

L'AUTRICE

Elisabetta Manfredi, classe 1974, vive e risiede a Roma. Dopo avere conseguito laurea in lettere, intrapreso studi umanistici, si è avviata alla Scrittura. Ha lavorato per cinema e televisione come autrice e sceneggiatrice. Ha scritto libri. Alcuni di questi sono facilmente reperibili in rete: *Fallisci, fallisci sempre meglio* (edito da Le Due Torri) è il suo ultimo libro pubblicato su carta. La scrittura è essenzialmente un percorso, una connessione con il silenzio e il mistero della vita. A questo lavoro di scrittura Elisabetta unisce la passione per il Mito e la Mitologia. Porta a Roma le persone a camminare. Camminare come meditazione, come arte di rientrare in se, in un nucleo vivo e primordiale che il tram tram della vita quotidiana tende a smarrire. Elisabetta ha fondato un gruppo di camminata energetica molto attivo su tutto il territorio. Camminare è una esperienza di rinnovamento cellulare e mentale.

DI COSA PARLA QUESTO LIBRO

Il libro che voglio pubblicare è il vuoto. Il tema forte di questa opera è il vuoto come luogo di creazione e di riconnessione intima dell'anima. Il vuoto atterrisce, spaventa. Alcuni non sanno nemmeno cosa sia. Il vuoto è ascolto, è riconnettersi alla fonte sacra della vita. Dobbiamo meditare il vuoto, accoglierlo in noi nel silenzio e nella camminata. L'autrice porta a Roma le persone a camminare. Camminare è accogliere il vuoto, è entrarne in modo intimo in contatto con la parte scomoda di se stessi. Il vuoto ci guida e collega a tutti gli esseri viventi. Il vuoto non è assenza di emozioni, di scenario, di azioni, è connessione al tutto.

INDICE

CAPITOLO 1 – LO SPAZIO

CAPITOLO 2 - IL VUOTO E' PIENO

CAPITOLO 3 - INTENSITA'

CAPITOLO 4 – LE RELAZIONI

CAPITOLO 5 - COSA SAPPIAMO DEL VUOTO

CAPITOLO 6 – PREGHIERA E SILENZIO

CAPITOLO 7 – L'ARTE DELL'INCONTRO

CAPITOLO 8 – INCONTRARE IL VUOTO

CAPITOLO 9 - CAOS

CAPITOLO 10- IL VUOTO E' UN TERRITORIO

CAPITOLO 11 – STARE

CAPITOLO 1 – LO SPAZIO

Sono ferma e immobile a Villa Ada, il parco sotto casa. Rifilmo nella mia testa questa scena: una, cento, mille volte. Sono sempre io, qui a Villa Ada, nel corso del tempo. Le facce delle persone care passano, lo spazio no. Lo spazio è sempre questo: querce, bosco, penombra.

Questo spazio può tranquillamente continuare a vivere senza di me, non io senza di lui.

Vuoto. Silenzio. Il vento appena.

Uno spazio vuoto, pur essendo pieno di alberi, terra, luce, ombra,

pensiero. Eppure qui non ci sono gli oggetti quotidiani della casa: non il letto, non la cucina, non lo studio, non la vita che si svolge secondo i suoi ritmi. Qui a Villa Ada ci sono la Natura e tutta la forza evocativa dell'immaginazione. Le persone non sono parte del paesaggio. Le persone solo se camminano si inseriscono nel contesto, lo colgono da dentro.

Camminando qui a Villa Ada ho imparato che le persone ci mancano immensamente. Ci mancano le persone che sono state importanti per noi, anche per poco tempo, per una vita, in uno spazio virtuale. E' la Relazione quella che ci manca immensamente. Una relazione tessuta di immaginazione e di Silenzio, di quotidiano, di presenza assenza. E' una parte di noi che un tempo aveva un ruolo, delle emozioni, ora non l'ha più.

Per afferrare e sentire bene l'assenza abbiamo bisogno di moltissimo Silenzio. Sì, perché l'assenza è una Presenza. L'assenza narra, precisamente, l'azione della Nostra Immaginazione. Quando una persona è importante per te non è lei che ti manca, è la parte di te che quella persona è riuscita ad attivare. In realtà sei tu che manchi a te stesso.

Quando entro a Villa Ada sono in contatto con il vuoto, con l'assenza di materia nota. Il tempo sembra non esistere, seppur sia stato scandito dai volti delle persone care che qui si sono susseguite.

Devo tornare in uno spazio vuoto per rientrare nel mio centro energetico.

Chi sono io e dove sto andando? Cosa ho portato fino ad ora in questo Mondo? Pensiero. Domande filosofiche che tutti gli esseri umani, almeno una volta nella propria vita, si sono poste. Domande che presuppongono il pensiero. Il pensiero nessuno lo

può arrestare. Il pensiero è un fiume inesorabile. Eppure, in questo spazio vuoto, il pensiero diventa più rarefatto. Torno al corpo, al mio. Torno ai piedi, ai passi, alle braccia che si piegano su e giù a ritmo delle anche. Torno al respiro. Non posso eliminare i pensieri, posso tuttavia essere presente al passo e far sì che ogni movimento mi renda consapevole di un corpo che si sta muovendo, che sta fermo, che respira, che ascolta. La presenza del corpo si pratica in uno spazio vuoto. Per spazio vuoto posso intendere anche la mia cucina, qui dove con le mani sul computer portatile scrivo. La mia cucina è ingombra di oggetti di uso quotidiano: ci sono le provviste, ci sono gli arnesi per cucinare i pasti, le luci, l'ambiente è curato, parla di vita, di uso necessario alla sopravvivenza. Quando scrivo con il computer in cucina entro in uno spazio vuoto: lo utilizzo in modo differente, non per cucinare ma per scrivere. Nutro la mente, lo spirito, l'anima. In cucina hanno scritto molti scrittori. Mi viene in mente Isabelle Allende, tra tutti. La grande scrittrice dice: In cucina preparo i miei pasti per la vita. Sono i miei scritti.

Esiste uno spazio vuoto che ci mette in contatto con altro. Pratico meditazione immobile. In qualsiasi posto: terrazza condominiale, letto della camera matrimoniale, salone. Il mio corpo è fermo, gli occhi chiusi, ascolto il mio respiro. Non faccio altro. Torno in contatto con le parti ritmiche ed essenziali del mio corpo. Sono presenza. Lascio che i pensieri fluiscano, non voglio fermarli, non voglio cancellarli, so che sarebbe impossibile.

Villa Ada, la cucina, il mio corpo rappresentano: spazio. Uno spazio vuoto nel quale entro, con tutta me stessa, per entrare nel mio centro energetico. Questo accade anche quando faccio ginnastica. Pratico ginnastica in palestra. Corro sull'ellittica, a casa faccio bicicletta, a casa e in palestra pratico esercizi specifici. Torno in contatto con il mio sudore. Il sudore cura me dall'interno. Mi fa vedere tutto in modo più quieto e disteso. E' una

cura. Il sudore è vuoto che sgorga da dentro di me. Sono tossine che butto all'esterno. E' uno spazio chimico e fisico che io stessa produco. Ho bisogno di vuoto per sentirmi vigile e viva. Ho paura quando perdo il contatto con lo spazio vuoto. Per paradosso è nell'assenza di contatto con lo spazio vuoto che la mia azione diventa senza direzione, contro produttore, inefficace. Porto le persone a camminare qui a Roma. Chiedo loro di essere in contatto con il passo, di lasciare che Roma, con i suoi miti, le sue statue, i suoi monumenti, crei uno spazio silenzioso e antico nella mente. Le persone sono sempre avvitate nei loro ragionamenti. Le persone temono il vuoto, credono che in esso possano perdere la loro identità. Eppure le persone sono realmente se stesse nel vuoto. Le persone hanno necessità di procedere nell'azione da questo centro che parte da dentro di loro.

Un passo alla volta. Un vuoto alla volta. Un silenzio alla volta. Senza paura. Senza angoscia. Senza illusioni. Senza proiezioni. Senza aspettative. Il concetto di vuoto è molto antico. Se prendiamo il vocabolario leggiamo: il vuoto è assenza di materia in uno spazio preciso. Questo spazio può chiamarsi: Villa Ada, cucina, corpo. Lo spazio può essere grande o piccolo, poco importa. Lo spazio ha la funzione di farti contattare il tuo centro energetico. La materia è la carne. A Roma ci sono le statue, immobili, senza vita. A Roma ci sono i monumenti che hanno reso grande la Storia. Quando cammino per Roma ho la sensazione di trovarmi in uno spazio importante, storico, artistico, mitologico. La materia in quando carne è sostituita dall'astrazione, dal mito, dall'Epica. Le astrazioni sopravvivono alla finitezza della carne, la rendono immortale e imperitura. Quando cammino per Roma sono immersa in uno spazio vuoto, nonostante sia pieno e ricco di Storia.

Il vuoto chiama in causa la materia. La materia è l'azione. L'azione per essere efficace deve avere uno scopo preciso, più grande di

se. Per quale motivo sono al Mondo? Quale la mia azione importante? Cosa di me resterà nel campo energetico? Se non entro nel vuoto non risponderò mai a queste domande, così essenziali per la sopravvivenza di ogni essere mortale.

Una persona può trovare un senso profondo alla propria vita anche in carcere, in uno spazio angusto, diradando il proprio movimento. Il movimento è azione. Non tutte le azioni hanno una direzione. Le azioni con una direzione devono andare verso un centro più grande di noi: il vuoto.

Cammino a Villa Ada e lascio che i passi scandiscano queste poche ore di aria aperta. Non c'è più nessuno con me, eppure ci sono tutti. Mi porto dentro chi c'è stato, mi porto dentro i nomi delle persone che ho appena intravisto. Non siamo vuoti ma pieni di questo mondo che abbiamo anche solo sfiorato. Il vuoto esige ascolto con le parti del proprio corpo. Siano esse: mani, piedi, respiro. Le gambe devono muoversi. Le mani devono ticchettare sulla tastiera. E' nel vuoto che io ho senso, come essere umano, come creatura vivente, come possibilità di azione. Nel vuoto non sono ancora niente di preciso, nel vuoto fluisco, respiro, sussisto. Eppure devo tornare alla potenza di questa mia carne, di questo mio centro energetico, per creare qualcosa di unico, qualcosa che soltanto io con la mia azione posso formare, ovvero: dare in forma.

Cosa sognavo di essere da piccola? Una scrittrice. Ho scritto incessantemente. Ho scritto con i piedi percorrendo chilometri e chilometri di strada. Scrivere è creare azioni con i piedi e con le mani, è dare forma alle parole, è mettere in moto immagini dal vuoto. Il vuoto è pieno di forme. Mio figlio prima non c'era, poi è venuto al mondo. Il desiderio di quella persona prima non c'era, poi ha trovato una strada. Il desiderio di creare e curare una famiglia ha avuto luogo. Il vuoto e il nulla sono sinonimi e per molto tempo hanno significato la stessa cosa, eppure non sono la

stessa cosa. Il vuoto ha sempre con sé uno spazio: interno o esterno. Il nulla invece nega l'esistenza stessa di spazio, di azione. Prima della Creazione c'era il nulla. Il nulla è un concetto fisico, mitologico, filosofico. Nulla è un concetto che si lega allo zero. Lo zero è stato inventato dagli Indiani e in Occidente è sempre stato guardato con estrema diffidenza. I Greci vedevano nello zero un anatema, qualcosa che avrebbe minato la società e distrutto il pensiero logico. Eppure tutta la progressione della matematica è nata dal riconoscimento dello zero. Sembra niente eppure la sua presenza è di una potenzialità impari.

Zero, nulla sono concetti che si legano profondamente al vuoto. Lì dove niente sembra essere realizzato tutto è già presente, vive, e sta creando qualcosa. Cosa crei tu di potente? Devi tornare a fare vuoto in te, a contattare il vuoto in te, a respirare il vuoto per scoprirlo. Inchiniamoci al vuoto non come a qualcosa che abbiamo perso o mai realizzato. Inchiniamoci al vuoto come al principio di creazione che porterà forma alla nostra azione. Il segreto è dentro di noi. Per accedere in noi dobbiamo immetterci nel vuoto sacro.

CAPITOLO 2 - IL VUOTO E' PIENO

Il vuoto è spazio senza materia, eppure non è esattamente così che stanno le cose. Esiste, nel vuoto, una materia partorita dal pensiero. Da un pensiero speciale: il pensiero pulsione. E' come una esplosione, è un big bang, una nascita.

Il vuoto pulsa al suo stesso interno. Questo vuoto è una carne pulsante. Nel 1500 Leonardo da Vinci era convinto che il vuoto fosse dotato di peso. L'aria – scrive Leonardo – è vuoto, eppure è in grado di sostenere una macchina per volare.

Il vuoto, dunque, è in grado di sostenere cose.

Galileo fu il primo a dimostrare che il vuoto ha un peso materico. Il vuoto, scriverà Richter molti secoli dopo, in pieno Novecento, è dotato di orgoni.

Gli orgoni sono la sostanza di cui il vuoto si intesse: una materia carica di piacere in grado di creare forme reali.

