

Antonella Ruggirello, Associazione di Meditazione Creativa Namaskar

## LA GIOIA DEL SERVIRE QUOTIDIANO

Circa 30 anni fa, mi venne incontro questa poesia di Tagore:

*“Dormivo e sognai che la vita era gioia.*

*Mi svegliai e vidi che la vita non era che servizio.*

*Servii e compresi che nel Servizio c’era la Gioia”*

Pensieri bellissimi, per di più, pronunciati da una grande Coscienza.

Naturalmente, feci mia questa poesia e continuai a ripeterla, come se avessi raggiunto già questo stato di consapevolezza. Tutti sappiamo che esistono varie tipologie di persone, esseri umani con delle caratteristiche particolari. E una di queste è quella cui appartengono coloro che, appena conosciuta qualcosa, si sentono già arrivati e, soprattutto, hanno bisogno di comunicarlo a tutti, perché è giusto che gli altri sappiano e si possano convertire al loro credo. Praticamente, ripetevo la frase con gran convinzione, ne avevo colto la grande verità, ma non ne avevo compreso il senso profondo.

Naturalmente, allora non ero consapevole del mio stato di coscienza e così, guidata da una forte spinta interiore, iniziai a frequentare varie scuole della Comunità di Etica Vivente di Città della Pieve. Ho letto e studiato, ho lavorato su vari aspetti della mia personalità, cercando di osservare gli eventi e i miei stati d’animo da punti di vista differenti, tentando sempre più di raggiungere il mio centro di gravità permanente. Sono così venuta a conoscenza che l’Anima ha delle Leggi: la prima è la *“scienza della Meditazione”*; la seconda è la *“scienza dell’Antakarana”*; la terza è la *“scienza del Servizio”*.

La scienza della Meditazione Creativa mi ha permesso di esplorare senza paura i miei mondi interni, conoscere e utilizzare le facoltà creative del mio essere in consonanza alle Leggi che operano nell’Universo. In questo lungo e impegnativo percorso – non parlo solo della scuola che dura dieci anni – sono riuscita sempre più a spostarmi al centro di me stessa, e posso dire di aver dedicato buona parte del mio tempo alla sua diffusione, dando vita, insieme ad altri fratelli e sorelle spirituali, all’Associazione Namaskar, presente sia a Catania sia a Trapani.

La scienza dell’Antahkarana è sempre in atto e altro non è che la tensione dell’essere umano a creare un allineamento spirituale. Antahkarana è un termine sanscrito – significa *“ponte arcobaleno”* – e cerca di creare una connessione tra il sé inferiore (fisico, emotivo e mentale), e l’Anima.

La scienza del Servizio – che fu espressa nella sua interezza, per la prima volta, dal Cristo duemila anni fa – della quale tanto si è scritto e tanto si è parlato, attualmente è ancora qualcosa da comprendere in profondità. Ci viene detto che la legge del Servizio esprime l’energia di una grande Vita, e che ogni essere umano deve prepararsi e allenarsi per trasferire l’energia del plesso solare al cuore.

La richiesta che tutti coloro che vogliamo servire facciamo è: *“Signore, Maestro, dimmi qual è il mio campo di Servizio”*. Pensando che solo facendo conferenze, focalizzando gruppi, o attraendo coscienze che ci seguono, possiamo essere dei veri Servitori; ed essere *“visibili”* e *“riconosciuti”* in certi ambienti spirituali ci dà la conferma di dove siamo arrivati.

