

Ina Di Bella

DARE SENSO ALLA VITA

Come posso dare senso alla mia vita? Prima di presentare la mia relazione vorrei preparare il terreno leggendo quattro frasi tratte dall'Agni Yoga. Sono frasi apparentemente semplici, ma pregne di significati. Le leggerò lentamente, una alla volta, senza commentarle e vi invito ad assumere un atteggiamento di ascolto aperto, più di cuore che di testa.

“Chi adempie la propria missione smaschera l'esistenza terrena, e comprende il vero senso della sua via.”

“Scopo e senso dell'esistenza è tendere con ogni forza verso l'alto, oltre i limiti conosciuti, e aiutarsi l'un l'altro.”

“Chi vuol vivere, vive. Quando il senso della vita è chiaro, la capacità di resistere ai pericoli è stupefacente.”

“Chi pensa al senso della vita, a come librarsi su tutti gli ostacoli, sa cos'è la gioia.”

Ecco, adesso vi racconto cosa ho compreso fin qui sul senso della vita. Entro subito in tema con un interrogativo cruciale. Sto dando senso alla mia vita o sto tirando a campare?

Ho cominciato a pormi questa domanda nella mia età di mezzo. Ma forse, a ben pensarci, non è proprio così, perché tutto quello che è avvenuto prima era dettato, anche se in maniera inconsapevole, dall'esigenza di onorare quella che, più che una domanda, era una richiesta. Nonostante non sapessi dare un significato preciso alle parole “*senso della vita*”, ne ho sempre percepito il potere attrattivo. Del resto, ogni obiettivo raggiunto, ogni situazione conflittuale risolta dentro e fuori di me, ogni nuova conquista, in fondo rispondeva già a un'esigenza di senso.

Ma ancora oggi continuo a domandarmi qual è il senso della mia vita. Perché? Perché il senso della vita alza continuamente la posta. Anche se è inciso nel nostro DNA, è qualcosa che va scoperto, coltivato e rilanciato. È un percorso fatto di tappe successive: anche voi non sareste qui se non aveste intrapreso questo sentiero affascinante e avventuroso. In fondo, non è altro che la scoperta di se stessi e del proprio compito; uno svelamento graduale di chi siamo nella nostra realtà più profonda.

Armonizzare le parti della nostra personalità – quindi, allineare e rendere coerenti i nostri corpi, fisico, emotivo e mentale – è il presupposto per intraprendere questa ricerca di senso. E dopo, cosa succede? Mi piace utilizzare la metafora che porta il bruco a divenire farfalla, una metamorfosi che si realizza attraverso diversi stadi. Un primo passaggio vede il bruco costruirsi un bozzolo e, quindi, diventare crisalide – stadio che possiamo assimilare al percorso verso l'integrazione della personalità. Infatti, all'interno del bozzolo, la crisalide diventa insetto, pronto a prendere il posto che gli spetta nell'ecosistema, ma deve affrontare lo stadio più difficile: bucare il bozzolo. Per far questo, la natura gli chiede uno sforzo straordinario, indispensabile per fortificare le ali. È un passaggio necessario senza il quale non sarà capace di volare. Ecco perché la farfalla è simbolo, oltre che di bellezza e leggiadria, di libertà conquistata.

Ma, tornando a noi, come fare a rompere il bozzolo? Come riuscire ad andare oltre la personalità? Su questo non ci sono formule che vadano bene per tutti. Posso parlare solo della mia esperienza. Cosa faccio io? Procedo per prove ed errori, cerco di farmi guidare dagli insegnamenti della Saggezza Eterna, soprattutto dall'Agni Yoga. Mi confronto con i vari gruppi

di cui faccio parte e cerco di mantenere la direzione. Potreste chiedermi: ma qual è questa direzione? Dove stai andando? Chi ti dice che ti porti verso la realizzazione del senso della vita?

Non è un percorso facile. Gli ostacoli da superare sono tanti, ma sono proprio gli ostacoli i primi aiutatori nella scoperta di sé. Non arrivo a dire – per evitare di attirare su di me uova marce o pomodori – che se non ci fossero bisognerebbe inventarli, gli ostacoli! Ma pensiamoci bene. Se la vita non ci presentasse delle prove – che mi piace chiamare sfide – staremmo fermi, immobili, non faremmo un passo, né dentro né fuori di noi. La cristallizzazione e la noia alla fine annienterebbero la nostra creatività.

