa. Sentire riemergere dolore, felicità, tristezza e gioia in un'unica sfera. Di astratte forme, di astratte emozioni si ricopre il bagliore che dopo aver fatto riemergere me stessa, svanisce lasciandomi nel caos e più nessun sentimento da provare. La porta è rimasta aperta e un altro bagliore di

realtà momentanea corre verso di me, mi salta e arriva al mio cervello annebbiato da temporali di idee, e da eterni dubbi. Nulla ha forma, nulla ha senso ed io ho paura... Niente posso dire, niente posso fare, in piedi come un soldatino, vorrei parlare, vorrei vedere, ma la bocca è serrata e gli occhi sono ciechi forse smarriti.

Fuggitivi venticelli e imprevedibili movimenti rimettono le cose a posto e dal vuoto che si era creato ritorna il pieno.

Sono indifesa, forse tutti mi possono colpire, come un micino ep-pure, ora, mi sento forte come un leone.

(ragazza III media) *Vanessa*

Quelli che seguono sono alcuni esempi del secondo esercizio che mostrano una differenza di profondità e di "conoscenza" della propria interiorità. Questo esercizio sembra più adatto ad aumentare la capacità letteraria, la coscienza della propria mente e creatività mentale che non il rapporto con se stessi e le proprie "altezze" superconscie. Il discorso forse andrebbe approfondito con ulteriori sperimentazioni.

Le forme semplici ed oblunghe della parola sono state per me come un punto di ritrovo, un'ancora di salvezza: il fatto di poter avere una sicurezza nell'ILLIMITE mi ha dato un calore interno molto forte e suggestionante.

Le parole, nelle frasi, nelle poesie, nei racconti, sono sempre ammassate in cupi grattacieli, non mi provocano nessuna reazione, le trovo insensibili e inanimate. Ma qui no, tutto è diverso, ho avuto la sensazione di scrivere con una penna d'oro, da quanto le parole sono profonde e splendenti. Ho capito in un attimo l'essenzialità del mondo e noi uomini, visti nell'aspetto materiale, siamo solo un piccolo contorno in confronto alla luce.

Ho capito che il mondo esiste da sempre e sempre esisterà, per camminare in circolo e ritornare al punto di partenza e ricominciare e finire.... Gli scienziati cercano solo di dare un'età alla nostra "madre terra", ma non la conosceranno mai di preciso. In un attimo tutto può cambiare; la terra può diventare luce e, in un attimo, quella stessa luce può essere risoffocata dalla terra. Quella che noi chiamiamo concretezza o realtà, non esiste, tutto è avvolto da una patina di mistero, che avvolge tutto come una barriera e ci evita di rispondere all'origine delle cose del mondo, da quella che noi definiamo "prima" a quella che noi definiamo "ultima".

Il mondo è solo una piccola, insignificante stellina opaca nell'universo, formata solo da elementi minuscoli: atomo, forma, punto, che, pur date le loro dimensioni, sono ugualmente l'origine eterna di tutto il creato. (ragazzo di terza media) *Nicola*

Guardando ciò che scrivevo, i mo-

vimenti che facevo, la scrittura mi sembrava un movimento meccanico che non richiedesse quasi minimamente l'uso del cervello, ma non è così, il cervello è la chiave di tutto, e la mente, un mondo, un universo senza fine che sembra avere limiti appena distinti, ma che in verità non ha una vera e propria dimensione.

Le parole sono come un puzzle che non finisce mai perché composto di miliardi di pezzi e tutti combaciano perfettamente al fine di fare con anche solo dieci pezzi un milione di puzzles, perché tutto ciò a cui arriva la mente non ha limite. E proprio in questa composizione gli spazi dividono i puzzles formati che, disfatti e rifatti, risulteranno sempre diversi e incomprensibili all'occhio, ma non alla mente, per questo all'inizio saranno coperti da un alone di mistero.

Mistero, tutto è mistero o lo può sembrare a prima vista. Il mistero: una lunga strada da percorrere. Il pensiero: una macchina per andare più veloci e giungere finalmente alla fine della strada, e subito dopo ce n'è un'altra e poi un'altra ancora e tutto

questo non avrà mai fine e allora... che bello viaggiare nel mistero, vedere cose nuove!

Il nuovo che cosa è? Tutto ciò che è nuovo, prima o poi diventerà vecchio, passato e allora a cosa serve il nuovo se solo ciò che è passato rimane in memoria, se tutto ciò che è bello in un momento è ormai morto in metà dello stesso momento?

E allora tutto muore, anche i pensieri ma, anche se spenti, passati, ancora esistono impercettibili e pronti a essere riattivati se una fievole scintilla li accende. E come una reazione a catena, si dà fuoco a tutto e il calore creato ancora col tempo si disperde, per essere riattivato a sua volta e come da una scintilla, nasce un incendio da un incendio ne nasce un altro, perché tutto è collegato e se in un universo un pianeta è insignificante, in un pianeta un villaggio è insignificante e in un villaggio una palla è insignificante, e in una palla un atomo è insignificante, perché tutto è relativo ai punti di vista e la chiave di tutto è il pensiero.

(ragazzo III media) *Alessandro*



8

ANCHE IL CORPO VA COINVOLTO NELLA PREGHIERA.