Se guardiamo attentamente le leggi dell’Anima, due aspetti vengono alla Luce. Il primo è che sono chiamate *“scienza”*: ciò significa che dobbiamo avvicinarci a queste leggi non con un approccio fideistico, ma con un atteggiamento scientifico e, quindi, osservare,

sperimentare e verificare più e più volte. Il secondo aspetto che osserviamo in ciascuna di queste leggi è la “dualità”: dopo una prima fase di slancio – e anche di annebbiamento – ci rendiamo conto che la meditazione non è rappresentata da un “*omino a gambe incrociate e fuori dal mondo*” che pronuncia la parola sacra “Om” e così raggiunge la pace dei sensi. “Meditazione” – la lingua italiana ci viene incontro – è una parola composta da “*medit*” e “*azione*”. Quindi, dopo aver allenato e sviluppato l’aspetto mentale, tutto ciò che abbiamo assorbito, compreso, lo dobbiamo portare nell’azione, non è un bravo meditatore, colui che non agisce nella materia.

Per quanto riguarda l’Antahkarana, viviamo sempre questa tensione nel creare un collegamento tra la personalità e il Sé superiore, e il vero Servizio è un Servizio all’Umanità. Questa dualità è una fase fondamentale per conoscere la realtà delle cose e darle un nome e solo dopo averle esplorate e attraversate entrambe, possiamo trovare uno spazio di unione, un punto di sintesi.

Ma cosa ci consente di creare questo ponte tra le due parti? Ce lo consente la “Relazione”, che è un “*elemento vitale*” della nostra specie. Ci viene detto che la “Saggezza” altro non è che saper mettere in relazione tutte le cose. Viviamo una relazione interna – tra le varie parti di noi – e una relazione esterna – io e gli altri.

La prima esperienza che mi ha fatto riflettere sulla relazione esterna l’ho vissuta a 11 anni. A Luglio di quell’anno era morta mia madre e a Dicembre dei miei cugini avevano avuto un bambino bellissimo. Io, quando potevo, andavo a giocare con lui: era un bambino sempre sorridente e “*morbidoso*” e io avevo bisogno di tanta leggerezza. Abbiamo trascorso insieme dei mesi bellissimi, ma a un certo punto seppi che quel bambino non era “*normale*” (allora si diceva così): Giuseppe era un bambino “*down*”. Per me non cambiò nulla, o quasi, ma mi resi conto che in quella relazione era stato fondamentale come io avevo guardato quel bambino.

Solo in seguito ho saputo dell’esistenza dei neuroni “*mirror*”, i così detti “*neuroni a specchio*” che interessano diverse aree cerebrali e attivano nel nostro cervello – tramite un meccanismo sia fisiologico, sia empatico – i neuroni corrispondenti (localizzati in aree motorie e premotorie, nell’area di Broca e nella corteccia parietale inferiore). Questa esperienza mi fece scegliere di fare la fisioterapista e la psicomotricista, perché guardare quel bambino nella sua essenza, mi aveva consentito di creare una relazione fluida e non alzare barricate.

E così ho fatto: mi sono laureata in fisioterapia e ho lavorato, e continuo a lavorare, sia con i bambini, sia con gli adulti. All’età di 30 anni, ho scelto di iniziare il mio percorso psico-spirituale – prima con la psicosintesi, poi con la meditazione e il contatto con le varie scuole della Comunità di Etica Vivente

Mi direte, ma non ci parlerai della tua storia? E io vi rispondo che è quella che conosco meglio, perciò vi ho già introdotto i vari passaggi che mi hanno portato alla Gioia del Servire quotidiano

Mentre mi chiedevo dove potevo servire, gradualmente attuavo un riconoscimento della realtà e, giorno dopo giorno, mi rendevo conto che il lavoro professionale che avevo scelto diventava sempre più un’espressione di me. E siccome nella vita esiste anche la Legge di Attrazione, mi venne incontro uno scritto di un Insegnamento che affermava:

*“Il Maestro non guarda all’importanza o alla posizione terrena del lavoratore, e nemmeno al numero di persone che si riuniscono intorno alla sua personalità, bensì ai ‘moventi’ che stimolano la sua attività, e all’effetto dell’influsso che egli esercita sul prossimo. Il vero servizio è lo spontaneo efflusso di un cuore amorevole e di una mente intelligente, risulta*

*dal fatto di trovarsi al posto giusto nel momento giusto e di rimanervi”.*

Queste parole entrarono dentro di me, lavorandomi lentamente e profondamente, e adesso posso affermare che la Vita è l'unica grande Maestra e ci presenta quelle esperienze che ci permettono di contattare i nostri talenti, di superare determinati ostacoli e di portare in manifestazione la nostra essenza.