Andiamo incontro a sfide successive, in un percorso a spirale che si snoda di sfida in sfida. Infatti, superatane una, subito se ne presenta un'altra, magari più impegnativa, spesso dolorosa, alcune volte pericolosa, ma sempre evolutiva. Una sfida superata ci lascia sicuramente più forti e consapevoli di prima e, di sicuro, più vicini al nostro centro, alla nostra più autentica essenza. Man mano impariamo come funziona, ci prendiamo anche gusto, facciamo in modo di anticipare le sfide della vita, scegliendo noi dove orientare i nostri sforzi e il nostro impegno. Attraverso un allenamento costante che ci tiene in continuo movimento – come pugili sul ring – impariamo a schivare le sberle. Del resto cosa sarebbe la vita se ci adagiassimo sul conosciuto, su certezze spesso mal riposte, su situazioni di disagio alle quali purtroppo capita di rimanere attaccati come patelle allo scoglio?!

Che la morte ci colga vivi! È una frase di Sergio Bartoli, che mi piace ricordare in questo contesto. È un invito a darci una smossa, a cogliere l'attimo, a non rimandare mai, a lavorare fino all'ultimo giorno di vita per incontrare quel nucleo vitale che ci rende esseri unici e irripetibili. In sintesi, è il contatto con la nostra parte più profonda, che dà senso alla nostra vita e che, se vogliamo, possiamo chiamare anima. Lì risiedono aspirazioni e talenti che aspettano solo di essere scoperti, utilizzati e messi al servizio del Bene comune. Ebbene sì, il contatto con la nostra unicità è il mezzo per arrivare all'unità. Una vita orientata verso il proprio centro è una vita spesa a favore di una umanità più coesa e migliore. È questa la direzione.

Ma non voglio restare su un discorso troppo teorico che sembri disconoscere la complessità della vita. L'intero percorso della nostra esistenza è fatto di tante cose: affetti, lavoro, desideri, aspirazioni, interessi, passioni, etc. La scoperta e la concretizzazione del senso della vita non sono esclusivo appannaggio dell'eremita, che nella solitudine e nel silenzio contatta il suo mondo interiore, trovando finalmente se stesso. È soprattutto nel frastuono caotico, nelle difficoltà della vita quotidiana e – lasciatemi dire – nella continua ricerca di felicità che siamo chiamati a testarci.

È ricerca di senso anche desiderare o aspirare a qualcosa che riconosciamo essere fondamentale per la nostra realizzazione e fare del nostro meglio per ottenerlo: diversamente l'inutilità e la frustrazione avrebbero il sopravvento e ... addio senso! Troviamo pacificazione, e quindi senso, nel rendere le nostre relazioni più rette e armoniche, o almeno nel cercare di fare la nostra parte incuranti di ciò che fanno gli altri.

Sul lavoro, quando troviamo senso nel significato più autentico del termine? Quando il lavoro non è solo autoreferenziale, ma diventa collaborazione al Bene comune. E ancora, per fare un esempio a proposito di passioni, cosa significa perseguire una passione come ricerca di senso. Penso all'alpinista – figura che mi affascina da sempre – che realizza l'amore per la montagna nello sfidare e superare i propri limiti. È ricerca di senso interrogarsi, guardando il cielo, sul perché siamo qui e, di conseguenza, tentare di darsi delle risposte che magari saranno soggettive, ma ci aiuteranno a sviluppare il senso delle giuste proporzioni. E mai dobbiamo

smettere di farci domande sulla vita, perché, anche se non potranno avere risposte precise, come pietre miliari segneranno il nostro percorso.

Potrei continuare con altri esempi, per sottolineare che – scusate il gioco di parole – non c'è un senso a senso unico. Non c'è un senso della vita uguale per tutti, ma ciascuno deve trovare il suo e lo deve fare da solo, perché nessuno può farlo al suo posto. Riprendendo la metafora della metamorfosi della farfalla, nessuno pensi, anche mosso dalle migliori intenzioni, di rompere il bozzolo per aiutare la farfalla a venir fuori: la inchioderà all'incapacità di volare. Lo stesso vale per il percorso verso l'anima, che richiede uno sforzo individuale, per vincere le resistenze e fortificarsi; anche se poi, tutto questo trova completamento e manifestazione nello spazio del gruppo dove, a contatto con l'energia prodotta dalla coesione del gruppo stesso, il percorso diviene più veloce, più efficace e più bello. Del resto, *“l'anima è coscienza di gruppo”* – come diceva Assagioli. È lì che impariamo a lavorare insieme a favore del bene collettivo, ciascuno con le sue potenzialità e talenti.

