

FRAMMENTI DI LIBRI

RICORDO DI UN SERVITORE

Tratto da “**Approdi invisibili**” di Sergio Guarino

Il mio incontro con colui che mi insegnò la via fu apparentemente fortuito.

Da tempo avevo letto Scanziani e libri di grandi ricercatori come Vivekananda e Aurobindo, ma sapevo che questo non bastava e sentivo la necessità di conoscere qualcuno che mi sapesse dare indicazioni con il suo consiglio ed esempio. Provai ardentemente questo desiderio sempre in un settembre (il mese del ripensamento, dice Guccini), quella volta era il 1985. Pochi giorni dopo fui invitato ad una gita al mare di Cassibile, dove una delle partecipanti conosciuta in quella occasione tra un bagno e l'altro mi parlò del centro di Psicopsintesi di Catania che incredibilmente si trovava solo a poche centinaia di metri da casa mia. Andai, lessi il programma del centro, decisi di partecipare ad un seminario e poi me ne dimenticai, per cui partecipai al seminario successivo anche se mi attraeva meno; me ne ricordo ancora il titolo: “Il gioco delle sub personalità”.

Quest'ultimo era condotto da Sergio Bartoli, uno dei discepoli di Assagioli. Quando entrai nella sala Sergio mi venne incontro salutandomi, pensava di conoscermi da tempo. Quando dissi che era la prima volta che ci vedevamo restò perplesso. All'intervallo del seminario Sergio si avvicinò e mi parlò del centro che aveva costituito in Umbria presso un casale di Città della Pieve, invitandomi a partecipare ad un suo corso estivo. Fu così che iniziai a frequentare il casale di Poggio del Fuoco, cosa che feci sino al 2010, cioè sino ad un anno dopo la morte di Sergio.

Oggi lo ritengo il percorso formativo fondamentale della mia vita e il ricordo di quei preziosi giorni è sempre vivo in me e lo considererò sempre la mia più grande fortuna. In quella ormai lontana settimana estiva Sergio mi insegnò, durante una pausa del seminario, la meditazione riflessiva e la meditazione ricettiva. La prima consiste nel concentrare la mente, in maniera coordinata e persistente su un argomento scelto precedentemente. Ricordo che meditammo sulla volontà. Poi passammo alla meditazio-

ne ricettiva; questa consiste nel creare silenzio mentale e nell'elevare la coscienza alla ricerca di un contatto con quella che io chiamo la nostra Realtà Essenziale, per consentire l'ispirazione. Durante questa meditazione sentii chiaramente come sussurrata all'orecchio la frase: “Liberati nel dono”. Era un chiaro invito a realizzare nella mia vita quello che Assagioli chiama ‘il Servizio’. Dopo tanti anni sto ancora lavorando per lo sviluppo di questa capacità. Parlo di capacità perché ‘Servire’, nel senso che dava a questa parola Assagioli, non è qualcosa per cui basti la volontà di farlo, ma richiede una particolare evoluzione interiore che consenta di accedervi.

Per comprendere meglio il significato del Servizio, partirei da un'altra parola, tanto usata in maniera generica e spesso impropria, l'autorealizzazione. Che cosa può far sentire realizzato un essere umano? Credo che la risposta sia la realizzazione della sua più profonda aspirazione. A questo punto credo sia giusto domandarci se c'è una aspirazione profonda comune ad ogni uomo. Io ritengo ci sia e che questa sia la Gioia. La Gioia, per come la intendo io, è qualcosa di diverso dalla felicità che nasce dall'ottenimento di un obiettivo tanto desiderato (ma di questo parlerò meglio in un prossimo capitolo). La Gioia è invece qualcosa che, oscuramente, sappiamo che esiste e che ne abbiamo diritto ma, non sapendo come trovarla, finiamo per sforzarci tanto nella ricerca di suoi impropri succedanei. Eppure per iniziare una corretta ricerca basterebbe riflettere e chiedersi quali sono le persone gioiose, chi possiamo riconoscere come esempi nel raggiungimento di questa così misteriosa condizione. Forse i ricchi, i potenti, i famosi? Non mi pare.

Le persone più gioiose che ho conosciuto sono quelle che hanno saputo, con semplice spontaneità, dedicarsi agli altri.

Ma, mi chiederete, se noi questa ‘semplice spontaneità’ non l'abbiamo, cosa possiamo farci?

Per questo Assagioli parla di imparare a servire. E per ottenerlo ci sono due vie, una contemplativa ed una attiva.

Ambedue ci portano allo stesso obiettivo, renderci capaci di trascendere il nostro ego per una identificazione più vasta.