Aristotele era convinto che il vuoto non potesse esistere. Il vuoto minava il pensiero logico. Senza la materia, secondo Aristotele e il pensiero greco, l'azione non può essere creata. Il caos è anatema.

Il vuoto è carico di piacere.

Cammino sola a Villa Ada. Il mio corpo è inondato dalla luce del sole appena nato. E' quasi estate. Sono trascorsi mesi terrificanti, mesi di pandemia, di vita ribaltata, di certezze perdute. Tutto ha acquisito un nuovo significato. Tutto, eccetto il mio corpo. Il mio corpo gode dell'aria aperta, della luce, del sole. Ora come prima questo mio corpo è immerso nel vuoto. Questo mio corpo sente tutto. Questo mio corpo ha voglia di amare e di essere amato. Ogni corpo è vuoto di certezze. Ogni corpo è pieno di Desideri. La vita lo bagna, lo scuote, lo attraversa. La vita lo culla e a volte strattona. Ogni corpo venuto al Mondo è vuoto di Desideri, se ne riempie poco a poco. Il Desiderio più grande è quello di Amare nella carne e di esserne ricambiato. Questo è il piacere: un vuoto in cerca di corpi e di uno spazio nel quale prendere forma.

Il corpo teme il vuoto, lo spazio sconfinato gli allarga la visuale ma lo rende infinitamente piccolo. Il corpo teme la perdita delle persone care, amate, che hanno significato qualcosa per la sua trasformazione. Il corpo teme il vuoto come annientamento. Eppure è proprio in quel vuoto che il corpo ha la possibilità di ritrovare se stesso, il significato profondo del suo essere al

mondo.

Il corpo viene al mondo come materia sanguinolenta, informe, urlante. Reciso da un cordone allo spazio materno si ritrova ad affrontare il vuoto. Il vuoto sono le infinite possibilità che il corpo vivrà. Ogni corpo vive determinate situazioni, intreccia relazioni con determinate persone, ha un suo percorso, una propria peculiare missione. Ogni corpo percorre precisi spazi, calpesta luoghi mitologici, crea dall'informe un perimetro riconoscibile.

Il vuoto è la straordinaria avventura del corpo.

Ogni amore prima non c'era e poi fa la sua comparsa.

Ogni figlio prima non c'era e poi fa la sua comparsa.

Ogni pagina scritta prima pulsava nel vuoto delle mille possibilità, poi fa la sua comparsa.

Il sudore di un corpo non esisteva prima di una furibonda pedalata verso il mare. Ogni cosa che ha ora la sua forma, prima era vuota. Ogni cosa vuota è destinata a riempirsi di materia e ad assumere la propria forma riconoscibile. Quale forma assumerà il vuoto? La vena su un petalo di rosa rossa dipende dalla pressione esercitata dall'aria. L'aria ha in se molecole in grado di imprimere la propria forma ad un corpo.

Il vuoto è carico di piacere, questo è il mistero insito al suo interno.

La donna desidera l'uomo e l'uomo desidera la carne in grado di dare forma al suo involucro vuoto. Un uomo non desidera una donna, un uomo desidera un incontro rivoluzionario: un vuoto di carne in grado di dare forma ai suoi Desideri. Se un corpo è pieno non incontrerà mai il vuoto. Se un corpo è vuoto creerà dal suo stesso interno il proprio Destino. Il vuoto è il luogo in cui i Desideri più intimi e di carne acquistano finalmente un corpo e un luogo.

Quale luogo ospiterà i corpi vuoti pulsanti di Desiderio? Il luogo dell'Amore. Esso è in grado di creare ogni cosa, dare nuova forma alla materia inerte, ridisegnare il paesaggio.

Gesù cammina per quaranta giorni nel Deserto. Suo padre gli dice dall'interno di farsi vuoto a se stesso. Nel vuoto Gesù può ricevere tutto, anche la tentazione. Ogni Desiderio si presenta agli occhi degli uomini come tentazione. Una tentazione è un Desiderio che non ha ancora un corpo nel quale incarnarsi. Una tentazione con un corpo è diventata altro, si è trasformata in un Destino.

Gesù cammina adagio, si ferma, rallenta il passo, siede. Attorno a se lo spazio del Deserto, il luogo dove nulla sembra crescere, dove non c'è acqua, né cibo. Vento e sabbia, una visuale lancinante per miglia e miglia.

Gesù si fa vuoto per entrare nel vuoto. Devi essere vuoto per entrare nel tuo stesso corpo. Il vuoto è assenza di Desideri, pur contenendoli tutti. Quando Gesù entra nel vuoto ecco che la pulsione acquista la voce della tentazione. E' riconoscibile, parla di cibo, parla di acqua, parla di sesso. Sono voci che si identificano con bisogni. Sono voci che celano al loro interno l'assenza di un Destino potente, di una trasformazione. Devi farti vuoto per trasformare un Desiderio in altro. Ogni Desiderio accolto dal vuoto si incarna in un luogo, in una storia, in una trasformazione. Gesù riconosce le tentazioni per quello che sono: vuoti senza anima. L'anima del vuoto chiama il vuoto a trasformarsi in materia.

Ed ecco che dalla sabbia emerge una donna con un'anfora sotto il braccio e i capelli lunghissimi, disciolti fino alla schiena. Cammina lentamente. E' l'immagine di un vuoto che ha trovato l'incarnazione in una forma precisa: quella del dissetare. Dal Deserto, una ad una, prendono vita molte immagini: un bambino che ride con i denti bianchissimi, una donna vecchia e rugosa,

due adolescenti mano nella mano. Le mille possibilità del vuoto si trasformano in corpi in grado di lasciare la propria impronta. Prima non c'erano e poi hanno creato una storia riconoscibile. Quando si è disposti a farsi vuoto tutto è possibile. Ogni destino può acquistare un'altra forma ed un'altra ancora, inanellare catene di speranza e colori. Ogni vuoto è azione in divenire.

CAPITOLO 3 - INTENSITA'

La Terra è circondata da uno spazio quasi vuoto.

Il 68 per cento di contenuto dell'universo è energia oscura, un vuoto che esercita una forza antigravitazionale responsabile dell'espansione cosmica. Ciò che è vuoto ci circonda da un punto di vista fisico e chimico. Ciò che è vuoto circonda anche i nostri corpi. Noi creiamo costantemente punti di riferimento, impressioni, stimoli a partire da dentro di noi. Questa è una certezza. Eppure, questa certezza, nasce dal vuoto. Non possiamo mai realmente supporre cosa pensa una persona, anche la più cara, anche la più vicina a noi. Il vuoto è la nostra realtà onnipresente. E' con il vuoto che dobbiamo intessere il nostro Destino ogni giorno. Questa è una grande lezione di umiltà. Interpretare il vuoto è impossibile. Per entrare nel vuoto dobbiamo attivare l'immaginazione. Riempire ciò che non esiste e non ci appartiene è possibile soltanto mettendo in moto, da dentro di noi, Desideri, immagini, Fede. Alzare energeticamente le vibrazioni è ciò che consente al vuoto di assumere forma. Quando guidi e hai un muro a venti metri da te non devi guardarlo. C'è spazio vuoto tra te e il muro ma se guardi il muro finirai per andarci contro. Devi spingere il tuo punto di vista in un'altra direzione, immettere spazio immaginativo tra te e il pericolo. Il pericolo è lontano, esiste nella tua mente come esiste anche il vuoto. Eppure il vuoto, poiché non lo

vediamo e percepiamo chiaramente, lo facciamo spesso uscire fuori gioco. Questo è un errore. Il vuoto è spazio che consente di esplorare le nostre sensazioni con chiarezza. Dobbiamo lasciarlo agire e assegnarli un posto centrale. Il vuoto porta con se il sapere aspettare, il pensare, il rallentare l'azione, il non rendere tutto troppo rapido ma piuttosto intenso. Da un punto di vista energetico il vuoto è infatti intensità. L'intensità è la spinta vera che dà forma alle nostre azioni. Eppure essa nasce incessantemente dal vuoto e lì torna per creare ancora.

Se curiamo qualcosa, come per esempio un fiore, non possiamo rivolgere su di lui attenzioni spasmodiche e compulsive, rischieremo di bruciarlo e non farlo mai fiorire. Dobbiamo sapere aspettare, rallentare il controllo. Energeticamente il controllo si oppone al vuoto poiché è paura del vuoto. Il controllo è spesso ansia, paura di non essere in grado, con un creativo processo di immaginazione, di ascoltare il vuoto. Dobbiamo renderci vuoti, ovvero plasmabili.

Noi vogliamo affrettare, riempire, creare la nostra Direzione. Eppure, anche nella forma fisica, per definire e scolpire i muscoli, abbiamo bisogno di vuoto. Abbiamo bisogno di non affrettare alcun tempo. Anche nelle decisioni, nelle cose che desideriamo, abbiamo bisogno di vuoto. Il vuoto crea, è l'alleato più potente nella Creazione.

Lo stesso Universo nel quale viviamo e respiriamo è vuoto. E' vuoto perché inconcepibilmente grande. E' stata la sua immensità a consentirci di vivere. Tutto ciò che è immenso, non pensabile, non racchiudibile, sconfinato: consente la vita. Ciò che vincola decreta la morte dell'amore, delle amicizie, dei progetti creativi. Abbiamo bisogno di spazio, di tutta l'aria e, per averla, è indispensabile ripartire da dentro di noi. Il vuoto è energeticamente in noi, ne siamo costituiti al novanta per cento. Noi siamo infatti formati da polvere di stelle e come l'Universo

abbiamo bisogno di tempo perché le stelle nascano. Le tecnologie, i social, ci hanno levato questa dimensione. Non possiamo permetterci di esserne sforniti, significa perdere la nostra Creazione. Abbiamo bisogno di tempo, di non essere reperibili, di non essere controllabili. Le misure sconfinite ci creano. Viviamo oltre il tempo, oltre le scarse risorse, nell'infinito che pulsa. Come le stelle nasciamo e viviamo in gigantesche esplosioni di vuoto e carica energetica.

Quando una stella esplode si creano miriadi di frammenti che vagano nel vuoto. Questi frammenti hanno bisogno di tempo incredibile per riaggregarsi e dare vita a pianeti che un giorno creeranno altra vita. Tutti i processi di vita richiedono vuoto e tempo. La vita si perpetua da un piccolo spazio pulsante e carico di energia. Un nucleo piccolo, con una temperatura elevatissima che, al suo interno, crea una esplosione. Da questa esplosione si creano frammenti di materia distanziati che viaggiano in uno spazio vuoto. Il tempo, infinitamente ampio, riconnette pezzi di materia e genera altra vita. Questo è il processo che rende vive tutte le trasformazioni.

Il cosmo non ha più smesso di espandersi perché contiene in se il vuoto. Tutto ciò che si trasforma, ricrea, vive, necessita dunque del vuoto.

Il vuoto è la vita stessa. Il vuoto è intensità.

CAPITOLO 4 – LE RELAZIONI

Facciamo fatica a stare nel vuoto. Eppure, a pensarci bene, ogni volta che non stiamo in assoluto contatto con il nostro vuoto interiore, il silenzio e l'ascolto profondo di noi stessi, stiamo orbitando verso un Pianeta più grande di noi, decentrando noi

stessi. Ci stiamo, in qualche modo, snaturando. Questo processo di snaturamento è visibile nella relazione carica di aspettativa.

Stare in noi richiede sicurezza, fermezza, fiducia in ciò che la vita ci dà per farci sviluppare.

Ci capita, tuttavia, spesso di perdere questo contatto con il seme che è in noi stessi. Così facciamo quella cosa che non vorremo fare, quel passo che era fuori dalla nostra portata, quel gesto che non è intimamente nostro.

I vuoti sono pieni e quando ascoltano se stessi non si snaturano. I vuoti che compiono azioni fuori dal proprio centro energetico non si stanno più ascoltando intimamente.

Eppure a volte abbiamo l'impressione di avere perso qualcosa, di non essere stati sufficientemente veri, incisivi, onesti con noi stessi. C'è qualcosa che a volte perdiamo di noi in quanto seme, del nostro centro. Ogni spazio vuoto non è lì per restare in se stesso, ma per entrare in relazione. La relazione accade spontaneamente al momento opportuno per la nostra crescita interiore.

Pensiamo ora ad uno spazio vuoto. Esso entra in relazione con la luce, con il pulviscolo dell'aria, con le ombre, con i suoni. Se, poniamo il caso, ci troviamo in una stanza, ci sono suoni provenienti dalla strada. Ci sono le voci dei vicini che riecheggiano tra le mura, e molte altre situazioni ancora. Immaginiamo di essere questi spettatori invisibili e di perdurare all'interno di tale spazio vuoto per ventiquattro ore.

Restiamo comodamente seduti sul divano di casa nostra e immaginiamo di lasciarci vivere. Il nostro corpo sarà attraversato da luci, da suoni, da fantasticherie. Questo e molto altro ancora accade in uno spazio vuoto. Uno spazio vuoto è lì per essere attraversato, turbato, vissuto, non per restare immacolato. Anche il

più piccolo granellino di polvere è in grado di deformarne la proiezione originaria dello schema.

Il vuoto somiglia moltissimo ai primi esperimenti del cinema muto: un gigantesco proiettore nel buio della sala e uno schermo dove apparivano immagini, come reali, in grado di suscitare emozioni, d'impatto, negli spettatori.