Ci viene detto che il Discepolo è colui che impara, e il mio lavoro mi apriva portali di conoscenza. Parlo della consapevolezza del mio lavoro, soprattutto in quasi 40 anni di percorso.

Mi occupo principalmente di due settori: con gli adulti lavoro principalmente nel campo di patologie tumorali, utilizzando il tocco delle mani – ho conseguito in Austria la specializzazione in Linfodrenaggio Manuale Terapeutico secondo Vodder.

Ma oggi vi voglio parlare principalmente della mia esperienza con i bambini autistici, i bambini con difficoltà di apprendimento, con forte instabilità psicomotoria, con deficit cognitivo-relazionali. Anche qui – e soprattutto qui – elemento fondamentale è la “relazione”. Con una persona “normale” si possono utilizzare le parole, studiare i gesti, ci si può costruire e mostrare come si vuole. Con un bambino – e a maggior ragione con un bambino particolare – non si può fingere, si è costretti a essere “autentici”.

A volte capita, senza che me ne renda conto, di andare al lavoro e non essere al massimo della forma. E allora i bambini mi chiedono: “Perché oggi non sei felice?”. Questa frase, da un lato, mi gratifica, perché significa che quando giocano con me provano felicità, ma, dall'altro, mi fa sentire nuda, come quando sono in crisi e tutte le certezze vengono spazzate via, Verrebbe da chiedersi chi è il terapeuta? Chi ha la capacità di sentire e di cogliere gli stati d'animo? Il bambino può pormi questa domanda perché abbiamo creato una relazione. Ma non avrei potuto entrare in relazione con un bambino difficile se prima non fossi entrata in relazione armonica con le varie parti di me. Questo è stato possibile, soprattutto per il lavoro psico-spirituale che ho fatto, poiché in ogni ambiente del vivere noi entriamo continuamente in relazione.

Nel nostro percorso spirituale parliamo di “attività di gruppo”, di “cooperazione”, di stimolare ed evocare nell'altro le sue potenzialità, i suoi talenti. La relazione ci consente di creare uno spazio dove entrambi possiamo esistere, dove entrambi ci riconosciamo e dove creiamo un'unione. Questa esperienza ci rende più ricchi, più umili e complementari; ci aiuta a comprendere che nessuno di noi è se stesso senza l'altro.

Tante cose si possono dire sulla relazione, ma indubbiamente l'amorevolezza, l'ascolto profondo e la gentilezza sono delle qualità indispensabili. Purtroppo, a livello professionale, questo aspetto non viene attenzionato. Io, con i bambini, sarei costretta a seguire dei protocolli che riguardano il pregrafismo, il contenimento, le acquisizioni spazio-temporali. Nelle riunioni dell'equipe ci si domanda sempre quello che “fanno”, ma mai ci chiediamo “come stanno”. Alla mia tenera età, sono giunta alla conclusione che il nostro compito è di crescere dei bambini felici, perché quella felicità li farà muovere con più sicurezza nel mondo e gli farà avere più fiducia in se stessi e negli altri. Emozioni, crescita, apprendimento sono strettamente collegati. È allora giusto chiedersi: “di cosa nutro la relazione?”, elemento fondamentale per creare lo “spazio del noi”

