

Al di qua del velo

Umberto Bernacci



Ringraziamenti

Grazie agli invisibili aiutanti che mi sono sempre vicini.

Grazie a Marco Diulgheroff per aver creato la copertina.

A Mila :

**je te remercie pour ta capacité et ta douceur d'avoir été le trait d'union entre
mois et ton monde.**

J'ai perçu ton départ : bon voyage !

Dedica

**A mio figlio, a mia figlia, a coloro a cui piacerà leggere queste parole: non
mollate mai, non fatevi prendere dall'oscuro amico nero che ci accompagna
silenzioso per deviarci dalla strada che il nostro istinto ci indica.**

Ai lettori

Cercate sempre il nostro oscuro amico dentro di voi perché da qualche parte si è nascosto, anche nella cosa più bella, anche nella cosa più evoluta che ci sembra di vivere, anche nell'amore stesso. Osservatelo e rendetevi consapevoli della sua presenza, perché esso è una parte di voi.

La mente, ingannata e facile preda delle attrazioni del mondo irreal e inconsistente che ci siamo creati, può aiutarci solo per poche frazioni di secondo, prima di diventare il nostro massimo freno.

Questo avviene quando essa impara a riconoscere quel raggio luminoso che sgorga da chissà dove e che passa attraverso di lei trasformandosi così in quell'istinto che ci porterà sempre sulla strada più giusta per noi.

L'istinto, cioè quel lampo nel buio che, se afferrato nel momento in cui si rende palese, ci da una totale certezza che una cosa sia giusta o meno per noi, è la chiave!

La nostra strada è probabilmente unica e irripetibile; nessuno ci può dire se sia quella migliore, solo noi possiamo saperlo, seguendo istinto, cuore e facendoci aiutare poi, perché no, anche dalla mente.

Per di più nessuno è mai tornato dall'altra parte del velo a raccontarci cosa succede e come fare a capire se abbiamo seguito una giusta via, è un salto nell'ignoto quello che ci attende, ma dall'ignoto, peraltro, siamo giunti ed è, tutto sommato, giusto ritornarci senza grosse remore.

La paura, a volte nostra alleata mentre siamo in vita per proteggerci, va lasciata qui quando arriva il momento del nostro viaggio di ritorno alla realtà da cui veniamo, per partire liberi e andare verso questa "nuova" avventura.

Prendiamo il nostro coraggio a piene mani, tiriamolo fuori da dove si è nascosto, state certi che c'è diversamente non si spiegherebbe come abbiamo fatto a trovare la forza di venire qui, in questo pazzo mondo che ci mette alla prova giorno dopo giorno e che lo fa sempre nel modo migliore per farci crescere.

Auguri per vite felici, funzionali e allineate con quel raggio luminoso che si fa strada dallo Spirito fin dentro di noi.

Indice

INTRODUZIONE

“Nel tunnel”

“Che fatica!”

“Sogni e irrealtà”

“L’uomo chiamato Cavallo”

“Cosa ho imparato nella vita”

“E, finalmente, ho ricordato!”

“Nel tunnel”

All'improvviso mi ritrovai in uno spazio nero, assolutamente nero e totalmente neutro.

Poi, in un attimo, quel nulla si trasformò, diventando un vuoto.

Non sapevo perché, né come, non avrei nemmeno saputo descrivere la differenza tra i due stati.

Non ero capace di pensare in quel momento; avevo, però, la percezione, fino a poco prima inesistente, di quel vuoto.

In pratica, “sapevo” di essere lì dove mi trovavo senza saperlo, cioè ero.

Dopo quella che parve essere una percezione infinitesimale, mi ritrovai attirato in un vortice anch'esso nero, e mi sentii “cadere” verso una condizione diversa che mi fece provare la mia prima emozione di una lunga serie: la paura.

Cadevo.

Cadevo senza rendermi conto che stavo mettendo in atto la mia prima azione volitiva cosciente e di cui avessi ricordo: la resistenza a quella caduta.