È comunque importante ricordare e sottolineare che, per accedere a una ricerca di senso più ampia, che si allarga al Bene comune, è necessario aver dato prima spazio alle esigenze della personalità. Mi viene da dire: è necessario aver dato senso alla personalità, saturandone i bisogni maggiori. Il bozzolo deve essere completato, diversamente è impossibile al suo interno la trasformazione da bruco a farfalla. Abbiamo davanti a noi un percorso a ostacoli in cui l'asticella, se ci siamo allenati bene, si sposta sempre di più verso l'alto, lasciandoci dopo ogni vittoria più pronti, più *“ricchi di sé”* (non pieni, ma ricchi!) e soprattutto più gioiosi.

Bene, tornando alle domande di prima, quelle che mi riguardano: cosa faccio adesso? Dove sto andando? Dove trovo senso? Vi deluderò, ma devo dirvi che continuo a lavorare su di me! Non è più un lavoro analitico, ma di conoscenza più ampia e perfezionamento. È una ricerca di valori superiori, che cerco di approfondire e manifestare nella vita attraverso qualità, sfidando le difettualità e le richieste della personalità, che comunque – ahimè – continuano a essere ben presenti. L'anima è qualità e, quindi, per la proprietà transitiva una vita è di qualità quando cerca di manifestare la parte più elevata di sé.

Ecco questa è la mia ricerca di senso oggi. Questa è la direzione: difficile, faticosa, ma entusiasmante e irrinunciabile. Crescere in coscienza, stando bene con se stessi, significa sviluppare qualità che, anche quando già le possediamo, vanno comunque implementate e raffinate in un processo continuo. Le qualità che possiamo sviluppare sono tantissime, tutte importanti e necessarie in questo percorso di ricerca di senso. Per sintesi ne voglio enunciare solo quattro, vediamole insieme.

ENTUSIASMO

L'entusiasmo ci mette le ali ai piedi: è quella spinta di fuoco che ci mantiene sul percorso permettendoci di superare noia, frustrazione e depressione. Il calore che emana dalla sua fiamma fa evaporare uno degli ostacoli peggiori: la rabbia. L'entusiasmo è direttamente proporzionale alla qualità della nostra azione. Quindi, lavoriamo con entusiasmo: solo così il frutto del nostro lavoro sarà speciale.

CORAGGIO

Sviluppare il coraggio è l'unico modo per contrastare la paura. Il coraggio scavalca gli ostacoli, apre tutte le porte e ci spinge verso il futuro, verso l'insolito, alimentando la voglia di superare i nostri limiti. Il coraggio sviluppa la capacità di guardare sempre avanti.

FIDUCIA

La fiducia contrasta sia il dubbio, sia l'autocommiserazione. Come un ponte lanciato verso l'ignoto, la fiducia ci mostra come collegare i mondi interiori con quelli che, con un'espressione poetica, l'Agni Yoga chiama i "mondi lontani". Impariamo a vincere la solitudine al cospetto della radiosità dei mondi lontani. Inoltre, la fiducia ci ricorda che, se facciamo un primo passo verso l'Infinito, la Vita ci indicherà il successivo.

Queste tre qualità sono indispensabili – come dicevo – per contrastare i quattro peggiori ostacoli sul percorso realizzativo: paura, irritazione, dubbio e autocommiserazione. Lo voglio sottolineare perché è importante imparare a riconoscere quando stiamo per cadere preda di uno di questi veri e propri nemici, che dobbiamo combattere non opponendoci, ma attivando la qualità opposta o quella che meglio può aiutarci ad allontanarli.

Adesso vorrei introdurre un'altra qualità, ma prima mi corre l'obbligo di fare una precisazione. Per quanto abbia ancora molto da apprendere e sperimentare su entusiasmo, coraggio e fiducia, posso dire di avere acquisito nel tempo una certa dimestichezza con queste qualità perché, oltre a sentirle indispensabili, mi appartengono un poco, specialmente l'entusiasmo. Al contrario, la qualità che sto per presentarvi – devo dire in tutta onestà – l'ho un poco sottovalutata, perché non ha mai fatto parte del mio bagaglio naturale. Non sapendola autoprodurre ne prendo in prestito una minima quantità giornaliera dallo spazio, giusto per quieto vivere. Ma se, per caso, nelle normali attività quotidiane – a causa di disagi interni o esterni – quella dose, già nelle prime ore del giorno, si esaurisce ... beh, "Houston abbiamo un problema"! È come lasciare uno strascico antipatico dietro di me, ne sono consapevole, ma non me ne curo – o quasi – e vado avanti per la mia strada.

Un giorno di circa due mesi fa, leggendo uno dei testi dell'Agni Yoga, l'ho incontrata – direi, impattata – in un modo che non poteva lasciarmi indifferente. Vi ho incuriositi? Ecco a voi ... la GENTILEZZA!