Fondamentale sono la “leggerezza” e la “gioia”. Perché nutrirsi e nutrire l'altro di “gioia”? Perché la gioia è un fatto filogenetico. Alcuni ricercatori ci dicono che la nostra specie ce la regala come un'emozione di base: nasciamo e sentiamo la gioia. Gli studi neuro scientifici ci dicono che la gioia è collegata ai nuclei di quella parte antica del cervello – la parte limbica – che esplicita tutte le funzioni della sopravvivenza. La sopravvivenza fisica regola

il respiro, il battito cardiaco, ecc. Mentre, per la sopravvivenza psichica sono necessarie le energie della gioia, della solidarietà, dell'alleanza, tutti quelle energie che consentono il "cerca ancora" e il "ce la posso fare"

Siamo nati con un "quantum" di energia psichica potentissima, che tutti abbiamo a disposizione e alla quale ciascuno di noi può attingere. Quindi, questa grande scoperta scientifica contraddice quel modo di dire secondo il quale "siamo nati per soffrire", perché invece "siamo nati con la Gioia, per nutrirci di Gioia". La gioia fa parte di quella corrente neuro elettrica attraverso cui il cervello dice a se stesso cosa sente.

Nel 2014, in un congresso dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, alcuni scienziati giapponesi hanno presentato per la prima volta degli studi sulla gioia e hanno spiegato come la gioia ha un comportamento evolutivo esplicito, attraverso il quale si rende visibile tramite il sorriso e il riso.

Come io, in questo momento, esplicito il mio comportamento, il mio pensiero, con le parole e con la gestualità, il comportamento che esplicita la gioia è il ridere e il sorridere, e, più siamo piccoli, più quel sorriso è autentico. Per gli adulti, invece, è molto più difficile; la maggior parte degli adulti, nel tempo, non riesce più a vivere e a sentire in pienezza, perché, per svariati motivi, si è stati bravi a "truccarsi" a mascherarsi, ad apparire, a far finta di gioire.

La gioia nei bambini si esprime "intera" e questa gioia intera non solo produce il sorriso, ma muove anche le reazioni fisiologiche, migliora il battito cardiaco, aumenta la respirazione, determina una maggiore espulsione di tossine tramite la temperatura corporea.

Dobbiamo tutti educarci e allenarci a focalizzare l'attenzione sulla gioia, e aiutare gli altri a viverla sempre più. Questa è la mia esperienza: contemporaneamente a tutti gli studi psico-spirituali, allenavo – e continuo ad allenare me stessa – nella palestra del lavoro quotidiano. E il processo è spirituale, ma anche scientifico: è un viaggio di autenticità.

La mia anima ha scelto un campo di lavoro nel quale non posso mentire a me stessa e dove i bambini mi fanno inesorabilmente da specchio. Ho proceduto – a volte con entusiasmo, a volte con stanchezza, ma sempre con quella fiamma accesa del cuore – e solo negli ultimi anni ho compreso il processo scientifico delle mie esperienze. È avvenuto qualcosa d'inevitabile: mentre cercavo di prendermi cura dell'altro, curavo e guarivo la mia bambina interiore. Tante emozioni, sono venute a galla e, con esse, tante "memorie".

Le emozioni, a livello fisico, sono energie prodotte dai nostri neuroni, che nelle loro connessioni trasmettono l'uno all'altro le informazioni determinando memorie, così come le cellule e la mia mente e le mie emozioni hanno memoria. Non c'è alcun apprendimento, di qualsiasi tipo, che non abbia memoria emozionale. Penso con una memoria emozionale positiva ad alcuni incontri, ad alcuni convegni, nei quali la mia anima e la mia personalità hanno sobbalzato di gioia. Ogni esperienza, porta in sé una memoria. Perciò è indispensabile immettere consapevolmente in ogni atto della nostra vita energie di gioia, di bellezza, di comprensione. Quando apprendo qualcosa – se lo apprendo con il rimprovero, con la rigidità, ad esempio le tabelline o i verbi che ho appreso nella tensione – ogni volta che richiamo quell'esperienza avrò un atteggiamento interiore ambivalente: da un lato l'"intelligenza emozionale" mi dice "scappa"; dall'altro, l'"apprendimento cognitivo" mi dice "quello che hai imparato ti serve".