Ciò che entra in noi dall'esterno ha sempre una eco. E' una nuova situazione alla quale dobbiamo abituarci, semplicemente perché fino a quel momento non era da noi sperimentata. Il ladro non nasce ladro, si adatta ad una situazione che prima non praticava. Un amore non nasce dal niente, ci sono due persone che iniziano a scambiarsi effusioni e ad entrare in relazione intima tra loro. Non è detto che sia facile, non è detto che sia subito. Ogni cosa segue un proprio ritmo. Essere vuoti dalle proprie proiezioni mentali non è mai facile.

In una relazione ci aspettiamo costantemente che l'altro faccia secondo i nostri schemi traditi. Riponiamo sull'altro ciò che vorremo fare noi stessi. L'altro, tuttavia, non è lì per essere il nostro seme, bensì il proprio. Una relazione è simile ad un innesto: due semi germinati dall'interno produrranno qualche altra cosa. Che pianta nascerà? Solo il tempo può dirlo. Devi entrare nell'altro e l'altro deve entrare in te. Questo scambio, tuttavia, deve essere privo di forzature. Accade al momento opportuno.

L'ansia del controllo, le aspettative, sono nemiche delle relazioni. Dobbiamo invece dare senza aspettarci nulla, secondo il nostro seme interiore che ci dice sempre cosa fare e cosa non dobbiamo fare.

E' un bel paradosso, e non è facile, ma la relazione con il proprio vuoto cura anche la relazione con l'altro. Nessuno ci prescrive di essere fuori dalla nostra Natura. La nostra Natura, il nostro seme è tutto ciò che abbiamo. Se non ci prendiamo cura di questo seme

non porteremo mai frutto. Dobbiamo lasciare che la terra ci ricopra del suo Silenzio. La terra è la vita, con le cose che crea e con le cose che non ci dà. Un seme non cerca terre migliori, si lascia plasmare e nutrire da quella che ha. Un seme si affida nel silenzio senza continuamente parlare, dire mi manchi, fai per me questo. Un seme, semplicemente, è. In Natura tutto ciò che serve allo sviluppo del germoglio viene dato spontaneamente. Impariamo dunque a fidarci delle nostre azioni istintive perché non sappiamo cosa esse porteranno. Se sentiamo uno slancio del cuore: seguiamolo. Se sentiamo di dire ad una persona: mi manchi, diciamolo pure ma, allo stesso tempo, non aspettiamoci che essa reagisca secondo ciò che abbiamo in testa. Molto spesso le persone affermano che dovremmo ritornare a manifestare più intensamente i nostri sentimenti. Questo è un falso di prospettiva. Ciascuno di noi fa sempre ciò che sente nel profondo di fare. Un seme diventa germoglio, poi pianta e fiore ad un certo punto mai prima, mai quando se lo mette in testa. Un germoglio sta sotto la terra per tutto il tempo, con fiducia, nel vuoto più assoluto delle aspettative. Da qui viene su poco a poco. Noi snaturiamo le relazioni quando poniamo sull'altro le nostre aspettative. Spesso quelli che chiamiamo slanci vengono su dal nostro bisogno di avere nutrimento affettivo. Se sentiamo questo, nel nostro profondo, dobbiamo manifestarlo noi per primi, ma non aspettare che sia l'altro ad effettuare quello che abbiamo in testa. Non possiamo forzare la natura di nessun seme, ma aderire profondamente alla nostra. Affidarsi al nostro vuoto che crea per mezzo dei nostri sentimenti, del nostro corpo, delle nostre intuizioni. La natura di nessun essere vivente può essere forzata. Una ortica nascerà e vivrà come ortica, una rosa rossa come rosa rossa. Nessun essere vivente è superiore ad un altro, ciascuno ha pieno diritto ad essere se stesso e a seguire il proprio silenzio interiore. Questa voce interiore dentro di noi è la guida più potente che abbiamo. Ci suggerisce passi, azioni, ritmi. Ci nutre e fortifica.

Il seme non si espone quando deve ancora nascere, sta sotto per tutto il tempo.

Le relazioni che portano vita nascono da individui che ascoltano la propria voce interiore, il proprio silenzio, che si affidano al buio, alla segretezza, a ciò che sembra morte e inaccessibile per portare più frutto.

Il buio della notte cura. Il buio della notte non è gratificante, ti invita a stare. In quell'apparente morte, in quell'apparente assenza di altre cose c'è la tua personale germinazione.

CAPITOLO 5 - COSA SAPPIAMO DEL VUOTO

Da un punto di vista fisico sappiamo che il vuoto è pieno. In esso ammassi di scariche elettriche, germinazioni che da miliardi di anni generano la vita, sono presenti allo stesso tempo. Anche i pensieri, apparentemente impalpabili, sono pieni. I pensieri contengono in se forme in trasformazione che generano azioni. Tutto ciò che non si vede non è vuoto: è presenza.

Ad Assisi uno scultore utilizza un legno bianco per creare forme concave e utilizza il vuoto. Il vuoto è la forma primaria all'interno del quale egli costruisce la sua opera. Così una Madonna con bambino non ha feto nel suo utero bensì un vuoto all'interno della sua stessa pancia.

Noi, invece, facciamo generalmente il processo inverso: riempiamo, non lasciamo pause, né spazi vuoti, né silenzi.

Il vuoto ci crea imbarazzo, disagio, inquietezza. Dobbiamo costantemente creare ad esso una opposizione per sentirci vivi, in grado di impugnare la situazione in nostro favore. In questo modo è disfatta assoluta. Una canzone è bella perché ci sono delle

pause, una poesia arriva all'anima perché lascia molto spazio per sedimentarsi nella nostra immaginazione. Immagina, lascia vuoto, non riempire.

Il bimbo nel grembo materno ha organi ancora in formazione. Protetto dall'acqua primordiale, dall'ammasso di sangue, da detriti organici, porta avanti la sua vita in ciò che è informe. Ciò che è informe non ha controllo, è in divenire, tuttavia in se contiene tutte le mille possibilità dell'essere.

Lasciate che il seme segua la sua propria naturale gestazione.

Il vuoto da l'amore che serve alla tua trasformazione. Questo amore non lo danno i social, bensì la vita stessa. Abbiamo trasformato la vita in rete. Alla rete abbiamo dato poteri incredibili, riempitivo di vuoto interiore, di continua smania, di agitazione. Come se là fuori esistesse una bacchetta magica in grado di non farci più provare dolore. Eppure il dolore è parte vitale del nostro stare al mondo. La casa vuota, la relazione che non c'è più, il tempo trascorso sono idee. La realtà è che ogni oggetto, ogni relazione, ogni azione ha in se tutte le facce della medaglia. Il vuoto è pieno e il pieno è vuoto. Il bianco contiene il nero ed ogni cosa in se il proprio opposto.

Quando i poeti si fermano e iniziano a scrivere lasciano venire su dalla pancia, dalle gambe, dai genitali, da tutto il loro essere una dolcezza spasmodica. Tale dolcezza ci afferra dal centro del nostro essere. Questa dolcezza è fiducia e abbandono rilassato nella vita che contiene i propri tempi. Un giglio – è scritto nel Vangelo – non si preoccupa di cosa indosserà. Un passero non si preoccupa di cosa mangerà. La preoccupazione è nemica del vuoto, lo riveste di un abitino ridicolo e ci allontana da una esperienza mistica e sorprendente: sentirci danzare in questa immensità.

Quando siamo rilassati e fiduciosi sentiamo venire su dal nostro

centro energetico: i genitali, la dolcezza dell'essere. Il vuoto è carico di dolcezza. Il vuoto risponde all'abbandono donandoci una sensazione di rilassatezza e cura che ci nutre. Smania, irrequietezza, agitazione, stress nascono tutti dal non ascoltare il vuoto, dal volergli scappare con nostre proiezioni mentali, con cose che ci siamo messi in testa ma non hanno assoluta consistenza nel nostro essere. Siamo fatti di polvere, di stelle e di vuoto.

Del vuoto sappiamo che è fatto della nostra stessa sostanza, di una dolcezza antica che ci è stata sottratta.

Adamo ed Eva furono messi in un antico giardino. Lì, un uomo e una donna, nudi, in mezzo ad alberi di frutto, senza pericoli apparenti, avrebbero iniziato la propria personale Evoluzione. L'assenza di pericoli è l'impossibilità di essere in contatto con abisso e vuoto, forze energetiche di creazione. Senza avvertire la mancanza e il terrore di essere sull'orlo del precipizio nessuna storia può realmente iniziare. Tutte le storie partono infatti da una mancanza. Adamo ed Eva erano totalmente al sicuro. Questa sicurezza è cecità. Questa sicurezza somiglia alla pancia piena: impedisce il rinnovo della vita. Adamo ed Eva devono fare esperienza del vuoto. Ogni coppia deve fare esperienza del vuoto perché nasca l'Amore vero che crea. Il vuoto appare nella storia sotto forma di tentazione, di richiamo, sospinge uomini e donne, popoli interi, a muovere un passo dove non si sa. Il vuoto porta il viandante e l'avventuriero ad immergersi nella notte oscura. Il vuoto porta il mistico a trovare Dio nel buio, nel luogo del cuore dove non c'è alcun conforto, nessuna rassicurazione, nessuna parola che funzioni come guida. Ogni moto di tenere l'anima al caldo è un palliativo.

Questo vuoto è l'antico richiamo alla possibilità di una nuova forma in noi stessi. Il serpente non perde la pelle perché è giunto il momento di cambiarla, non è un atto decisionale, è un vuoto. Il

serpente perde la pelle vuota che si sfilava come cosa inerte dal suo stesso corpo. L'involucro a terra, carico di enzimi, contribuisce al rinnovamento delle zolle. Questo continuo rinnovarsi della vita a partire dai nostri vuoti le dà consistenza. Non sono le cose che abbiamo conquistato a renderci felici, sono tutte le cose che non abbiamo avuto a dare sostanza, emozioni, sapore all'avventura vita. Eppure, per sentire in esse un senso di pienezza dobbiamo fare esperienza di questo assoluto sconcerto dentro di noi. Lo sconcerto è lo spazio senza risposte, dove le domande cadono una ad una per lasciare posto solo al Silenzio.

In questo spazio mitico non ci sono giudizi pragmatici, non muri, non valutazioni, ci sono solo crepe. Le crepe sono porose, sempre sul punto di sbriciolarsi per fare vedere un altro pezzo di cielo.

Se cammini in montagna illuminato dalla luna non hai bisogno di torce né di altre fonti artificiali di illuminazione. La luna è sufficiente, l'oscurità necessaria.

Il vuoto è poesia in azione.

Il vuoto rende le relazioni importanti. Non è stare sempre con quella persona a farci stare bene, è starne distanti. E' desiderarla, immaginarla da un nostro processo interno di mancanza. Il vuoto si lega infatti costantemente al processo di immaginazione. L'immaginazione non è la fantasticheria ad occhi aperti, piuttosto la penetrazione sensoriale della realtà per mezzo di un cervello attivo. Quel cervello, nell'assenza, ricrea, porta in vita odori, sensazioni tattili, suggerisce nel vuoto la forma. Tutto ciò che prima non c'era poi di colpo c'è, grazie al vuoto. Michelangelo lo scrive nei quaderni: è dal vuoto che l'opera prende forma. Così è per lo scrittore: è dalla pagina bianca, immacolata, che la narrazione si dipana. Quando lo scrittore siede e si rilassa entra in transfert, in una zona trascendentale, nella zona della creazione stessa della vita. Così è per un attore. Un personaggio non nasce

dal recitare le battute a memoria ma, dal silenzio che agisce dentro, crea. Molti avvertono agitazione nel confrontarsi con questo niente, sono antiche ferite, sfiducia nei mezzi della vita ingenerati in tempi antichi. E' la mitologica ferita di Adamo ed Eva che, nudi, nell'Eden non hanno il contatto con la mancanza ma soltanto con la pienezza. Eppure, nella storia, come nella favola, è il connubio con l'assenza a creare cose sorprendenti. Newton, all'epoca della pandemia, si ritira nella casa della madre. Qui, nel giardino, lontano dalla città e da tutte le sue caotiche attrattive, lascia che il vuoto faccia il suo corso. Grazie a questo contatto genera tutte le più importanti scoperte del suo secolo. Esse sono frutto del suo cervello e del contatto profondo con il vuoto. Per partorire noi stessi dobbiamo entrare in questo vuoto che è gravido di materia. C'è un richiamo per ciascuno di noi: per lo scrittore il bianco della pagina, per l'attore il silenzio e l'assenza della parola, per il cuoco la creazione non nasce dalla fame, ma dalla sua assenza. Mancanza, lutto, assenza, sono parole importanti, scomode per i nostri tempi di merchandising. Oggi, forse, alcuni ne hanno riscoperto il valore grazie alla pandemia. Nella storia la pandemia viene sempre per sottrarre qualcosa, l'illusoria perpetuazione della vita artificiale. La vita è piena da dentro, quando si è in contatto con il proprio personale vuoto, quando il passo calpesta la superficie alla scoperta di qualcosa.

