



LA DIREZIONE POSITIVA

Ogni viaggio, di qualunque tipo, è un'operazione,
ritmica tra l'andata e il ritorno,
per definire i propri confini insieme al tentativo di allargarli.
Guelfo Margherita

Ho sempre affrontato ogni viaggio, ogni cambiamento, con in mente quella canzone che dice:

*prima di partire per un lungo viaggio
pensa di non tornare più!*

Ed è questo che è successo, stavolta realmente, in questi ultimi anni. Quell'anestesia dei sentimenti e dei sensi che permeava la mia vita si è come dissolta, smaltita nel sangue e nell'anima come è stato smaltito il grasso superfluo sul cuore.

Poco più di un anno fa seguivo il mio primo seminario di Yoga: La Fiducia in Sé. Nessuno quanto me sa quanto ne avessi bisogno! Ma non di quella fiducia che ti fa chiudere gli occhi di fronte ai pericoli e ti fa tuffare da una cascata di venti metri! Quello che volevo era proprio potermi fidare di me, delle mie capacità, dei miei limiti
Fidarmi di me e aprirmi agli altri.

Le forzature che ho dovuto fare (e che faccio) a me stesso, al mio... carattere, alla mia... natura, sono state tante e a volte dolorose, ma quanto piacevole è stato potersi fermare, chiudere gli occhi e non pensare a nulla.

Gli esercizi di yoga, anche se in un contesto estemporaneo (per me) come quello dei seminari e non praticato con frequenza, dicevo quegli esercizi mi hanno permesso di fermarmi e di cercare dentro di me la serenità. Se non quella almeno una pausa.

Come dicevo ad una lezione questa anestesia dei sentimenti, del *sentire* vero e proprio, è stata mia compagna di viaggio per lunghi giorni. Questa *sensazione di organo reciso* mi metteva in uno stato di agitazione permanente, come se fosse una ricerca che avesse inizio.

Poi la svolta.

Svolta che può coincidere con una notevole concordanza di eventi, ma che, a prescindere da essi, ha portato ad una presa di coscienza. Ho messo un punto e aperto un nuovo quaderno pieno di pagine bianche.

Non so se i seminari hanno germinato i loro frutti attraverso questa mutazione, o se la mutazione ha sfruttato i seminari per venire in essere, né mi importa, conta il qui ed ora, **l'esserci**.

Questa svolta ha coinciso con un modo di vedere il tempo e la mia posizione in esso molto differente da prima: svegliarsi presto per preparare la colazione, regalare Lilla un mazzo di fiori colorati, ascoltare il cinguettio degli uccelli la mattina presto, prendersi cura del proprio corpo oltre che della mente, terminare un romanzo che da tempo aspettava, rivedere il mio modo di relazionarmi agli altri. Tutte cose che hanno dato un significato diverso allo scorrere dei miei giorni.

Anche se alcuni rapporti non puoi, non vuoi, cambiarli.

L'interesse per la fotografia è andato aumentando, di pari passo col cammino intrapreso. La cura e la conservazione delle immagini è diventata motivo di riflessione sull'attimo presente, la bellezza di piccole cose: le spine a spirale di una pianta grassa, il polline che cade sui petali di un fiore, i sassolini in un vaso, i granelli di sabbia sulle valve di una conchiglia, ogni cosa è illuminata in modo diverso a seconda di come poni il riflettore della tua coscienza. (perdonatemi se non uso correttamente i termini scientifici, ma sono solo uno scrittore, dico grazie).

Le parole, i concetti, le teorie, per spiegare il significato della vita, dell'essere, hanno riempito, insieme a disegni e ghirigori, pagine e pagine della mia moleskine, ma giungi ad un punto in cui ti dici che il significato della vita è solo esistere e che per quanto qualcuno cerchi di spiegartelo l'unico, vero, solo, significato è quello che puoi dargli tu, giorno per giorno, notte dopo notte.

Abbiamo percorso una scala a chiocciola che ci ha portati di nuovo al punto di inizio, ma in un piano completamente diverso:

- la fiducia in sé
- la stabilità
- la vitalità
- il vivere le emozioni
- la direzione positiva

Tanti incontri, a cui spero ne seguiranno altri, per definire che bisogna cogliere quello che desideriamo, senza il bisogno, però! Senza sentirci obbligati, una scelta naturale che viene da noi, dall'interno, e che porta risultati, cambiamenti, anche al mondo intorno a noi.

Dovete essere il cambiamento che volete vedere nel mondo.
Gandhi

E il cambiamento siamo noi, anzi: il cambiamento siamo IO. In cui quell'io diventa comunione di noi. Ognuno con la propria individualità all'interno del gruppo.

Se oggi possiamo fermarci vicino ad una roccia e sentiamo cadere la pioggia, OGGI possiamo spogliarci e sentire le gocce d'acqua che toccano la pelle, si attaccano ai peli, scivolano dolcemente verso la terra per darle sollievo dalla sua arsura, e se riusciamo ad essere ricettivi come la terra allora anche un po' della nostra arsura potrà essere placata. Perché molte delle convenzioni che ci tengono imprigionati alla fine non sono che castelli di carte costruiti contro noi stessi.

Quanto piacevole può essere sentire la freschezza di una goccia d'acqua sul viso?

Perché ci costringiamo a pensare che il solo modo per bagnarsi è in una piscina con idromassaggio? Abbiamo perso la nostra naturalità, abbiamo perso la gioia che hanno i bambini che corrono a piedi nudi nel fango e non hanno paura di sporcarsi i piedi, non stanno lì a pensare poi come dovranno pulirsi.