Nella grande relazione che è la vita, ciascuno di noi è un educatore, ciascuno di noi può "educare" il meglio degli altri. Chi "educa" circuita le emozioni di chi sta educando: il processo avviene inevitabilmente. E in alcuni momenti, quando il bambino è stanco o è in difficoltà, più utile di qualsiasi parola ci viene incontro l'"abbraccio" e in quell'abbraccio

c'è un significato profondo, in quell'abbraccio passa il fatto che *“io sono con te”*. A parte l'aspetto sentimentale, nella nostra specie la natura dà all'abbraccio, il *“potere della cura”*. Infatti, dopo soli 30 secondi di un vero abbraccio si produce nel nostro cervello neuropsichico, l'attivazione dell'ossitocina, l'ormone che consente alle donne in gravidanza, di gestire i dolori del parto. La nostra natura di specie, in milioni di anni evolutivi, ha inventato un sistema nel quale generare un superamento della propria soglia del dolore attraverso l'altro. In un abbraccio, io ti dico – con il mio corpo e con tutto me stesso – che tu sei caro al mio cuore.

Personalmente, sono stata fortunata perché questo processo *“mirror”* dei neuroni a specchio l'ho vissuto nella relazione con mia cugina, che, dopo la morte dei miei genitori, mi ha ospitato a casa sua e nel suo cuore e mi ha cresciuta nell'*“amore gratuito”*. Ho assorbito questa energia giorno dopo giorno. Questo amore non mi ha evitato le varie crisi esistenziali, ma mi ha silenziosamente sostenuto. Infatti, nella mia memoria emotiva, il suo amore, il suo guardarmi, il suo nutrirmi a vari livelli, mi hanno ricordato il valore della mia esistenza. E così, anche io ho attratto l'*“amore”* e ho amato e continuo ad *“amare”*, a *“gioire”*, a essere *“grata”*.

Ognuno di noi ha una missione particolare, ma tutti siamo chiamati a vivere in gioia e a scegliere le cose che ci danno gioia. E con gioia possiamo vivere ogni cosa che facciamo, dal lavoro al cucinare, al danzare, al fare la spesa, al preparare una conferenza, a uscire con gli amici

Dopo 30 anni, posso recitare con consapevolezza la poesia di Tagore:

*“Dormivo e sognai che la vita era gioia.  
Mi svegliai e vidi che la vita non era che servizio.  
Servii e compresi che nel Servizio c'era la Gioia”*

E, nonostante le difficoltà che la vita alcune volte ci pone davanti, spero di trasmettere ciò che sono anche nel lavoro. Non so se sono un *“servitore”*, ma mi auguro che quantomeno sia servita a qualcuno o a qualcosa. Un pomeriggio di qualche anno addietro, un bambino di nome Marco, mentre giocavamo, mi disse: *“Meno male che ci sei tu nella mia vita: mi abbassi lo stress e mi alzi la Gioia. E poi, accendi il mio cuore di fuoco, ma di un fuoco che non brucia”*.

Nella Meditazione Creativa abbiamo uno strumento preziosissimo: l'immaginazione. Mi piace immaginare i miei bambini felici, e una delle cose più belle è sentirli cantare spontaneamente; mi piace immaginare i bambini vivere in leggerezza, immersi nella realtà, in totale normalità. E so che alcuni di loro ci riusciranno.

E così, dallo scorso anno, dopo che l'allenamento in istituto, organizzo in un campo vero una partita di padel, perché possiamo fare l'esperienza di vivere un pomeriggio insieme e perché io, insieme con i loro genitori, possiamo dire loro senza utilizzare le parole: *“Sei un campione di vita e ce la puoi fare; puoi riuscire in ciò che vuoi e puoi vivere in Gioia”*.

In sintesi, ovunque ci troviamo e con chiunque siamo:

*“COSTRUIRE UN GIARDINO DI BELLEZZA È CONCESSO A CHIUNQUE”*.