Tornare al sudore è terapeutico. Tornare al sudore non significa tornare alla fatica ma all'assenza di pulito, di forma perfetta, immutabile. Dobbiamo amare le minuscole e invisibili trasformazioni dentro e fuori di noi. La carne sfatta ha un fascino quanto la gioventù. Non c'è bellezza nel corpo ma se il corpo è riuscito a stare al mondo c'è in esso tutto il gusto della vita. E' il vino invecchiato nella botte ad essere migliore a quello appena spremuto. Per acquisire qualcosa devi perdere qualcosa. Il gusto della mancanza non è qualcosa di nocivo alla nostra Evoluzione,

ne è invece l'essenza profondissima.

La vita può tornare ad esplodere solo nell'assenza di vita. Ogni cosa è dalla sua mancanza che si rigenera più forte. E' scritto nel nostro corpo, nella nostra personale e collettiva trasformazione energetica.

L'energia parte da una sensazione di calore che si genera in tutto il corpo. Quella sensazione è un processo, non spunta su da sola, è auto indotta. Il corpo sente una mancanza e si mette in moto. Il camminatore sente in se una irrequietezza, una nostalgia, ed inizia il suo passo. Ed ecco che la forma si trasforma. E' così che nascono mappe e tracciati, è così che si spalancano nuove visioni. Le orbite rendono vivo il nostro Planetario grazie al movimento dei Pianeti. La forza che tiene su i Pianeti è il vuoto. Ogni cosa è più bella se iniziamo a levare e a restare in contatto con questa apparente inazione. Nelle arti marziali la vera forza non è l'attacco ma è l'ascolto del vuoto che suggerisce il nostro movimento. Quando riusciamo ad entrare in contatto da dentro con l'altro, partendo dal nostro interiore vuoto, non abbiamo più bisogno di parole, chiarimenti, spiegazioni, attacchi. Sentire è fare vuoto, anzitutto in se stessi, nelle proprie incessanti illusioni, schemi e aspettative fendere una crepa. Da questa fenditura viene su aria vuota, luce, panorama. Ciò è frutto di una pratica, di un addestramento conoscitivo. Non è ovviamente facile, non scontato, anche perché siamo abituati a fare esattamente all'opposto da quando nasciamo. E' la società, la stessa famiglia che ci hanno insegnato a comportarci in un certo modo e a diffidare in noi stessi di tutte quelle sensazioni vive, ma non spiegabili, che sembravano perfino dannose e nocive. Adamo ed Eva devono scoprire in se stessi di essere nudi, devono provare imbarazzo per la perdita. Il punto di vista che cambia in noi nasce infatti da un vuoto, da una mancanza, da una cosa che prima c'era e poi di colpo ci è stata sottratta. Eppure in quel punto: vuoto

e presenza generano uno spazio vitale. In questo spazio la materia non è corpo ma vuoto che crea.

Ciò che non c'è è ancora presente, richiede soltanto un contatto più profondo dall'interno. Quando la vita si ricrea da dentro allora si sta trasformando, tu ti stai trasformando, il tuo cervello acquista nuove capacità e quello che prima volevi scopri era il frutto di una tua paura, di una tua antica frattura. E' ora di essere crepa.

CAPITOLO 6 – PREGHIERA E SILENZIO

Pregiera e Silenzio ricaricano il cervello e ci fanno incontrare il vuoto. Spesso ci preoccupiamo per il nostro futuro, per i nostri figli, per tutelare i nostri diritti, per dare spazio ai nostri impulsi, eppure, in tutto questo caotico “preoccuparci” ci scordiamo la cosa più importante: il gioco, il rilassamento, lo spazio vuoto in cui la vita provvede da sola alla vita.

La vita non dipende da noi. Dipende ovviamente da noi la responsabilità di accoglierla e lasciarla agire in noi.

Da noi non dipendono i problemi degli altri, da noi non dipendono le pandemie, da noi non dipende il male del Mondo. Il pieno, la società che si trasforma, tutto ciò che è decentrato, irruento, scomposto, volgare, fuori focus, segue proprie regole energetiche. Il vuoto interrompe la catena di dolore, il momento in cui ci fermiamo, non facciamo niente, sprofondiamo in un silenzio carico di ristoro, il corpo ha la potente capacità di prendersi cura di se stesso. Il cervello ritrova la sua carica energetica dal sudore e dal silenzio, il midollo osseo segue le stesse identiche leggi, il cuore, come valvola che pompa sangue e linfa vitale è una cascata armonica. Nel nostro corpo dobbiamo fare entrare vibrazioni alte. Le vibrazioni più elevate si trovano nel Silenzio, nella Meditazione,

nel ritornare ai nostri gesti semplici. Ogni gesto semplice ha la capacità di curare l'Anima. Esso è privo di aspettative, di proiezioni, di tutto ciò che ci sposta oltre il nostro centro energetico.

La via è il vuoto, secondo la definizione di François Cheng: la vita aperta. Avere una prospettiva così in se cambia l'esistenza. Ci rende diversi, rilassati e più predisposti alla vita. In questo vuoto che esiste e nel quale dobbiamo solo entrare si coltiva la fiducia. La frequentazione del silenzio e del lasciare essere le cose così come sono crea fiducia nella vita. Gioia e dolore, piacere, assenza di piacere, frustrazione, gratitudine devono restare seduti con noi come commensali. Il vuoto ci abbraccia, ci stringe a se e sostiene. Tutto, grazie al vuoto, cambia prospettiva. Non sono più i nostri sforzi, le nostre risorse che devono essere orientate verso qualcosa, ma semplicemente offerte al vuoto, offerte al mistero di questa grande vita. Perdoniamo e perdoniamoci perché come una fonte inesauribile la vita si rinnova dal suo stesso interno. C'è un silenzio che entra ed esce nel vuoto e in noi ricaricandoci.

Due persone che fanno insieme silenzio e vuoto fanno nascere qualcosa. L'amore si fa in silenzio, un bambino si forma nei nov mesi di silenzio. Il vuoto è silenzio. Il vuoto è preghiera vivente senza l'utilizzo di parole. Il vuoto non può essere separato dal pieno. Ciò che è spirituale non può essere separato dalla materia. I gesti quotidiani sono forme di riconnettersi al nostro vuoto interiore, al silenzio, alla preghiera, alla cura di se stessi. C'è un vuoto pieno nella casa assorta nel silenzio, nel sonno dell'uomo che ancora non si risolve a uscire dal letto, del bambino avvolto dalle braccia della madre. Anche in quel messaggio che desideriamo così tanto ma non arriva.

Il silenzio in noi, il vuoto in noi, non vanno difesi dal mondo esterno ma lasciati agire nel mondo. Ecco il vero paradosso: siamo vuoto in azione. Non abbiamo bisogno di chiudere i nostri

vuoti dentro di noi ma di lasciare che agiscano nel Mondo. Il vuoto si arricchisce con il pieno, l'uno dimora nell'altro, non si escludono mai.

Nel vuoto tutto ha diritto di vivere nello stesso tempo, di coesistere. Il silenzio, la pratica meditativa, la corsa furibonda verso il mare. La vita è tutto, non possiamo escludere un solo aspetto di essa. La vita non è assolutamente a compartimenti stagni. Le carezze si mischiano con il rientrare in noi stessi. Le effusioni dirompono da un cuore che ha bisogno di battere con potenza dal proprio stesso petto. Il vuoto per esistere ha assoluto bisogno del pieno. Così come il silenzio, per esistere, ha bisogno della vita quotidiana. Comprendere gli opposti, perdurare in essi senza lasciarsi intimorire significa avere fiducia nella vita che crea. Il corpo è nel vuoto. Cosa significa? Il corpo è nelle mille possibilità di trasformazione energetica. Il corpo perde l'orologio e si immerge nel suo stesso esistere, fatto di liquidi, di emozioni, di sudore, di pensieri, di passi. Quando entriamo nello spazio vuoto noi non chiudiamo fuori il mondo ma lo sentiamo in noi con più forza e potenza. Il mondo bussa e noi lo ascoltiamo da dentro. Stiamo lì, nel vuoto dell'attesa, in qualcosa che sta per accadere e puntualmente vive in noi.

Le attese sembrano logoranti soltanto per chi ha aspettative.

L'aspettativa è un tarlo, un vestitino stretto che vuoi mettere addosso a tutti i costi. Cosa stai aspettando? Devi chiedertelo. Non è l'altro a mancarti, sei tu. L'aspettativa rivela che tu manchi a te stesso, che non stai guardando nella Direzione giusta. Devi entrare dentro, non fuori. Ogni giorno, ogni istante, tutti noi siamo carichi di aspettative. Viviamo come cagnolini in cerca di una carezza, di un boccone di cibo, scordiamo la nostra regalità, il nostro stare al mondo. Si svendiamo, ci prostituiamo moralmente per elemosinare una assenza che non nutre ma getta ancora più nello sconforto e nella disistima. Imparate a chiudere i cellulari,

imparate a chiudere i social, lavorate seriamente su questo sconcerto che l'aspettativa crea in voi. Bisogna diventare molto intimi con il vuoto per levare questa carica di tensione da dentro se stessi. Costantemente noi la riempiamo con niente. Costantemente la scambiamo per realtà. No, non è così che stanno le cose. L'aspettativa è un fine veleno che intossica corpo e mente. Levala da te, non aspettare niente che non sia tu, il godere di questo vuoto e di ciò che la vita crea per te quando smetti di controllare ogni tuo respiro. Il bambino si getta in modo amorevole nelle braccia del padre, ha la certezza di essere preso. Lo sa. Il padre è la vita. Anche quando non dovesse prenderci in modo amorevole tra le proprie braccia, ci fornirà quello di cui abbiamo bisogno. Aderire alla vita significa essere nella presenza, nel corpo, no nell'attesa, no nello schema, no nella chimera che mai avrà luogo.

Se ci pensiamo per un attimo è sempre questo il punto più duro da affrontare. Aspettiamo costantemente qualcosa: un amore che ci rivoluzioni la vita, un incontro, una realizzazione. E, intanto, nelle pause, cessiamo di stare al mondo, di assaporare, di vivere con intensità. Releghiamo le pause e il vuoto fuori dalla vita. Eppure queste sono il novantanove per cento della vita stessa. Non mangiamo tutto il tempo. Mangiamo in certi momenti. Non facciamo l'amore tutto il tempo. E' il vuoto, la mancanza, il desiderio a rendere tutto più intenso. Devi imparare a vivere appieno la pausa.

Dino Buzzati nel libro il Deserto dei Tartari narra di un personaggio che aspetta qualcosa che non ha mai luogo. Qui è l'inghippo. Entrare nel vuoto significa agire su una direzione di marcia: da fuori a dentro. Riporta in te stesso l'attesa. Non è nell'illusione e nel sentire con più forza da dentro di te, è entrare nel vuoto. Allora i Tartari non hanno davvero più alcuna importanza. Allora quel messaggio davvero non ha più alcuna importanza. Allora quella

cosa che non è accaduta non significa davvero più niente perché, entrando nel vuoto, l'hai agita dall'interno, le hai dato spazio, potenza, l'hai manifestata tu stesso. E' questo il miracolo del vuoto. Il vuoto è centrato sempre nel Desiderio. Il Desiderio non dell'aspettativa ma del sentire da dentro. L'eccitazione non ce la può dare nessuno. La dobbiamo sentire con potenza da dentro di noi, è il segnale che stiamo nella nostra creazione interiore. Chi crea è perennemente eccitato. Chi crea stimola i processi interiori dell'immaginazione, amplifica le sensazioni, ricrea nei propri neuroni. Questo miracolo ha luogo grazie all'immersione nello stato del Silenzio. Non è un involucro che ci protegge, è un ponte con il mistero stesso della vita.

Quella che si chiama consapevolezza è in realtà l'immersione nel vuoto. E' fiducioso abbandono in tutte le trasformazioni della vita, in tutti i cambi di direzione, di intenzione, di stato, per quanto assurdi possano apparirci. La vita non dipende da noi, da noi dipende il lasciarla agire e accoglierla morbidamente. Assaporare il vuoto, lasciarlo emozionarci come un cibo gustoso. Quando ci apriamo alle sensazioni impercettibili del corpo tutto intorno e dentro di noi fluisce in abbondanza e si dilata. Non siamo più prigionieri, non siamo separati, non siamo schermati, non tutto dipende da noi, non siamo cattivi né buoni, non siamo appesantiti dal carico della vita. Ogni cosa gioiosamente e con naturalezza segue il proprio corso. Il qui non è il contingente, è uno spazio rilassato che tutto contiene. Entrare nella scrittura e nei processi artistici è entrare nel vuoto.

Il vuoto acquieta. Nel vuoto non prendiamo più posizione, lasciamo che ogni cosa accada.

Il giudizio di cosa sia giusto o sbagliato non sta a noi. Lasciare vuoto e spazio tra un Desiderio e l'altro, tra una azione e l'altra, tra una parola e l'altra. Osserva questa riga: c'è vuoto nelle parole, tra le lettere, affinché tutto abbia un significato vivo e pulsante, un

senso calmo e ordinato in noi.

