

20 aprile 2022

Lettura meditativa

Il tema è quello dell'ATTENZIONE, gli spunti quelli del libro di Simone Cristicchi, autore molto versatile che ha scritto il libro "**Happy Next – Alla ricerca della felicità**"¹. Ne scrive personalmente, ma ha pure la pazienza di ricercare voci molto differenti. Molto interessante.

Quelle virgolettate sono le parole dell'autore:

"L'attenzione è il primo passo per essere vivi. Se non entriamo in uno stato vigile, nessun cambiamento, nemmeno minimo, è possibile. [...]"

In Cina hanno inventato la corsia per gli *smombie*, i pedoni zombie che camminano senza guardare l'asfalto perché sono incollati allo schermo dello smartphone. [...] Siamo noi a seguire la macchina non il contrario, e le permettiamo di interrompere qualsiasi nostra attività reale, fuori dalla rete. Ci troviamo continuamente altrove, mai nel posto in cui vorremmo o dovremmo essere, e soprattutto, quasi mai dentro il momento che viviamo. [...]"

Dai continui depistaggi da noi stessi possiamo salvarci solo con l'attenzione, che è un piccolo germe di libertà, un'insurrezione verso chiunque intenda controllarci o distoglierci da ciò che davvero conta. Per attenzione non intendo solo concentrazione, ma presenza di noi stessi in ogni momento, lo stare "qui e ora", vivendo intensamente e con consapevolezza. Ma come facciamo a dare attenzione a questa dimensione, se siamo sempre chiamati nell'altra? [...] Usciamo con qualcuno per conversare e non riusciamo a completare un discorso senza farci interrompere dal cellulare. [...]"

L'attenzione deve andare in due direzioni "reali", verso noi stessi e verso gli altri. Alla voce "attenzione", sul vocabolario c'è scritto: "Volgere l'animo verso qualcosa." Significa evadere dalla prigione del nostro ego e accorgerci che esiste un mondo fuori, popolato da persone di cui ci dobbiamo prendere cura. L'indifferenza, la peggiore epidemia odierna, credo sia generata proprio dalla sistematica carenza di attenzione per gli altri.

L'attenzione si conquista e poi s'insegna. Per come la intendo io, ha due soci imprescindibili: **ascolto e curiosità**. Sebbene veicolati dal corpo, li considero più che altro sensi della mente e del cuore. Puoi avere le orecchie all'erta e gli occhi sgranati, ma non essere in grado di sentire e di vedere. E' possibile ascoltare davvero soltanto se ci si domanda: ciò che sto facendo corrisponde a ciò che vorrei fare? Cosa prova la persona che ho davanti? cosa sta tentando di dirmi, oltre alle parole? C'è qualcosa che posso fare per lei?"

La curiosità è quella spinta che ci fa superare l'apparenza e scoprire altro rispetto a ciò che ci viene propinato. E' chiedere il piatto del giorno che non sta nel menù, è fare la domanda in più che, di ogni cosa, ci fornisce il come e il perché, l'antefatto e la motivazione, aggiungendovi significato e gusto. Dietro ogni oggetto o persona si annida una storia che può arricchirci o meravigliarci. Come si fa a meravigliarsi di tutto?"

Lo dovremmo chiedere a chi ancora possiede questo superpotere: i bambini."

Lettura Poetica

¹ Happy next, Alla ricerca della felicità, Simone Cristicchi, Ed. La nave di Teseo, Milano, 2021, pp. 15/19

QUANDO LE LUCI SI SPENGONO

Emily Dickinson

Quando le luci si spengono -
Poco per volta ci si abitua al buio
Come quando il vicino, sollevando alto
Il lume, sigilla il suo addio -
Dapprima - i passi si muovono incerti
Nel buio improvviso -
Poi - lo sguardo si abitua alla notte -
E senza incertezza affrontiamo la strada -
Ed è così nelle oscurità più fonde -
In quelle notti lunghe della mente
Quando non c'è luna che disveli un suo segno
Quando non c'è stella che – dentro - si accenda -
E i più coraggiosi - per un poco brancolano -
E battono a volte - dritti in fronte -
Contro il tronco di un albero -
Ma poi imparano a vedere -
E allora è la Notte che si trasforma -
Oppure un qualcosa nella vista
Che alla Mezzanotte si conforma -
E la vita procede quasi senza incertezza.

Lettura scelta e riassunta da Angela Mazzetti,

Poesia scelta e letta da Chiara Madotto.