

30

APERTURA

ED ACCETTAI L'INFINITO SILENZIO DI DIO NELLA STORIA.

E VIDI CHE OGNI VITA È SILENZIO. OGNI MORTE. OGNI AMORE.
CAPII CHE LE PAROLE PIÙ ELOQUENTI SONO QUELLE SILENZIOSE
DELL'ARTE, DEI SIMBOLI, DELLA NATURA, DEL CALVARIO, DEL DONO...

MARIA FRANCESCA CAVALLO

LA PREGHIERA DEL NOME

DOVE C'È L'AMORE, LÀ SI FISSA LA MENTE.

SE SI AMA DIO CON TUTTO IL CUORE, LA MENTE SI FISSERÀ SU DI LUI,
COSÌ COME IL PENSIERO DELL'AVARO È FISSO SUL SUO TESORO.
...PERCIÒ IL VERO FEDELE PREGHERÀ COSÌ: "O SIGNORE, FA' CHE IO TI AMI
AL DI SOPRA DI OGNI COSA AL MONDO"

ANDREA SCHNÖLLER

DARE UN SENSO ALLA VITA ATTRAVERSO IL DOLORE

NON È POI COSÌ IMPORTANTE CHE IO FACCIA CARRIERA O REALIZZI GRANDI COSE PER
ME STESSO. CIÒ CHE CONTA È CHE IO VIVA NEL MODO PIÙ PIENO POSSIBILE PER REALIZZARE
LA VOLONTÀ DIVINA CHE È IN ME. QUESTO COMPITO MI OCCUPA A TAL PUNTO CHE NON
MI RESTA TEMPO PER NIENTE ALTRO. SE TUTTI VIVESSIMO IN QUESTO MODO, NON AVREMMO
PIÙ BISOGNO DI ESERCITI, NÉ DI POLIZIA, NÉ DI DIPLOMAZIA, NÉ DI POLITICA, NÉ DI BANCHE.

PIERPAOLO PATRIZI



NOTE DI RICERCA SPIRITUALE

BIMESTRALE ANNO VI MARZO/APRILE 1997

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

✧ Meditazione a scuola/4

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.

Con questo ultimo articolo concludiamo la serie di componimenti che ci hanno accompagnato durante tutto l'anno, grazie al lavoro compiuto in classe dalla professoressa Rita Bigi Falcinelli ed al contributo anonimo dei suoi alunni, autori validissimi ed interessanti.

Abbiamo visto come la meditazione e la concentrazione possono essere inserite nell'insegnamento dell'italiano, possono essere utilizzate per attingere in se stessi l'ispirazione per comporre poesie o comunque composizioni poetiche originali ed imprevedibili, soprattutto considerata l'età dei ragazzi ; possono essere di aiuto per favorire un clima di collaborazione e rispetto nella classe, e soprat-

tutto per permettere ai ragazzi di conoscersi utilizzando simboli significativi e muovendosi nell'inconscio inferiore e superiore in modo disinvolto.

So che questi ragazzi hanno continuato, a distanza di tempo, nelle scuole superiori o all'università, ad utilizzare quello che l'insegnante delle medie gli aveva insegnato: continuano ad usare la visualizzazione, la concentrazione, l'immaginazione e l'attenzione cosciente verso il proprio mondo interiore. Rispetto all'oblio nel quale cadono tante nozioni apprese durante la scuola media credo che questo possa essere un vero risultato importante : l'aver fornito degli strumenti che ognuno può

continuare ad usare quando crede e nel modo che ritiene più opportuno.

Terminiamo dunque con degli esercizi di visualizzazione questa volta non applicati alla letteratura, ma rivolti al proprio mondo spirituale. Ho lasciato per ultimi questi esercizi perché sono quelli che in misura maggiore si collegano con le immagini utilizzate in psicoterapia.

Qui l'insegnante chiede agli studenti di "cercare il maestro". Più precisamente dopo aver posto gli allievi in stato di rilassamento e di ascolto profondo così presenta l'esercizio: "Ti trovi nella parte alta della città. È sera. Un'ombra ti si avvicina e ti dice: 'Il maestro è in città' E poi si allontana. Tu che cosa fai? Vai a cercare il maestro? Sì o no? Se vai a cercarlo, riesci a trovarlo? Che cosa succede? Che esperienza hai?"

