

la Repubblica

D

Yogaholic di Mara Accettura



Mancanza di mindfulness e disastri



La magnifica valle di Saanen-Gstaad

Alle lezioni di yoga a Saanen c'era sempre un altare con delle foto: il Dalai Lama, Pattabhi Jois, Sharon Gannon e David Life, Thich Nhat Hanh, Ama... Sono foto di in cui persone che possono ispirare gli studenti con le loro vite, grandi yogi che hanno trasmesso antichi insegnamenti attraverso il "lineage", ma non solo. A New York ci sono Bob Marley, John Coltrane, Alice Coltrane, John Lennon, a Londra Nelson Mandela, Martin Luther King, Nusrat Fateh Ali Khan... In ultima analisi si onora e si ricorda qualcosa che esiste aldilà delle loro singole e brevi vite, qualcosa che vale la pena sapere e condividere.

Ogni mattina, subito dopo colazione facevo una passeggiata per ammirare la bellissima valle (nella foto sopra) che guarda Gstaad, e raccoglievo dei fiori per questo altare. Fiori di campo, niente di particolare, modesti e di vari colori. Gli altari mi piacciono, sono sempre impazzita per quelli barocchi che si vedono in certi film di Almodovar, mi sembra ce ne fosse uno per la festa della Cruz de Mayo in *La legge del desiderio*, con una cascata di fiori e candele, che poi a un certo punto prende fuoco... Anche mia nonna aveva un piccolo altare a casa in soggiorno e ogni sera, prima di andare a dormire, accendeva un lumino per dei santini. Da piccola non sapevo che cosa significasse, volevo semplicemente giocare con il fuoco. Una volta, nel tentativo di accendere il lumino, mi sono anche scottata con l'olio bollente! Poi la mia bisnonna mi ha detto che era per i morti – un concetto alquanto vago per una bambina di 5 anni. Ma dedicare un pensiero visibile a qualcosa di invisibile – che ognuno può chiamare come vuole – mi affascinava.



Altare Jivamukti Londra

L'altra mattina pioveva e faceva freddo quindi ero indecisa se raccogliere questi fiori o meno. C'erano già quelli del giorno prima quindi non c'era strettamente bisogno, ma come tutti i fiori di campo non trattati questi appassiscono presto. All'ultimo ho deciso di fare questo sforzo e mi sono incamminata in sandali sul sentiero davanti all'albergo. Ho visto dei fiori bianchi, quelli che noi chiamiamo Pizzo della regina Margherita, appena sbocciati, aldilà della staccionata. Una fortuna: significava che non avrei dovuto camminare molto, solo passare dall'altra parte. Ho scavalcato velocemente – nel frattempo la pioggia era aumentata – ma quando sono atterrata ho sentito un distinto "crack", come quando si fanno le uova al tegamino. Orrore! Mi sono resa conto che avevo preso in pieno una di quelle grosse, grasse lumache che escono con la pioggia. Non potevo fare più nulla, era spiacciata e moribonda. Per prendere sti cazzi di fiori di campo che non profumano neanche avevo fatto un danno più grosso. Che idiota! «E così ho pensato che le migliori intenzioni non bastano», raccontavo a Yogeswari, una delle insegnanti. «Anche armati delle migliori intenzioni possiamo fare disastri». Io ne ho fatti parecchi nella mia vita, molto più gravi del pestaggio di una lumaca, guidata sempre da un inesauribile, incontenibile – anche nobile – entusiasmo.

E lei, che la mia amica Jutta chiama Mother Nature, mi ha penetrato con quegli occhi scuri: «Mindfulness, mindfulness Mara!». Ovvero consapevolezza, attenzione, contro la continua frammentazione di pensieri e azioni.

Una volta hanno chiesto a Buddha in che cosa consistesse quello che faceva con i suoi studenti. E lui rispose: «Ci sediamo, camminiamo e mangiamo». «Ma tutti si siedono, camminano e mangiano», fu la risposta. E Buddha: «Sì, ma quando ci sediamo, sappiamo che ci stiamo sedendo. Quando camminiamo, sappiamo che stiamo camminando. Quando mangiamo, sappiamo che stiamo mangiando».

Una bella coincidenza: oggi in redazione mi è arrivato l'invito per il Festival della mente di Sarzana. Tra i relatori ci sarà Fabio Giommi, psicoterapeuta e ricercatore all'Università olandese di Nijmegen, che presenterà Trasformare la mente, uno studio sulla consapevolezza attraverso il prestare attenzione, in uscita per Ponte alle Grazie. Giommi, che parlerà il 2 settembre alle 15 al Cinema Moderno, sta seguendo un progetto sulla meditazione intersecando studi su cervello, emozioni e coscienza. Ma quello che oggi la scienza cerca di dimostrare – con tanto di risonanze magnetiche - era già chiaro agli yogi, mille e passa anni fa.