Lasciare vuoto significa ricompattare i nostri processi mentali, le nostre azioni, il modo in cui reagiamo al mondo. Stare fermi e nel vuoto fa conoscere i movimenti della mente. Diventiamo aperti, non subiamo, accogliamo. Non interferiamo. Abbiamo fiducia in qualsiasi cosa ci capiti. Abbiamo bisogno di un vuoto e di un cuore vuoto per accogliere, per non essere chiusi costantemente nelle nostre aspettative. Chi è vuoto è ricco, è capace, ascolta, non subisce.

Nel vuoto lasciamo lo spazio all'altro di manifestarsi o no. Non lo giudichiamo, lo accogliamo. Esiste solo un procedere insieme, non un mio vuoto, ma un vuoto collettivo nel quale siamo tutti connessi dall'interno.

Questo è l'incontro più potente: la connessione al proprio dentro.

CAPITOLO 7 – L'ARTE DELL'INCONTRO

Ogni incontro è profondamente vuoto. Ogni incontro infatti contiene in se stesso tutto. Quando due innamorati si incontrano in quel processo c'è inizio, fine, emozioni, vita.

Dovremmo cambiare sguardo sugli incontri per assaporarli come veri doni. Le persone, invece, ci passano a fianco come acqua piovana, non ne raccogliamo mai abbastanza le sfumature perché siamo distratti.

Tutti siamo distratti dalle nostre aspettative. L'altro non è mai l'altro. L'altro ci serve per qualcosa, per colmare una nostra mancanza. Quando qualcun altro colma questa nostra mancanza,

l'altro non ci serve più. Così cambiamo amori come cambiamo tutto. Il cambiamento non è buttare ciò che non capiamo, che non ci dà egoica soddisfazione. Il cambiamento è stare con il vuoto, con il fermarsi, con ciò che non ci gratifica. Questo sembrerebbe qualcosa di punitivo, eppure dilata la capacità di vita. I polmoni si allargano quando respiriamo tutto. Il corpo si fortifica quando è addestrato a reggere il peso, la fatica. Respingere ciò che non gratifica nell'immediato è abbassare l'intensità e la qualità della vita. Questo non è naturale, è un addestramento. Ci vuole tempo, direzione, volerlo fare. La ricompensa è una vita più ricca in noi.

In ogni incontro del Destino non ci sono carte d'identità, immobili, proiezioni, ma solo eventi in noi che possiamo cogliere o non cogliere.

Porto le persone a camminare a Roma. Si potrebbe parlare di terapia, per certi versi lo è. Io, invece, la chiamo: l'Arte dell'incontro del Mito nello Spazio Vuoto. In questo antico e vivo spazio: Roma, le persone entrano come corpi senza tempo e senza spazio. Lo spazio c'è, eccome, è la Capitale, ma vive in tutte le sue fasi: dall'antichità ad oggi. Ogni spazio vitale è vuoto e trasforma chi ci si immette. E' carico di energia e favorisce l'incontro nel senso profondo e vero del termine. Quando incontriamo una persona, infatti, incontriamo un Destino. Non è un: ciao come stai, come ti chiami, e frasi di circostanza di questo tipo. E' silenzio, è vuoto, è riconoscersi al proprio interno. All'interno di noi stessi sappiamo sempre se questa persona è nel nostro Destino o no.

Molto spesso l'altro non c'entra assolutamente niente, è una voce dimenticata di noi stessi che stiamo cercando di ricontattare. Questo si evince bene nei rapporti amorosi. L'altro segue sempre se stesso, anche quando noi gli mettiamo addosso tutte le nostre proiezioni. Carichiamo l'altro di un fardello, di una aspettativa, di una voce che deve tornare in vita da dentro di noi. E' questa che

dobbiamo seguire, ascoltare, dargli priorità. Questa voce è un antico richiamo che non ci lascerà in pace finché non l'avremo ritrovata forte e pulsante in noi stessi. E' per questo motivo che gli incontri sono destinati a concludersi. Ogni incontro resta in piedi per tutto il tempo che dobbiamo ricontattare questa voce. C'è un inizio e una fine. Quando, invece, la proiezione si dilata nel tempo c'è qualcosa che stenta a emergere da dentro di noi. E' un caso molto frequente continuare a pensare e far vivere quella persona in noi anche se non è più presente. Cosa stiamo cercando di tenere in vita? E' solo una emozione? E' una antica eco. Uno spazio dilatato che dobbiamo ascoltare, non nasconderci, alimentare.

Molto spesso gli scrittori parlano con il silenzio. E' nel silenzio che interroghiamo presenze che non ci sono più. Parliamo come se fossero concretezza, realtà. Stiamo dialogando in noi con questo vuoto il quale vuole prendere una forma, guidarci, creare una strada che va seguita per un'azione completa.

Il vuoto si lega intimamente al Mito. Mito e Vuoto sono la stessa faccia della medaglia. Essi sono stati partoriti dalla Creazione stessa, dal Cosmo che muovendosi e fermandosi per accrescere l'Intensità dà luogo alle forme.

Lo spazio vuoto ha tutto il tempo, così come l'arte dell'incontro non ha inizio e non ha fine. Pensate, per un istante, alle persone importanti che avete incontrato nella vostra vita. Pensate alle persone che vi hanno dato nuove prospettive, fatto immergere in scoperte di voi stessi che erano sempre lì ma, solo grazie a quell'incontro, hanno acquistato nuovo sapore. E' nel Silenzio che scopriamo cosa è realmente per noi una persona. Il cuore non mente, l'anima mai. Una Persona è sempre l'Antica voce del vuoto. Questa voce viene per farci creare.

Gesù dovette restare nel Deserto per quaranta giorni e quaranta

notti.

Chi stava cercando? Dio, suo Padre? C'è un deserto nel quale dobbiamo entrare, e non è mai facile. In questo spazio vuoto, effimero, ogni forma è miraggio, illusione, rischia di trasformarsi in altro e di stravolgerci la vita. Ogni forma ha una voce che ci chiama a se, ma non è reale. Dobbiamo stare, dobbiamo lasciare che entri in noi e poi svanisca. Ci vuole tempo per trasformare ogni Deserto dell'anima in un prato fiorito. Dobbiamo anzitutto accoglierlo, rischiare di perderci, lasciare che le sue suggestioni diano corpo alle nostre aspettative. Nel deserto le aspettative acquistano sostanza ingannevole, sono richiami di piacere, di assenza di dolore, di stordimento. Il corpo che sente la mancanza si connette al vuoto in modo intimo. La cura alla mancanza è sentire il dolore delle illusioni, è tornare a parlare in silenzio con il vuoto.

Quello che accomuna le persone è il loro Silenzio, non le parole. Il Silenzio crea un invisibile filo rosso di Destino. Le parole spesso sono dettate da aspettative, da inganni, e mai quando esposte oralmente hanno la capacità di ricreare il vuoto.

Le parole orali confondono l'arte dell'incontro. Qui, nell'incontro, ciò che ha valore è ancora una volta il Silenzio. Il Silenzio tra due persone, il Silenzio interiore, eccola la chiave potentissima che ci dice cosa sta accadendo in noi, quale azione sta creando il Destino.

Ogni giornata è attraversata da innumerevoli sfumature di luce. Ogni incontro si ammantava delle stesse gradazioni. Niente è immutabile tra due persone. Lo stesso possiamo dire per il vuoto: non è unico, non è statico, non è senza materia. Il vuoto come il silenzio hanno mille sfumature. Ogni vuoto dice qualcosa. Ogni silenzio dice qualcosa. Fare silenzio insieme è una profondissima comunione tra due persone. Il vuoto consapevole unisce due

persone. Due persone non devono avere aspettative l'una sull'altra ma affidarsi a qualcosa di più grande di se che le unisce. Questo qualcosa è un vuoto, uno spazio energetico perennemente in movimento.

Nel vuoto ascolto le pulsazioni dell'altro, nel vuoto ricreo il piacere per il corpo dell'altro, nel vuoto posso aspettare senza creare film o illusioni. Il vuoto è vero perché rispetta l'altro.

Io sono vuota, io so accogliere, io so aspettare. Non ho ansia, non ho illusioni né proiezioni. Eccole le parole piene di fiducia che al mattino mi ripeto e anche la sera faccio mie.

Cammino adagio per Roma, mi connetto al fruscio dei lecci, alle ampie strade della Capitale, ai movimenti dei corpi che esprimono qualcosa di potente oltre le forme. Qui tutto acquista un sapore diverso. Qui mi ritrovo e perdo al tempo stesso.

Sono in un istante che si fa luogo dilatato per respirare Silenzio.

Il vuoto è un vento che passa attraverso di noi, dimora in noi e si fa corpo deambulante.

Il vuoto è caldo, non è privo di sfumature, è un iride cangiante.

Al vuoto dobbiamo tornare quando stiamo cercando di entrare intimamente nella vita.

E' dal vuoto che tutto si genera.

Non dobbiamo avere paura di questo vuoto, delle lunghe attese, di ciò che sembra immobile. Ascoltiamo il nostro respiro, le nostre emozioni, le nostre mille trasformazioni. Connettiamoci ad esse ed attendiamo che quell'incontro sia vera Arte, non solo parole gettate l'una contro l'altra.

Ti cerco da dentro di me e ti cerco in me.

Ti aspetto da dentro di me e fuori di me.

Eppure, in questo attendere non ho fretta, non ho ansia. Sono grvida e ricettiva. Coltivo il mio vuoto interiore, lo nutro, me ne prendo quotidianamente cura.

Le persone non si incontrano più quando il vuoto di ciascuno non viene più curato come un giardino segreto. Allora ecco che il vuoto non ha più il potere di ispirare, diventa indecifrabile. Il vuoto è uno spazio calmo, cangiante, vitale. Non è amorfo né spento, ha in se le mille possibilità dell'essere. E' vita piena in ogni sua sfumatura.

Curare il vuoto significa curare l'arte dell'incontro. Nel vuoto quella persona acquista un senso, un Destino, una voce in noi. Nel vuoto i passi che compio a Roma non sono anguste litanie ma danze che mi immettono profondamente nel mio corpo, nel mio Destino, nella potenza e nel mistero del mio essere.

E' nel vuoto che appaio all'altro con più forza. Non con solo il mio nome, ma con tutti i miei gesti. Non con le mie parole, ma con i miei suoni.

Risuono nel vuoto dell'altro che è pieno. Risuono nel silenzio dell'incontro in ciò che l'anima vuole creare.

Nel vuoto ci riveliamo interi all'altro senza spiegare chi siamo e cosa desideriamo. E' uno spazio di apertura mentale, di dilatazione creativa.

Nel vuoto stiamo in pace, non abbiamo niente da dimostrare all'altro. Qui lo accogliamo e siamo accolti. Qui riceviamo e siamo ricevuti. E' un'onda. E' una trasmissione nel non verbale molto più potente.

Ascoltare l'altro dal proprio vuoto, dal proprio silenzio interiore. Avere Fiducia. E' così che tutto si crea.

CAPITOLO 8 – INCONTRARE IL VUOTO

Ci restiamo male perché le cose non vanno mai secondo i nostri schemi, la realtà non ci accontenta. Eppure i bambini nel vuoto hanno la capacità di creare giochi: con un bastoncino sulla sabbia.

Gli adulti sono diventati invece bambini viziati e capricciosi, hanno smarrito la magia e l'arte del silenzio. Il silenzio e il vuoto fanno paura, parlano di tempo che passa, di tempo che non tornerà mai più.

Eppure l'incontro con il vuoto è l'unica cosa che può restituire un senso profondo alla sacralità e al mistero della nostra vita. Il vuoto è fatto della stessa sostanza delle persone, parla a noi, rivela la nostra essenza.

L'incontro con il vuoto significa non sapere come andrà a finire. Esiste un tempo sospeso che ci riconnette con la magia di stare al mondo, non con le nostre pretese, non con le nostre aspettative, non con le illusioni. Questo strato è sempre presente eppure per renderlo poroso in noi abbiamo bisogno di immergerci in esso.

Il vuoto parla alla tua essenza di essere umano, vuole che tu riprenda nel profondo il contatto con te stesso. Siamo dono a noi stessi, prima di esserlo per gli altri.

Le situazioni non sempre dipendono da noi, il contatto con il vuoto invece sì.

Il vuoto è simile ad una placenta che ci nutre, è un grembo della terra. Nascondersi in esso, lasciarsi ristrutturare da esso, significa riconnettersi nel profondo alla nostra Umanità.

Il silenzio è una delle manifestazioni del vuoto. Eppure il silenzio non è la stanza chiusa dove sono immersa per scrivere. Il silenzio non è l'assenza di voci o rumori. Il silenzio è l'apertura di tutte le serrature dell'anima, è la sospensione del chiacchiericcio che

scorre nelle nostre menti per timore di entrare in uno spazio più ampio.

Il vuoto è l'ignoto, il crollo di ciò che credevamo vero. La persona che amavamo ci ha traditi, il lavoro che volevamo non è mai arrivato. Tutte queste frustrazioni poco a poco le riempiamo con qualcosa d'altro. Sostituiamo il dolore con il non ascolto, con la distrazione. Eppure stare al mondo significa sempre avere una intimità con l'ascolto del dolore. Il dolore ci dice che siamo vivi e in grado di sentire nel corpo.