È un tema ampio: chi è il maestro? Può essere un maestro interiore, può essere considerato tale una persona conosciuta, può essere riconosciuto in Cristo o in altre persone autorevoli. Il tema è aperto e ognuno risponde secondo la sua storia personale e secondo il livello di chiarezza interiore raggiunto.

Allo stesso modo nell'oniroterapia, una tecnica di psicoterapia breve simile per molti aspetti ai sogni da svegli guidati, io chiedo ai miei pazienti, posti in stato di rilassamento autogeno profondo, di trovare il vecchio saggio. Anche in termini

psicologici ognuno risponde in base alla propria storia, ai propri sintomi, al grado di profondità e dimestichezza raggiunto con il proprio inconscio. È chiaro che i percorsi interiori sono differenti: nella psicoterapia si tratta di collegare le immagini prodotte dall'inconscio con le problematiche personali e scardinare le ansie e i blocchi nevrotici legati a quella tematica particolare; nei percorsi dei ragazzi si tratta solo di leggere delle produzioni, anche letterarie, nelle quali si presentano i loro stadi esperienziali.

Ecco alcuni esempi.

*Lingue di fuoco ardente sotto di me,
un'ombra mi guida tra le fiamme
sopra una città luccicante avvolta
dal manto blu della notte.*

*Cavalco ipnotizzata le onde del vento
volando su una città incantata
dove popolano solo le luci.
In cielo volo tra le fiamme,
non fa caldo,
ho una strana sensazione,
non è freddo né caldo
ma è freddo e caldo.*

*L'ombra è vestita di un mantello
di seta bianca brillante
e guizza veloce tra le scintille
e io dietro mi affanno a seguirla.
Una mano di fuoco mi afferra,
è Satana in persona,
il viso incandescente e increspato
assomiglia ad una brace ardente*

*dagli occhi grandi e a mandorla
scaturiscono lampi di fuoco
e ancora la bocca con labbra
lunghe e finissime si apre
in una fragorosa risata che gli
occupa tutto il viso
fino alle orecchie grandi e appuntite.*

Vestito di un mantello fulgiginoso e sdrucito

Satana dimena ridendo una forca di bronzo

*mi prende e mi scaraventa ai piedi del suo trono,
quando un canto celeste si sovrappone al rombo delle risate.*

*Una voce mi chiama ad eco.
Come imbalsamata rimango ai piedi del trono.*

Un acutissimo dolore preme alle tempie,

*nonostante si espanda il canto,
nella mia mente è rinchiusa la risata che mi assorda,
mi lacera progressivamente le parti interne della testa,*

*ma una grande mano mi prende in braccio,
con infinita delicatezza mi solleva nell'infinito del cielo,
mi libera da quell'ossessionante risata,*

*mi riempie di tranquillità,
emana un distensivo profumo di fiori, di pino
che mi refrigera.*

*L'immagine di un grosso albero si para davanti a me
e dietro un'immagine indefinita*

*comincia a comparire
tra la nebbia che prima lo copriva.*

*Un camice logoro ma candidissimo copre
un magro pallido corpo che con le braccia aperte
tese verso di me
si avvicina senza compiere nessun movimento.*

Vedo in lui tutto ciò che può essere

*Gentilezza, Tenerezza, Tranquillità e Amore
racchiusi nel corpo che determina la materia*

*ma che racchiude solo una minima parte
di quello che mi ispira, di quel meraviglioso infinito
che lo rappresenta.*

Non parla, ma è come se lo facesse,

lo fa con gli occhi e mi spiega la vita, il senso di

TUTTO e poi mi dice:

"Non parlo perché la parola delimita,

restringe e determina. Gli argomenti di cui ti sto raccontando non possono essere determinati, così invece tu hai la possibilità di interpretare il contenuto, il messaggio.

E se te ne renderai conto, allora sì avrai raggiunto

un alto livello, ma non ti fermare lì o avrai perso TUTTO."

(ragazza di seconda media)

Camminavo, scendendo, per la strada che sale su, su sinuosa fino al Duomo, venivo a valle ed entravi nella chiesa di S. Maria. Mi sentii investito dalle onde del mare, sbalottolato di qua e di là, dal freddo e dal caldo. Ne uscii sconvolto, a brandelli.

Ero preoccupato per la mia salute e disperato...

Avevo trovato il maestro; non ero deluso, non ero scontento, sempre alla ricerca e poi... "Sono diventato cretino? Come può un'onda, il caldo, il freddo, la brezza del vento, farmi trovare il sospirato Maestro?"