Vi racconto com'è andata. Era una mattina di solitudine e quiete, mi stavo interrogando su come potessi rendere più concreto l'Agni Yoga nella mia vita. Ero quasi alla fine di uno dei testi dell'Agni Yoga più complessi, scientifici, difficili, misteriosi, cosmologici, ma affascinanti di sempre: AUM. Quella mattina, l'occhio cadde sul versetto 584 – badate bene, questo significava che ne avevo già letti 584: un impegno di quasi due anni che mi aveva portato a riflessioni e dissertazioni anche abbastanza articolate. Vi riporto per intero il versetto in questione.

“Un discepolo domandò al Maestro: ‘Dimmi, come devo applicare l’Insegnamento nella vita?’. ‘Per prima cosa – disse il Maestro – sii più gentile. Non considerare la bontà come un dono soprannaturale. Prendila a base della tua casa, e su essa costruisci il tuo focolare, e vedrai che la fiamma arderà senza bruciare’. Così interrogavano i discepoli, e il Maestro stupiva che, dopo tutto l’Insegnamento, non si sapesse ancora da che parte cominciare.

Non sono favole, è la vita stessa che rivela questi casi di incommensura. Il discepolo deve sentire nel suo cuore quale qualità più gli abbisogna. ‘Per qualunque Via veniate a Me, vi verrò incontro’”. (Collana Agni Yoga, Aum, 584)

Ecco, per una via insolita arrivava l'indicazione perentoria di lavorare sulla gentilezza. Dopo anni di studio e sperimentazione, non mi aspettavo questo semplice monito.

“...il Maestro stupiva che, dopo tutto l’Insegnamento, non si sapesse ancora da che parte cominciare...” e io mi sono stupita più di LUI! Ma lo stupore è rientrato immediatamente

trovandomi pronta ad accogliere la lezione: va bene occuparsi dei massimi sistemi, ma senza dimenticare di approfondire e mettere in pratica l'ABC! Non si finisce mai d'imparare; se l'orgoglio ci fa dire di essere andati avanti, c'è sempre qualcosa che ci riporta al giusto posto. E questo mi dà l'occasione per presentare un'altra qualità: l'UMILTÀ.

Mi avvio alla conclusione, ma prima voglio riprendere il sottotitolo di questo Convegno, anche questo tratto dall'Agni Yoga. *“Ti domanderanno come si attraversa la vita. Rispondi: come un abisso, su una corda tesa: in Bellezza, con cautela e oscillando.”*

È stupefacente come queste poche parole ci mostrino con un'immagine potente e suggestiva il giusto percorso della vita. E anche qui tre qualità fondamentali:

CAUTELA

Non possiamo attraversare un abisso senza essere più che mai concentrati e vigili: un colpo di vento e giù nel burrone. Quindi, la vita va attraversata un passo dopo l'altro, stando bene attenti a dove mettiamo i piedi, per evitare sorprese spiacevoli. La cautela mi rimanda a quella frase del vangelo: *“siate candidi come colombe e prudenti come serpenti”*. In alcune traduzioni si trova astuti al posto di prudenti. Beh, parafrasando il tutto mi viene da dire: gentile sì, ma anche intelligente! E credo, sfidando uno strale dall'alto, che questa volta il Maestro non abbia niente da obiettare.

EQUILIBRIO

Un invito alla giusta misura in tutte e cose, quella che nell'Agni Yoga viene chiamata *“commensura”*, che non è altro che l'aurea via di mezzo. Ma questa qualità ci esorta anche a un dinamismo continuo, alla ricerca di equilibri maggiori e più elevati.

BELLEZZA

Meravigliosa qualità: contattarla ci da quella spinta naturale a riprodurla nei nostri pensieri, nelle nostre parole e nelle nostre azioni. Il bello ci avvicina alla vera arte, che è prima di tutto arte di vivere. Ricordiamolo: attraverso la bellezza, la vita acquisisce un sapore e un profumo unici.

Da ultimo voglio almeno citare – per concludere in bellezza – la madre di tutte le qualità: l'AMORE, nella sua accezione più elevata, *“che move il sole e l'altre stelle”*, per intenderci. Dico citare perché, cari amici, per potervene parlare con cognizione di causa ho ancora molta strada da fare.

Questo mi ricorda che il senso della vita non è un obiettivo da raggiungere, ma un viaggio a tappe da realizzare, magari insieme a compagni che perseguono la nostra stessa direzione. Per fortuna non sono del tutto sprovvista, ho già nel mio bagaglio entusiasmo, fiducia, un pochino di coraggio e, quanto prima, anche gentilezza, perché, dopo la bacchettata dell'Agni Yoga, voglio lavorare per procurarmi al più presto questo strumento, che poi non è altro che un primissimo indispensabile lancio verso quella qualità con la “A” maiuscola di cui sopra!