La ferita, che le cose possono andare non secondo i nostri intenti, ci sospinge a perdere il contatto con noi stessi. Lo facciamo poco a poco andando verso quel sorriso, quell'abbraccio non profondamente nostro. Perdere il contatto con la nostra intimità è facile, accade ogni istante.

Ci svendiamo per un pugno di briciole, per un tozzo di pane, per la paura di sentire questa angoscia squarciarci il petto. La nostra stima, il nostro silenzio, il nostro vuoto sono invece molto preziosi. Chi vuoi essere? Cosa vuoi credere vero? Lo sussurra il vuoto.

Tu meriti amore, anche quando nessuno vuole dartelo come lo chiedi. Questo amore scorre nel vuoto.

Il vuoto non è un bozzolo, né una corazza, è lo spazio che nutre la sacralità del nostro essere nel Mondo.

Nel vuoto ci sono dei gesti che dobbiamo compiere per stare bene. Il primo tra questi gesti è l'ascolto, essere in sintonia con ciò che si manifesta dentro di noi, qualsiasi emozione sia.

A volte le persone si infilano in vite non proprie e smarriscono questo filo rosso che le unisce alla matrice della propria creazione.

In questo spazio vuoto l'amore è una realtà.

Nel vuoto troviamo rispetto per noi stessi, dignità, valore. Vuoto e silenzio possono andare a braccetto. Vuoto e silenzio possono appartenere allo stesso luogo dell'anima. Il vuoto, tuttavia, può anche essere non silenzioso e abbracciare innumerevoli scenari, suoni, vita che ci scorre attorno. Il vuoto parla di apertura alla vita, in qualsiasi forma essa possa presentarsi. C'è silenzio anche nel rumore. C'è silenzio anche nel traffico e nel caos di una metropoli. Il silenzio è una dimensione, un ascolto con la vita tutta intera.

Tutti venerano qualcosa in questo mondo, l'unica scelta dipende da chi scegliere di onorare. La scelta dipende dal fatto che qualsiasi altra cosa non scegliamo ci mangerà vivi. Queste parole sono dello scrittore David Foster Wallace in "Questa è l'acqua".

Ciò a cui attribuisce significato non ti basterà mai.

Lo stesso fatto, la stessa cosa, assumono forme completamente diverse per due persone che hanno due diverse impostazioni ideologiche e due diversi modi di attribuire un significato all'esperienza. Il vuoto per una persona sarà un incontro terrificante e schiacciante, per un'altra persona l'occasione di collegarsi profondamente al proprio sentire. Siamo diversi, non possiamo certo esigere che le cose abbiano la stessa valenza per tutti.

Ciascuno di noi ha la propria storia, il proprio destino, da significato e valore a certe cose e non ad altre. Il nostro modo di attribuire un significato è una questione di scelta personale e di decisione consapevole.

Arroganza, convinzione cieca, ristrettezza di vedute sono prigionieri. Ci rinchiodano senza sapere di essere sotto chiave. Dobbiamo imparare a fermarci e a pensare. Ciò di cui tendiamo ad essere automaticamente certi è spesso illusorio. E' un meccanismo. Dobbiamo svincolarlo da noi stessi. La persona più importante che esiste è noi stessi. Questa identità tuttavia per essere

realmente efficace deve tenersi vuota al proprio interno. Vuota significa non piena di aspettative, di spiegazioni sulla via, di sue visioni. L'apertura del cuore rende tutta la vita preziosa.

E' apertura.

Non abbiamo vissuto una sola esperienza che non ci vedesse nel proprio centro esatto. Siamo spesso egocentrici e cerebrali. Ci perdiamo nelle astrazioni.

Non siamo in contatto con quello che ci accade dentro ma non quello che ci passa davanti agli occhi.

Cosa ti succede dentro? Dentro la testa si svolge un continuo monologo. Questo continuo monologo deve essere interrotto.

Imparare a pensare significa entrare in contatto profondo con cosa pensare. Cosa scegliere e cosa no. Cosa fare entrare e cosa no.

Gli adulti devono avere questo controllo, se non lo fanno sono in svantaggio con se stessi. La libertà inizia dalla testa. Dobbiamo scegliere cosa immettere in noi stessi, cosa pensare. E' questa la nostra libertà. La libertà inizia dalla testa. E' sempre e solo nella testa.

Gli adulti non devono comportarsi come morti, ma scegliere ogni cosa. La scelta è la nostra reale libertà. La scelta è giorno dopo giorno. La scelta entra in gioco proprio quando ci sentiamo assolutamente frustrati, quando non abbiamo via di uscita se non l'illusione di farci male, di perdere la nostra stima e dignità. Devo prestare attenzione a cosa pensare.

Quando sono in fila al supermercato, per esempio, e tutto va nel solo modo in cui non vorrei andasse, devo riflettere di non essere solo.

Ciascuno di noi si pone al centro dell'Universo costantemente. E'

come se tutti gli altri esseri viventi siano lì ad intralciarci. Contiamo solo noi, i nostri Desideri, dove dobbiamo andare. Abbiamo smarrito l'incertezza, il vuoto. Ci siamo messi nell'automatismo di una lenta e inesauribile auto distruzione. Devi pensare quello che la maggiore parte delle persone non pensa. Devi pensare ciò che ti appartiene realmente. Devi pensare fuori dagli schemi e dagli automatismi. La scelta è pensare ciò che è realmente tuo, intimo. Non dobbiamo rispondere in modo automatico alla frustrazione. Dobbiamo pensare, specialmente quando non c'è alcuna via di uscita. Sentirsi il centro del mondo è un pensiero automatico. Non siamo noi il centro del mondo. Cosa vogliamo prendere in considerazione? Se siamo assolutamente certi di cosa sia la realtà non prenderemo in considerazione pensieri diversi, eppure la nostra visione diventerà rigida e assolutamente frustrante. Dobbiamo ammorbidirci continuamente, dare spazio in noi a ciò che non sappiamo poi così con certezza. E' il vuoto. E' l'incontro con l'ignoto. E' l'incontro con ciò che non vorremo mai incontrare. C'è unità in tutte le cose, anche lì dove non sembra esserci dal nostro punto di vista. L'unica cosa vera è come guardare quella cosa. Questa libertà viene dalla vera cultura, dall'incontro con il vuoto, che ci insegna a coltivare punti di vista assolutamente diversi dal nostro. Riuscire a decidere cosa venerare non è mai facile. Cosa è realmente importante?

I nostri valori, la nostra cultura sono il lavoro incessante di una vita. Richiedono continuamente pensare.

CAPITOLO 9 - CAOS

Il vuoto ci porterà sull'orlo del caos, non certo nella pace.

La pace non è la quiete. Pace è accogliere l'irrequietezza.

Dobbiamo, entrando nel vuoto, sospendere la mente che parla e spiega, la mente sempre in rovella, nel pensiero logorroico di se stessa.

Nel silenzio c'è il cuore. Nel silenzio c'è: accogliere il vuoto.

Abito il mio vuoto come abito il mio corpo, senza identificarmi eccessivamente né con l'uno né con l'altro. Mi disciolgo nel vuoto. Mi rigenero nel vuoto.

Alloggio in questo spazio vuoto e silenzioso, caotico, irrequieto, pieno di voci contraddittorie, di stridore, di porte che sbattono, di bambini che piangono, di emozioni che fanno male. Non le respingo. Non mi nascondo. Non punto i piedi. Non urlo all'ingiustizia del mondo. Non mi faccio giustizia da solo. Lo so, a volte il mondo è terribilmente ingiusto. A volte il mondo non ci dà quello che vorremo, ci punisce per quello che desideriamo. Sembra non esserci la via di uscita, solo smania e tormento. Ma la via è dentro. La via è entrare in questo vuoto così carico di vita e di sfumature senza opporre resistenza.

Il bambino lotta per avere l'abbraccio della madre. La madre abbraccerà sempre il suo bambino. Una madre ci sarà sempre per il suo bambino. Ma, ad un certo punto, una madre insegnerà in silenzio al bambino come diventare Uomo. Lo farà perché in natura accade proprio così. La madre terrà il bambino sempre dentro di se, nel suo pensiero, ma lo consegnerà libero al Mondo, in uno spazio vuoto. E' allo stesso modo che vanno trattate le persone che si amano: senza imporre su di loro le nostre mancanze affettive. Il vuoto fa la stessa identica cosa con noi. Il vuoto è la madre. Il vuoto ci ha messo al Mondo dal caos. Il vuoto è un processo silenzioso, lento, nel quale possiamo entrare in contatto solo se non sbrattiamo imponendo il nostro punto di vista agli altri. Non abbiamo bisogno di identificarci con una sola cosa. Non abbiamo bisogno di essere dolore. Il vuoto contiene in se

ogni cosa.

Dimoro in questa sensazione di vuoto che è in grado di creare incessantemente in noi.

Essere nel vuoto significa essere aperti a qualsiasi cosa accada.

E' un radicamento nella vita, in tutte le emozioni e situazioni, senza che alcuna possa essere scartata o preferita ad un'altra. Il giudizio su ciò che accade deve essere sospeso. Se sentiamo dentro di noi caos dobbiamo accoglierlo senza spiegazione. Entriamo nel caos come un navigatore con la sua imbarcazione, alla scoperta di una nuova Isola, pronti ad affrontare tutto, impreparati alla tempesta.

Pensare non dà alcuna soluzione. Il marinaio non deve pensare la rotta, la deve tracciare dal sentire vento e correnti, scenario che cambia attorno ad ogni respiro. Essere nel respiro è essere nel vuoto. Tornare a sentire il passo, il corpo, la presenza è accogliere il vuoto.

Pensare è farsi schemi che nessuno condividerà, perché sono tutti nella propria testa. Il vuoto separa il caos della creazione dal proprio schema mentale. Il caos primordiale esige tornare al vuoto del sentire, nello spazio vivo in cui tutto può accadere e ha bisogno di essere accettato.

Il vuoto si spalanca con le sue mille silenziose possibilità e ci porta sempre dove non sappiamo. Dobbiamo imparare a tacere in noi stessi, a lasciare condurci.

La nostra batteria fondamentale si chiama Silenzio, esitazione, delicatezza, vuoto. Questa dinamo dell'Anima ha costantemente bisogno di essere ricaricata in noi e grazie alla nostra azione consapevole. Siamo e ci ricarichiamo nel vuoto, nel caos primordiale, nell'assenza di strutture mentali.

Il sollievo si ha non correndo, ma stando fermi e in contatto con il proprio sentire.

Tutto ciò che ci appare come nemico della nostra pace vorremo tagliarlo fuori dal mondo, eppure siamo collegati a caos e vuoto sempre nello stesso istante. Il caos contiene il vuoto, dobbiamo lasciarlo agire in noi.

Dobbiamo lasciarci disturbare dagli altri e dalla vita senza restarne schiacciati.

Sono i visitatori più molesti ad avere grandi tesori nelle loro tasche. E' nel contatto con il vuoto che afferriamo questa grande verità. Il vuoto ci mette in contatto con un sereno disincanto. Noi vorremo sempre restare illusi, nel nostro mondo dove niente ci turba. Ma questa non è la realtà, è la menzogna che raccontiamo a noi stessi per non entrare in connessione con il vuoto. Quando l'illusione si spezza diventiamo amari, cinici, con parole di chiusura verso gli altri. Dobbiamo affidarci alla vita, al vuoto, non alle nostre illusioni o aspettative. Stiamo continuamente con noi stessi, non senza di noi, nella vana speranza che qualcosa, che ci raccontiamo per tenerci lontani dal vuoto, accada. Devo abbandonarmi allo scorrere continuo anziché lottare contro la corrente. Sono parte armonica di questo vuoto sorprendente. Ne sono parte viva e pulsante. Vivo al centro del battito del Mondo e del rinnovarsi della vita. Nel vuoto c'è la sofferenza, non l'apatia dei sensi. Questa è una grande verità con la quale dobbiamo fare i conti. In un attimo possiamo perdere tutto ciò che è motivo di attaccamento, di evasione, di fuga. La sofferenza è parte stessa della nostra vita, del nostro quotidiano rinnovamento cellulare. E' una lotta insita nella vita degli esseri umani. Il vuoto la contiene. Entrare nel vuoto non è mai facile, dobbiamo risuonare con la nostra sofferenza interna, non allontanarla, non chiuderci ad essa. Lasciare che caos e sofferenza facciano in noi il loro lento lavoro.

La soluzione al caos è sentire il caos, la soluzione al vuoto è entrare nel vuoto, la soluzione ad ogni emozione che ci lascia senza parole e sgomenti è entrare in essa. Come attraverso una porta misteriosa. Quello che ci faceva così paura non ci farà più così paura, perché la paura è un'altra resistenza che immettiamo in noi stessi, nel nostro cervello, per tenere saldi schemi già spezzati, già andati in frantumi.

Non si può scappare dalle sensazioni scomode, sono mischiate alla vita stessa, ne intessono il ricamo più prezioso.

Non entriamo nel vuoto perché lo riempiamo di spazi di fuga, di movimento che lo tiene distante dal centro di noi. Ne abbiamo timore.

C'era una volta una bambina che sull'orlo del dirupo iniziò a fare capriole senza temere il mare sotto, senza avere timore di quell'abisso. La mamma che da lontano la vide le corse incontro rimproverandola.

