

Il silenzio del non fare

Poiché siamo condizionati a credere che la sofferenza possa essere evitata semplicemente eliminando le sensazioni spiacevoli, abitualmente ci limitiamo a evitarle, a cercare di non accorgercene o a combatterle.

Il risultato è noto a tutti.

Alcuni, troppo fragili per combattere le sensazioni spiacevoli, le subiscono e chiamano questa sudditanza accettazione, ma accettazione non è. Dietro l'accettazione c'è un percorso lungo e profondo che, prima, si basa sulla conoscenza esatta, perché neutra, di ciò che si prova e, poi, sul rilassamento inteso come accoglimento del contatto con le sensazioni che iniziano a pulsare in noi. Dare uno spazio interiore alle nostre risposte emotive e mentali agli stimoli che ci raggiungono, apre a un vero rilassamento. E ciò rende abbastanza forti da saper accogliere e sostenere anche sensazioni di piacere e di libertà.

Ma se ci pensate bene tutto ciò è un apprendimento a 'non fare', perché in realtà le sensazioni sono già comunque in noi, così come è già presente in noi il contatto con esse. Oltre il subirle, il negarle, l'opporvisi e l'inventarle, esiste un silenzio che non è inerzia, né passività. né azione. È il silenzio trasparente del 'non fare': una pace fatta di presenza e accettazione; insieme.

Questa 'manovra' di apertura interiore e di rilassamento, possibile nonostante l'intensità emergente, è alla base del processo di conoscenza integrale alla quale vi state formando dalla prima classe di yoga, proseguendo poi attraverso le diverse esperienze di questa scuola, fino a diventare veri studenti di chi vi ha fornito queste esperienze, diventando gli insegnanti del suo metodo.

Paolo Menghi, estratto da "Come diventare un bravo cuoco"