La forma che diamo al nostro corpo non corrisponde a quella della nostra anima! Siamo rigidi e impacchettati in vestitini firmati e camice con le iniziali ricamate, facciamo palestra per scolpire gli addominali, ma ci scordiamo di sciogliere le tensioni, di rilassare i muscoli e sentire fluire il calore della terra attraverso i nostri piedi. Siamo lontani da essa, mettiamo una barriera fatta di scarpe e calzini, per proteggerci dal contatto, per difenderci dall'intimità che potrebbe darci questa sensazione, la anestetizziamo, come dicevo all'inizio.

Allora slacciamo questi lacci che ci imprigionano, che lasciano segni sulla nostra pelle, di scarpe troppo scomode per poter passeggiare, di calzini che trattengono il sudore e non fanno sentire il vento di terra, quello scirocco che ci massaggia i polpacci e ci regala sollievo dopo una lunga camminata al sole.

Il canto delle cicale di Pratella ha accompagnato il mio cammino verso la direzione positiva. Questo suono stridente, a volte fastidioso, altre così carico di energia è stato una costante in questi seminari a Pratella. Due. L'Inizio e il Nuovo Inizio. Perché non credo sia il caso di parlare di fine. Non ce la vedo una fine. Parlavo prima della scala a chiocciola, si gira in tondo, si passa sempre per lo stesso spazio, ma ci si ritrova qualche gradino più in alto. Ed è proprio così.

Qualche volta scrivo, e la sensazione che mi da la fase di scrittura è quella che viene anche con gli esercizi di Yoga, una liberazione della mente, uno svuotamento dei condotti emozionali e un rinnovato senso di energia.

La scrittura non salva, a malapena combatte, può registrare, inventare, inventariare senza completezza, accompagnare il mondo in questo svanire, accompagnare l'imperfezione con l'imperfezione, ma in nome della bellezza.

Tonino Pintacuda

E forse è proprio nello scrivere che ritrova quella sostanza che da pienezza alle giornate, quel resocontare e accantonare materia vissuta, farne carta e parole, per poi disperderle fra le letture altrui in mille posti diversi. Come se la farfalla sbattesse le ali a Napoli e Tokio, nello stesso momento, e l'uragano è ancora di là da venire.

In nome della bellezza.

ANESTESIA DEI SENTIMENTI

Ho smaltito il grasso superfluo
Sul cuore,
una dieta a base di solitudine
e frasi di convenienza,
Ho messo sul piatto della bilancia
I baci frettolosi
E il sesso orario
Tenevo di conto
Le chilocalorie spese per ogni orgasmo,
i minerali persi
per ogni goccia di sudore,
la durata di ogni incontro
sessuale,
(comprese le finte coccole)
Scandivo il tempo
Con surrogati elettronici
Di poche pretese,
display digitali
su cui impattava la realtà.
Organi artificiali
Per dilatare le percezioni,
filamenti di rame
e fibre ottiche,
per trasmettere
questo corpo marginale
in sterili città virtuali
ma tenendo di scorta
il vuoto dei limiti sensoriali.

La scrittura non salva, **a malapena combatte!**

E' proprio in questo combattere che mi ritrovo mentre scrivo, a malapena, sapendo che poco o nulla può la semplice scrittura, al limite si trova a descrivere un mondo interiore, quel movimento, quell'energia, che da dentro si muove verso fuori, come tutte le arti del resto. Combattere, resistere... essere flessibili per accogliere il cambiamento che siamo noi!

Abbracciarlo e specchiarci in esso, accompagnare le emozioni negative, con leggerezza, lontano da noi, per sentirci liberi, leggeri, vivi, viaggiando nella direzione positiva. Le parole spesso nella nostra mente, o forse le immagini che noi associamo a quelle che comunemente vengono chiamate parole, viaggiano confuse tra gli spazi tra un neurone e l'altro, si attaccano ad altri significati, si legano con le storie, la fantasia sia mescola con la realtà, i sogni si insediano senza motivi, o proprio per un motivo, un flusso di energia, sempre in movimento, anche quando non lo crediamo, nel sonno, forse specialmente in esso, in modo speciale, diverso, tanto da dare interpretazioni singolari a cose che altrimenti non avrebbero un senso per noi.

TROPPI REALTA'

Non posso trascinare
Troppa realtà
O nei miei pensieri ubriachi
Si accalcano le emozioni
Disturbate da neve sullo schermo.

Chi ero l'ho dimenticato,
non certo nascosto,
ho giocato un po'
a mascherarmi,
e ho fatto di me altre persone.

Ho lasciato che i miei passi
Decidessero per me
Ho succhiato fin dentro al cuore
Di respiri bloccati,
e anche se chiudo gli occhi
tu non ci sei.

E non c'è pioggia qui in luglio
Tra cielo e mare e mare e cielo
E vento caldo che mi porta via
E gli spruzzi non arrivano alle labbra.

Ma questo viaggio devo fermarlo!
FERMARMII!
O sarò lontano quanto un colore al tramonto,
prima di rinascere nella tua memoria.

La scrittura NON SALVA. A malapena combatte! Noi non ci salviamo, combattiamo e resistiamo a questo inarrestabile svanire...
Svaniscono le sensazioni vere, reali, sensoriali. Svaniscono le emozioni vere.

Fermatevi dove siete, alzate la testa al cielo, chiudete gli occhi... e guardate le stelle. Ascoltate il rumore della risacca, il lento srotolarsi di onde e sabbia. Toccate con la punta dei piedi la sabbia bagnata, la liscia superficie delle conchiglie. Annusate l'odore del mare, il sale che si cristallizza nei vostri pensieri. Sentite il sapore della notte, il dolce nettare delle nuvole che coprono la luna.

Aprite gli occhi e meravigliatevi di come nella realtà queste cose ci siano davvero.

Federico Penza