Perché – disse la mamma – salti a capofitto tenendo lontana da te la testa e il buon senso?

Mamma – rispose la bambina – io mi diverto.

Caos e vuoto se accolti con spontaneità si legano ad un divertimento che non è insano ma un modo di stare al mondo. Eppure noi lo temiamo. Il vuoto è pericoloso agli occhi di chi ha risposte pronte. Sì, c'è il pericolo, quello di entrare in parti di noi mai svelate, non studiate a scuola, non sui libri. Esiste in noi stessi una parte ignota e sconosciuta, vuota, irrequieta, caotica. E' con questa che dobbiamo entrare in contatto. Nessuno ci dice come fare, molti associano soltanto alla meditazione la possibilità di conoscerla. La meditazione è soltanto una via, ma è il sentire questo vuoto, questo dirupo è la strada per entrare in una terra inesplorata.

E' un invito che rivolgiamo al viaggiatore in noi: non temere ciò che ancora non è stato scoperto. E' questa la tua avventura, entrare in una nuova terra. Devi mettere il respiro in uno spazio vuoto che solo tu puoi portare in luce. Il vuoto allora diventa una terra da mostrare agli altri. Un contatto profondo con le radici della terra, con il rinnovarsi delle forze invisibili, con vita e morte. Molto più di ciò che gli occhi, i dizionari, le spiegazioni, la meditazione possano svelare. E' un contatto intimo dall'interno di noi stessi con la Creazione. E' un non fuggire. E' un perdurare qui e dare spazio poco a poco a nuove vie, strade, villaggi, ad un nuovo territorio.

10- IL VUOTO E' UN TERRITORIO

Immagina allora il vuoto di ciascuno di noi diverso da quello degli altri. Ciascuno deve andare alla conquista del proprio vuoto personale, entrando in contatto da dentro con il proprio caos.

Non sappiamo cosa alla fine verrà alla luce, ma sarà sicuramente riconoscibile. Prende forma da ogni gesto concreto, da ogni azione che crei e porti fuori da dentro di te. E' un gioco che gli altri potranno ammirare, dai quali molti resteranno senza fiato. Più sei abile a entrare nel tuo vuoto, a serbare il silenzio, a nasconderti alle logiche ordinarie, alle parole scontate, più la strada si creerà da sola. E' questo il segreto del vuoto: esso è il tuo personale continente nel quale ci sono forme viventi e un Destino. Il vuoto è sempre il proprio personale Destino. Lo è stato per gli eroi della mitologia: Ulisse, Aiace Telamonio, Achille. Ogni vuoto è come un personaggio narrativo. Viene su la trama dal bianco. Prima non c'era e poi di colpo appare. Non esiste una trama di serie A o una trama di serie B. Esistono invece concatenazioni che il vuoto crea a partire da se stesso. Accogli il male del mondo, ciò che ti fa soffrire, senza esserne vittima o carnefice.

Ti hanno detto che la vita è fare questo o quello, formare una

famiglia, avere dei figli, essere laureato. Sì, queste azioni sono importanti. Ma c'è dell'altro, esiste un viaggio interiore che ciascuno di noi compie in silenzio, nel caos delle proprie emozioni, nel vuoto che non può sfuggire. È un miracolo interno che dà fiducia alla vita. Non la fiducia degli stupidi inebetiti che vorrebbero solo cose belle, bensì l'accettazione profondissima del concatenamento di vita e morte in noi stessi. Come tanti rami, come tante spine, come tanti fiori, come tante rocce, come tanti dirupi. Conteniamo una immensità smisurata che il vuoto ci restituisce e con la quale vuole farci entrare in ascolto. È questo ascolto da dentro, potentissimo, che non possiamo e non dobbiamo perdere. Se lo perdiamo smarriamo il senso stesso del nostro esistere, ci mettiamo a spiegare cose che gli altri non possono afferrare. Le immagini mostrano la nostra connessione profonda al vuoto. Una carezza, il prenderci cura di uno spazio, un abbraccio, una fantasia sessuale che prende corpo. La vita è tutta. Il vuoto è tutto. Esige ascolto profondo.

Vedere non è facile. Ecco, entra la luce fortissima nella mia stanza. Poco a poco abituo lo sguardo e inizio a vedere nella stanza con tutta quella luce. La stessa cosa faccio nel buio più assoluto. Se, invece, non voglio vedere perché la luce è troppo forte o troppo debole chiudo gli occhi. Distogliere l'attenzione, mettere lo sguardo altrove mi fa perdere il contatto con il vuoto, con il mio territorio. Nel vuoto esiste anche lo spiacevole. Non posso fuggirlo, non posso evitarlo, devo lasciare che mi attraversi. Mentre scrivo ho la statua di uno scultore che raffigura la Venere di Milo. Ha un seno scoperto e l'altro che, con pudore, si copre con una mano. Il suo sguardo sta. Gli occhi sono aperti. La postura della donna è armonica. I capelli raccolti. Un piede poggia avanti, l'altro indietro. Il piede indietro non è remissivo. Il passo è un'azione che la donna sembra compiere pur nella sua apparente immobilità. È il passo della consapevolezza. Il gesto silenzioso di

questo personaggio crea un territorio. Questa donna guarda nella vastità e sta.

Questa donna ha imparato ad accettare dalla vita tutto. Questa donna non impreca, non fugge, non maledice. Questa donna è piena di un vuoto armonico. Il vuoto è armonia. Non l'armonia di chi spera solo cose belle. L'armonia che nasce da tutte le gradazioni, da tutti i colori, dalle intere seduzioni della vita. La vita è esternamente un crogiolo di movimento senza alcuna direzione. Per sentire la nostra direzione dobbiamo entrare in noi stessi, fermarci, stare. Accogliere il vuoto. Non c'è altro da fare se vogliamo manifestare armonia e bellezza. In questo spazio ogni oggetto ha il proprio movimento. In questo spazio ogni persona cambia ruolo, comprensione, atteggiamento. E' solo il contatto con questo sentire più ampio in noi stessi che ci consente di stare al mondo. Il vuoto non è passività, non è calma apparente, è osservare senza giudizio lo spettacolo del mondo. E' accogliere tutte le sfumature tenendo il contatto da dentro. Questo richiede pazienza, umiltà, allenamento, continua trasformazione interiore. Per fare cadere la sofferenza devi vedere. Non giudicare. Non sentirti migliore, peggiore, devi stare. La fine della sofferenza si sperimenta entrando nel vuoto e accettandolo. E' questa trasformazione che consente l'Evoluzione della vita.

Il silenzio non è tacere né mettere a tacere.

Il vuoto non è non riempire o sparire dalla vita degli altri di colpo.

Vuoto e silenzio sono inviti. Sei invitato dalla vita stessa a restare in contatto da dentro con queste emozioni che ti lasciano sconcertato, sofferente, in situazioni di non comprensione. Il silenzio sorride. Il vuoto sorride. Caro vuoto che io non ti tema. Caro vuoto insegnami ad abitarti, ad essere in te e tu in me. Vita: addestrami al vuoto. Ci sono. Sono in te.

Nel congedo mi ritrovo. Dobbiamo lasciarci scrivere dalla vita. Il

vuoto è vivo. E' legittimo sentire tutto. Siamo attraversati da tutto. Essere agiti dalle pulsioni porta solo sofferenza. L'irrequietezza come mania può mostrare la sua vera faccia soltanto se entriamo nel vuoto. Qui dobbiamo entrare e accogliere tutte le sfumature. Fare del male all'altro significa fare del male a noi stessi. Imporre la nostra volontà per catturare gli altri ci porta in prigione. Gli abissi possono essere guardati soltanto da uno stato di quiete interiore. L'immensità del vuoto rivela la sconfinatezza del paesaggio.

11 – STARE

Stare non è mai facile. Stare richiede tempo e disciplina. Nel vuoto si sta, senza aspettative, senza gioco di seduzione. Stare nel vuoto significa non pensarsi più, fluire.

Ci fermiamo per osservare il volto, i piccoli o grandi cambiamenti del nostro corpo. Siamo attraversati da una Energia che scorre in noi, più grande di noi. E' a lei che dobbiamo affidarci come ad un mistero. Non abbiamo bisogno di registrare i nostri pensieri, i nostri salti di umore, le nostre parti del corpo. La vita dimora in noi, la lasciamo scorrere e fluire con potenza attraverso di noi.

Il vuoto non vuole essere capito, analizzato. Vuole essere naturale. Ciò che è naturale fluisce come l'acqua, cambia forma, non si ferma né arresta.

Il vuoto deve essere amato nella sua interezza. E' come l'oceano: profondo, sinuoso, aspro, con una sua energia. Dobbiamo onorare tutto quello che ci attraversa senza diventarne preda né cacciatori con il fucile puntato. Raggiungere grazie al vuoto una quiete in noi non è facile. Nel mondo siamo continuamente soggetti ai sensi, abitiamo il nostro corpo. Restare nel porto è fuga. Il nostro compito è spingerci in mare aperto.

Le domande guida per ciascuno di noi sono: Dove sono? Dove mi sento? C'è un sostare e un trasformarsi nel vuoto. I fenomeni, le cose che accadono compaiono e poi spariscono. Non dobbiamo soppesarle continuamente in noi ma lasciare che ci attraversino.

Ogni stato mentale ed emotivo è impersonale. Siamo noi che lo proviamo ma in rapporto al vuoto dei fenomeni ne siamo attraversati.

Ogni persona che interagisce con me in questo spazio mi porta un suo proprio messaggio. C'è una ospitalità assoluta nel vuoto che non trattiene e lascia fluire.

Nel vuoto ci facciamo vasti e attenti. Nel vuoto non ci attacchiamo alle offese né alle aspettative.

Il vuoto ci insegna il raccoglimento in noi stessi. Il raccoglimento è molto umano, empatico, fragile, ci restituisce al nostro scorrere. Il raccoglimento assapora tutto e lascia andare tutto. Il raccoglimento custodisce.

Siamo cieli vasti, vuoti infiniti ricoperti di tutti i colori del Mondo.

Restare connessi alla vastità ci consente di riconoscere i fenomeni e di lasciarli scorrere in noi.

Il vuoto ci insegna a spiazzarci, a non essere più un centro ma una immensa periferia sconfinata. Qui vediamo sorgere e tramontare i fenomeni, ci accorgiamo dello sfondo che non è di nessuno. Il vuoto appartiene alla vita stessa.

Le tue azioni diventano abitudini. Le tue abitudini diventano il tuo carattere. Il tuo carattere è il tuo Destino. Essere presenti significa sentire le proprie sensazioni del corpo come un oggetto di studio e lasciarle scorrere. Essere nella presenza, nel vuoto, esitare. Qui non tutto è certezza. E' un continuo mutamento di forme che si inseguono e diventano altro. Non dobbiamo guardare il mondo

dalla rabbia, dal piacere, dalla gioia, ma guardare queste emozioni come correnti che ci attraversano incessantemente. Così è per tutti. Stare nel vuoto e nella presenza significa guardare a quello che c'è. Nella presenza c'è discontinuità rispetto all'io. Non siamo qui per risolvere i nostri problemi né quelli altrui. Non siamo qui per essere giudici e carnefici. Siamo qui per fluire, essere in contatto con le nostre emozioni, affidarci al vuoto. In noi c'è qualcosa che semplicemente è. Ogni desiderio racchiude unione, la non separatezza. Noi abitiamo il desiderio. Non un oggetto in particolare, non una persona, il desiderio stesso. Si cambia quando accogliamo noi stessi in questo.

Il vuoto insegna la sospensione. Abbiamo bisogno di vuoto anche nelle chiacchiere ordinarie, tra amici, conoscenti, social, cose che diciamo a noi stessi. Abbiamo bisogno di vuoto in amore, di tornare continuamente a noi stessi. Il vuoto è la dimensione che ci appartiene di diritto. Abitare il vuoto è un invito. Il Risveglio non è passare da una cosa all'altra incessantemente, è fermarsi e stare nelle proprie personali azioni.

Tutte le azioni che compiamo molto lentamente ci aiutano a stare nei gesti, ad assaporarli. Così il vuoto non si attraversa di fretta, ci si siede, si sta. Bisogna abitare i propri sogni con calma. Qui scopriamo che realtà e sogno si intessono insieme nel vuoto, sono facce della stessa tessitura.

Noi vorremmo le persone sempre accanto a noi perché siamo animali sociali. Eppure in questo tempo di Covid abbiamo imparato il distacco, soprattutto sono diminuiti gli incontri con le persone. Questo ci insegna una priorità: coltivare l'arte del vuoto. Un'arte sacra, un'arte antica. Qui siamo allenati a ritornare a noi, alla sacralità della vita che scorre in tutte le persone. Questo distacco è in realtà una forma di amore per tutta la vita. Creare il vuoto significa connetterci a livello più profondo, assaporare ogni singola frazione di movimento, essere presenti ai gesti. I gesti

sono potenza di azione e creazione. I gesti ci aiutano a percepire il vuoto e il mutare delle cose. Niente è fisso, inamovibile, tutto cambia incessantemente.

A Roma porto le persone a camminare. Camminare non è muoversi in fretta, non è dimagrire, non è cercare la ginnastica. Camminare è arte di contatto con il vuoto. Il vuoto profondo che dimora in noi e ci ricollega all'immensità della Vita, tutta, nella sua manifestazione.