E invece sì, lì steso a terra, vestiti quasi inesistenti, l'avevo trovato nella materia dell'infinito.

Erano le cose banali, quelle che disprezza l'occhio dissipatore, nelle quali era il Maestro di vita eterna.

Così ormai sfinito, trascinai le membra del mio corpo in cima al Duomo, forse aspettando quell'ombra che prima mi aveva indicato il luogo del Maestro.

Aspettai, ma vanamente.

Stavo per andarmene deluso, ma ero io, ora un'ombra come quella che avevo seguito. E guidavo inconsapevolmente un'altra anima nel luogo del Maestro.

Da allora vissi sempre nelle onde del mare, nel freddo, nel caldo e nella brezza del vento... per sempre.

Ed ero io un solo corpo con questi, e con tutti quelli che erano arrivati alla fine del cammino infinito.

(ragazzo di seconda media)

Ed ora un esempio di un percorso nell'immaginario durante la visualizzazione della ricerca del vecchio saggio in una paziente di trentasei anni, che soffriva di ansia diffusa e crisi esistenziale.

Vedo l'eremo, in alto, su un monte strano, diverso da tutto il paesaggio che lo circonda. Mi avvicino rapidamente. C'è una grande roccia dove probabilmente abita il saggio. Arrivo alla roccia stessa. Proseguo ed arrivo in una grande stanza. Con sorpresa noto che è piena di fiori. Come facciano a vivere senza la luce è incredibile. La fosforescenza della roccia non può bastare. Eppure i fiori sono tanti e di tutti i colori. Mi lascio inebriare dal loro profumo. Mi colpisce soprattutto un girasole, isolato dagli altri fiori. Ha un aspetto quasi animato, comunicativo. Gira rapidamente attorno a se stesso e poi si ferma, come per vedere se ho capito. Vuole dirmi qualcosa. Guardo in alto. Vedo il sole che filtra tra le rocce. Il girasole gira verso quel raggio di sole. Guardo più in là. C'è un altro raggio di sole, poi altri ancora. Il girasole gira, felice, sembra che

danzi. Anch'io sono serena e mi muovo danzando. Giro anch'io attorno a me a passo di danza. Ora ci fermiamo entrambi. Sento che il girasole mi ha detto qualcosa di importante. Colgo tre rose: una bianca, una rossa, una gialla. Carizzo il girasole ed imbocco un tunnel sempre illuminato. Mi sembra di camminare nell'aria. Esco e rivedo la pianura da cui ero partita. Mi sembra diversa. C'è un'atmosfera serena, un venticello fresco che mi alza i capelli. Mi muovo saltellando, tenendo in pugno le tre rose. Sono felice.

Questa paziente, come si può notare, non incontra un vecchio saggio reale, ma trova dei messaggi simbolici importanti, che si possono interpretare in questo modo, conoscendo la sua storia personale. Anzitutto la fosforescenza della roccia è uno dei simboli della maternità, ed indica che la via della saggezza passa per il lato materno, quello che coltiva i sentimenti più delicati (i fiori), rende possibile il loro sviluppo, estende la vita emotiva. L'immaginario materno della paziente era stato invece tarpato sia dal rapporto conflittuale con la madre, sia dall'ostruzionismo del marito, che si opponeva al concepimento di un figlio.

Il fiore più importante, il girasole parlante, le trasmette un altro messaggio: "Solo guardando in alto vedrai il sole". Anche questa indicazione è molto utile per approfondire il tema del senso della vita e dei valori spirituali da tempo dimenticati, a causa della nevrosi che non le concede spazio per una riflessione spirituale più vera.

Infine le tre rose stanno ad indicare i tre sentimenti per rilanciare la sua vita amorosa: il bianco, segno della rinascita ("devo ricominciare daccapo, come se scopriessi adesso cosa significa amare"); il giallo, simbolo della libertà ("il rapporto d'amore deve farmi sentire libera dentro e non prigioniera delle pretese degli altri"); il rosso, rappresentante della forza passionale, della carica emotiva da ritrovare in se stessa.

Questi sono solo alcuni esempi di come il maestro e il vecchio saggio possono essere rappresentati da ciascuno di noi; la varietà di visualizzazione è praticamente infinita, così come ognuno di noi è unico nella sua storia e nell'espressione di se stesso. Molto dipende poi dalla lettura che si riesce a fare dei simboli, per poter interiorizzare meglio il nostro maestro interiore e la via per progredire spiritualmente.