“LA GIOIA ALIMENTA LA GRATITUDINE”

Nella meditazione profonda e ancor più nella contemplazione entriamo in uno stato di coscienza più vasto di quello ordinario, ci percepiamo come qualcosa di molto più ampio del nostro corpo e della nostra comune personalità. L'esperienza della contemplazione ci consente un'ampiezza che sfuma nel Tutto e ci rende coscienti del fatto che tutto è Uno. Certamente poi presi dalla vita di tutti i giorni tendiamo a perdere questa consapevolezza, ma ripetendo l'esperienza essa comincia ad 'impregnare' la nostra coscienza e a persistere in qualche modo anche nella vita di tutti i giorni, fino ad essere percepibile anche quando siamo presi dai nostri affari o pensiamo ad altro. Diventa così a poco a poco qualcosa di presente nel nostro essere e questi vari gradi di 'Presenza' sono delle vere e proprie tappe evolutive, degli approdi interiori. E man a mano che l'Essere è più presente in noi, è presente in noi anche la gioia, perché la gioia è la condizione naturale dell'Essere. Questo ci dà un senso di pienezza e di ricchezza che ci fa sentire in debito nei confronti della vita, sentimento indispensabile per poter donare. Chi invece si sente in credito, sino a quando si sentirà defraudato o sfortunato non potrà mai accedere alla Gioia.

La Gioia alimenta la Gratitude, questa consente la vera capacità di donare cioè il Servizio, e quest'ultimo accresce la Gioia; un meraviglioso circolo virtuoso.

Esiste anche, l'abbiamo detto, la possibilità di un altro percorso, quello attraverso l'impegno sul piano fisico, il volontariato. Anche questo può portare nel tempo, attraverso un impegno sempre più sentito e profondo, a superare il senso dell'ego e consentire l'accesso al servizio. Spesso i due cammini, l'attivo ed il contemplativo, procedono insieme, anche se normalmente uno è prevalente sull'altro. È come scoprire di essere una cellula di un organismo più vasto, in questo modo occuparsi degli altri è in realtà occuparsi di se stessi. Sergio aveva una qualità fondamentale del servitore, la Discriminazione. Per sviluppare questa qualità è necessario partire da una focalizzazione prevalentemente mentale. Chi è eccessivamente emotivo o chi vive soprattutto nella dimensione del desiderio dovrà prima ridimensionare questi suoi aspetti con un profondo lavoro di analisi e autosservazione. Fondamentale poi l'allenamento al silenzio che, ren-

dendo meno impulsiva la parola, rende meglio delineato anche il pensiero. Grazie all'allenamento al silenzio il nostro pensiero diventa capace di sganciarsi dai condizionamenti emotivi e ideologici, diventa più libero, più profondo, più nostro. Così iniziamo ad essere capaci di discriminare, che è una forma di pensiero superiore alla logica e in cui inizia ad avere un ruolo l'intuizione. Sviluppare la capacità di discriminare è fondamentale per agire nel migliore dei modi e quindi è fondamentale per servire. Secoli di malinteso cristianesimo ci hanno educato ad essere buoni, ma fare il bene è cosa diversa, non è essere buoni, non è accontentare gli altri o facilitar loro la vita. Da qui l'importanza di saper discriminare, cioè intuire qual è il vero bene dell'altro secondo coscienza, cosa che a volte può essere il contrario di quello che egli crede. Per questo il Servizio è così difficile, perché ogni situazione è diversa e richiede un atteggiamento diverso e una diversa soluzione. Si inizia a discriminare distinguendo in noi quel che è permanente da ciò che è transitorio, quindi ciò che essenziale da ciò che non lo è, di conseguenza ciò che è utile realmente da ciò che non lo è, infine ciò che più è utile da ciò che lo è meno. Sergio aveva una grande capacità di discriminare, durante i corsi i suoi rimbrotti nei nostri confronti erano più frequenti degli apprezzamenti ma per certi versi anche più graditi perché sapevano cogliere il punto con precisione chirurgica. Aveva una grande attitudine a cogliere e demolire le nostre parti gravi o indolenti con un fare che poteva sembrare sgradevole ma di cui si coglieva l'amore che l'originava.

Quando si ammalò lavorò con noi fin quasi all'ultimo, pur stando molto male. Alla fine dell'ultimo seminario, nel luglio 2008, lo salutai portando la mano sul cuore, lui fece altrettanto. Pregai di essere presente nel giorno in cui ci avrebbe lasciato e fui accontentato. Morì in un weekend a metà gennaio 2009, proprio mentre mi trovavo a Poggio del Fuoco per un seminario di Meditazione e potei partecipare al provato saluto che quel giorno gli tributò la comunità che nel tempo si era formata attorno alla sua persona.