Camminare è un gesto umile: alzo il piede e lo ricontatto con la terra. Così il vuoto: alzo e levo le aspettative, la fretta e dimoro nello stato di quiete, in un punto di vista ampio in cui mi lascio agire.

Invece di fuggire continuamente dobbiamo aprirci a quello che è già qui, presente. Il Covid e lo stato di reclusione che stiamo vivendo insegnano questo: non fuggire all'esterno ma tornare qui, a quello che è già presente. Non c'è niente da aggiungere, ma solo raccogliere: presenza. Il vuoto non è solo stare seduti e meditare. Il vuoto si incontra vivendo. Il vuoto è in ogni azione di presenza: quando preparo il caffè, quando metto la pasta e rifaccio un letto, quando parlo con una persona distaccando i miei schemi mentali. Tutto è vuoto. Il vuoto è l'arte del camminare per eccellenza. Ne aveva scritto anche Italo Calvino in *Collezioni di sabbia*: Il camminare presuppone che a ogni passo il mondo cambi in qualche suo aspetto e pure che qualcosa cambi in noi. Quando camminiamo non c'è un senso, il senso è affidarsi al vuoto stesso della vita. Noi cerchiamo sempre un senso, un fine, un risultato. Eppure è in questo non avere risposta al razionale che si colloca il potente incontro con il vuoto.

Il vuoto ci insegna a tornare in noi, alla potenza dei nostri gesti di creazione. Questo spazio è un luogo mitologico: qui tutti i tempi vivono nello stesso potente istante, qui il corpo si fa luogo di

creazione.

Anche Hillman parla del camminare, dice che è un modo di acquietare l'anima. Camminando siamo nel mondo, è il nostro passo che trasforma il vuoto in un territorio. Il vuoto è in tutti i gesti di assoluta presenza.

Il vuoto non è rassicurante, scuote e fa tremare. Il vuoto è assenza.

Ogni parola vera nasce dal silenzio.

Ogni gesto vero nasce dal vuoto.

Il vuoto non è accettare, è accogliere e rispondere.

Nel vuoto non sono migliore ma sorrido al mio peggio.

Nel vuoto non voglio pacificare tutta me, voglio tenere dei lati così come sono, senza capirli, senza interpretarli, vivendoli come sento. Per uscire dal pieno bisogna entrare nel vuoto, per uscire dall'attaccamento lavorare sul non attaccamento.

Ci abituiamo a parlare agiti dai veleni della mente. Il vuoto ci chiama al silenzio. In quella zona fragile dove siamo nudi e non possiamo più difenderci.

Riuscire a dire il vero senza durezza o asprezza è il lavoro di una vita.

Restare vuoti è difficilissimo. Dobbiamo imparare a non usare una finta gentilezza, una scomoda sessualità, una continua mancanza di stare negli stati più scomodi dell'esistenza. E' qui, in realtà, che dobbiamo entrare. Amare le nostre scomodità che ci fanno soffrire ma che sono vere, profondamente vere, e curano l'animo nell'intimo.

Le persone vogliono continuamente spiegare e farsi capire, come se avessero paura di non farsi comprendere nelle loro reali

intenzioni, nel loro modo di essere. Eppure dobbiamo lasciare spazio all'altro di fraintenderci. Questo è davvero fondamentale perché significa non volere più tenere tutto sotto controllo. Lasciare semplicemente che sia, senza nascondimenti, senza creare continua e compulsiva ansia di controllo su ogni cosa. Sul nostro aspetto fisico, sulla nostra energia. Abbandonarci ad un lieto fluire senza pensarci più, in una connessione profondissima con il nostro intimo.

Ciascuno di noi deve fare la sua parte.

Il vuoto insegna ad amare e apprezzare tutto. Quando non succede niente, quando siamo disorientati, quando abbiamo perso qualcosa. La meraviglia è il vuoto. Nel vuoto proviamo delle emozioni, dei fremiti, delle scosse, delle impazienze, delle nostalgie. Percepriamo ogni sfumatura senza chiuderci. Assaporare il vuoto e lasciarlo agire in noi è un lavoro intimo e fragile che possiamo regalarci.

Abbiamo paura del vuoto perché nel vuoto temiamo di non avere valore per nessuno. Il vuoto è per noi la non esistenza. Eppure, è solo nel vuoto che maturiamo, agiamo e viviamo con potenza. Tutte le cose che stanno per assumere vita e forma stanno chiuse nel vuoto: nel guscio, nell'uovo, nel silenzio, nella trasformazione. Il vuoto cura, modella e rivela la spessa trama che lega due persone. Dobbiamo imparare a fidarci di queste sospensioni in noi. Lasciarle agire come parte stessa della vita che vuole scorrere attraverso di noi e non continuamente essere manipolata.

La paura ci rende fragili. Abbiamo paura di amare, di mostrarci, di fare la cosa sbagliata, di essere fraintesi. Nel vuoto non impariamo solo a non agire ma anche e soprattutto ad agire, a mostrarci. La forma che assumiamo richiede manifestazione. Non possiamo nasconderci.

Il vuoto ci fa stare anche nella paura e nella vergogna. Quando

abbiamo paura di essere nelle nostre parti scomode ci vergogniamo. E' una eco antichissima che agisce in noi, frutto di antiche ferite, di azioni che hanno lasciato un'impronta profonda.

Tutti noi mettiamo a tacere la paura. La facciamo sostare per pochissimo tempo, la releghiamo in qualcosa che non deve soggiogarci. Eppure nel vuoto la paura va vista bene: è sempre terrore di mostrare le nostre fragilità e parti intime.

La paura ci vuole vivi. La cura alla paura è l'arte. La poesia, la meditazione, l'accoglienza silenziosa della nostra fragilità. Il vuoto è come una incubatrice all'interno del quale le emozioni scomode vengono viste, trasformate e sempre lasciate agire in noi.

La paura del vuoto è sempre paura di intimità. Ciò che crea intimità è la poesia, la parola viva che sgorga limpida da dentro. Dobbiamo tornare al corpo e percepire la vita che scorre in noi. Tornare al respiro, alle mani, ai piedi. Stare nel vuoto, nell'azione di ogni momento.

Per stare bene molti vogliono scavalcare il male, come se fosse un intralcio alla piena realizzazione del proprio sentire. Eppure il male è una parte stessa di quella che è la vita, del nostro stesso benessere. In noi si alternano stati emozionali e tutto ruota incessantemente. Dobbiamo riconoscere ogni momento che ci attraversa, sentirlo bene da dentro. Questo è possibile se il vuoto dimora in noi. Il vuoto è uno spazio senza confini, senza tempo, immenso, nel quale esiste tutto.

Incontrare l'altro è scomodo perché l'altro ci interroga in profondità sul nostro passaggio su questa terra. Siamo attraversati anche dagli altri. L'altro quando entra in noi porta un messaggio. Nel vuoto impariamo a sentire la sofferenza che riceviamo dal contatto con l'altro. Dobbiamo imparare a non togliere niente al sentire. Il sentire ci arriva con tutto il suo impatto, di noia, di fragilità, a volte di entusiasmo, altre di carica avversa. Non levare. Lasciare che

tutto ci attraversi così come è nel profondo.

Nel vuoto impariamo a levare l'auto narrazione da noi stessi. Non siamo noi nel vuoto, è il vuoto che dimora in noi. Siamo uno spazio molto più ampio. In noi tutto è contenuto. E' l'immensità, il vagare, l'irrequietezza, il passo che vive attraverso noi. Siamo contenitori di tutte queste grandi forme. Così la vita acquista davvero un'altra narrazione. Ciò che sentiamo non è nostro nemico. Ciò che sentiamo entra in noi.

Ciò che rende una emozione continua è l'auto narrazione che facciamo. Se iniziamo a vederci come staccati da noi, ovvero: le emozioni sono onde che ci attraversano nel mare vuoto, tutto di colpo cambia.

Sospendere l'auto narrazione significa sapere stare nel flusso. Significa che c'è alba e poi tramonto, nascita, morte. Tutti gli stati energetici si ripetono e accadono quando non stiamo sempre lì a controllarli, quando accadono naturalmente.

Tornare alla fonte e non orientarsi sempre ad una meta. E' la fonte che ci sostiene incessantemente, è a lei che dobbiamo tornare quando siamo stanchi, quando proviamo piacere, quando tutto ci attraversa in modo naturale. Il piacere entra in me e poi passa, la vita e la gioia entrano in me e poi passano. La vita accade quando cessiamo di raccontarla, di calcolarla, di andare verso quello che abbiamo in testa. La vita accade e si rivela nel vuoto. Il vuoto è energia in movimento.

Come si fa a scoprire che siamo tutto? Che il vuoto crea anche senza i nostri sforzi? Dobbiamo entrare in un assoluto senso di Solitudine. La paura della solitudine è la cura.

Possiamo farcela, questo ci insegna il vuoto. Farcela nel vuoto significa sintonizzarsi con la Fonte che crea per mezzo nostro.

Le nostre reazioni alle emozioni sono molto più rumorose rispetto

ai suoni. Il vuoto è infatti attraversato da suoni, incessantemente. Nostro compito è ascoltarli ma non rispondere ad essi coprendone la musica. La musica è preceduta e seguita dal silenzio. Nel vuoto ci addestriamo a stare con i suoni così come sono. Stare con i suoni ci leva dalla tirannia della vista.

Stare con i suoni che il vuoto ci offre significa sintonizzarsi con il cuore degli altri. Il suono misterioso è la voce del silenzio. Ha bisogno per essere ascoltato di vuoto e di apertura, di vastità.

L'amore si percepisce soltanto nel suono immenso del silenzio.

E' un suono che ricarica.

Ci insegna ad affidarci anziché andare a caccia.

All'interno di noi stessi siamo attraversati da voci. Queste voci non sono noi, ma possono tiranneggiarci anche per anni. Abbiamo dunque bisogno di vuoto per riconoscerle e smascherarle. Quando riconosci una voce e la smascheri torna la capacità di agire liberamente.

Il vuoto ci mette in contatto con tutti gli esseri viventi.

Il vuoto ci collega alla sofferenza dell'altro. Augurare il bene significa mettere la persona in uno spazio più ampio di me e di te, collegarlo al vuoto e alla sorgente. Il vuoto ci affratella. Per quanti sforzi infatti facciamo esiste uno spazio all'interno del quale siamo in contatto non per le nostre azioni, ma per qualcosa di più ampio che guida e veglia sulle nostre vite.

Per trovare la rotta dobbiamo levare l'ancora.

L'ancora è quello che riteniamo giusto, ma ci offre solo una piccola porzione di spazio.

Il cuore è il vuoto: abitare tutto.

La vacuità, in sanscrito sunyata, non è il vuoto come lo intendiamo

in Occidente. Vuoto di qualcosa o di qualcuno, mancanza. Il vuoto sunyata è un utero gravido. Come un utero il vuoto ci nutre, ci dà tutto ciò di cui abbiamo bisogno. Lo spazio vuoto è quello che consente alle persone di entrare in relazione. Lo spazio vuoto separa e collega. Lo spazio vuoto è in ogni cosa. Quando entriamo in contatto con il vuoto percepiamo l'essenza delle cose. Ci vuole intimità con questo vuoto per sapere che nulla va perduto. Il vuoto è casa.

L'esperienza di entrare in contatto con il vuoto tra due persone è fisica, concreta. Tutte le esperienze che ci rendono forti hanno una vastità, un vuoto. Paradossalmente sono proprio le esperienze di perdita e di abbandono a regalarci qualcosa di più forte, ci fanno entrare in contatto con il vuoto, con la vastità, che è più di noi, che conta molto più di noi. Questa vastità è l'essenza stessa di stare al mondo. Per entrare in questo vuoto dobbiamo interrompere lo schema della reattività. Dobbiamo partire da ciò che ci colpisce, sentirlo in noi, in uno spazio vuoto e più grande, accoglierlo senza etichette. Il vuoto illumina ciò che dentro di noi non è ancora vuoto e illuminato. I bambini frequentano molto il vuoto, hanno poche opinioni, concetti, giudizi. I bambini sono i portavoce del vuoto.

La vacuità è l'eliminazione di tutte le opinioni. Il vuoto non è un concetto. Va vissuto. Non dobbiamo cercare in esso concetti per non vivere ma farne esperienza.

La fine di tutte le opinioni significa scorrere in accordo con la vita.

Il vuoto è un percorso. E' il superamento della dualità e l'ascesa nel silenzio.

Noi non incontriamo gli altri ma le opinioni che abbiamo su di loro.

Non incontriamo le loro visioni ma la nostra reazione alle loro visioni.

Siamo sempre nello schema della ragione e del torto. Non esistono la dipendenza e l'indipendenza. Esiste solo l'interdipendenza. L'interconnessione. E' questa la vacuità. Ci sono sempre migliaia di elementi interconnessi che formano la sostanza delle cose.

La quotidiana frequentazione del vuoto è lasciarsi istruire dal vuoto.

Sentire quel vuoto che tutto il corpo vuole riempire. Entrare nella meraviglia della prima volta.

Ogni arte è un pieno che traccia un vuoto.