In quel momento, infatti, non potevo sapere che la mia volontà era l'unica arma di cui potevo disporre, considerando che non ero nemmeno dotato di un corpo!

Mi "dibattei", ma, inesorabilmente, continuai a cadere in quel tunnel nero che, a poco a poco, cominciò a rivelare dei riflessi luminosi che si accendevano e si spegnevano al mio passaggio.

Con la forza della disperazione mi opposi con tutto il mio essere "urlando" silenziosamente: "No, no, no, non voglio!!!"

Ero in preda a quella che si potrebbe definire una angoscia cosmica, tutta la "sgradevolezza" universale pareva essersi concentrata in me, in questa terribile paura.

Sentii che la cosa stava peggiorando, che stavo per finire in una terribile condizione: tutto il mio istinto me lo stava gridando!

Nonostante le mie resistenze stavo precipitando inesorabilmente verso l'ignoto (invece – pensai - cos'è ciò da cui sto venendo?).

Mi sembrava di essere chiuso in una gabbia e lottavo per uscirne.

Poi, all'improvviso, tutto cessò.

All'istante la mia caduta finì ed io mi fermai in un'esplosione di luce e di energia.

Capii subito che non c'era più nulla da fare, mentre il tunnel si richiudeva inesorabilmente sopra di me, lasciandomi solo in quell'ambiente ovattato.

Mi sentivo male, solo, disperato, sapevo di aver perso qualcosa di enorme ma il ricordo di cosa si trattasse era come velato da una patina di nebbia che mi permetteva ancora di intuire, ma non più di comprendere.

Ero in preda all'angoscia per ciò che stava succedendo dentro e intorno a me ed anche per quello che avevo perduto.

Sapevo di esistere, ma non so chi o cosa fossi, chi o cosa ero stato, cosa ci facevo lì, perché ci ero venuto.

In contemporanea percepii un enorme peso che mi schiacciava e mi comprimeva da ogni lato: ancora non sapevo che questa sensazione era determinata dal fatto di avere un corpo.

In realtà non possedevo un vero e proprio corpo: si trattava più di un involucro.

Mi sentivo come un punto di luce messo in gabbia, senza possibilità di uscirne.

Dopo essermi dimenato in ogni modo mi resi conto che non potevo farci nulla se non attendere.

Allora me ne stetti lì, immobile, terrorizzato, in osservazione, in attesa dell'evento che "sentivo" sarebbe arrivato.

Intanto l'esplosione di luce si stava attenuando gradatamente anche se mi sentivo come se ne fossi rimasto impregnato.

La sensazione di costrizione che stavo provando non era nuova, mi pareva, molto vagamente, di averla già provata, ma non avrei minimamente saputo dire né quando, né come.

Mi sentivo come un tizio che addormentatosi nel suo letto al calduccio, si svegliava all'improvviso tra i ghiacci dell'Antartide, del tutto inconsapevole di come ci era arrivato.

Per giunta, con l'aggravante di non poter stabilire con certezza se quanto stava vivendo fosse la realtà o un sogno.

In quel momento propendeva più per un sogno perché, pur essendo vaghissimo il ricordo, mi pareva più reale il luogo da cui provenivo che non quello in cui mi ero venuto a trovare.

Purtroppo la "vecchia" condizione era così distante e sfocata da risultare irraggiungibile e quella nebbiolina che mi impediva di ricordare si faceva sempre più fitta, fino a diventare quasi solida.

Attimo dopo attimo anche il vago ricordo si perse avvolto in questa nebbia.

In quel momento non sapevo più nulla, se non che c'era qualcosa che avrei dovuto sapere.

Sentivo che era lì, vicino a me, a portata di mano, ma, non appena mi sembrava di poter accedere per un attimo a quell'energia, ecco che afferravo solo il vuoto.

Il peso che mi avvolgeva da ogni parte sembrava essere diminuito un pochino e così mi rassegnai, comprendendo di non poter fare null'altro se non restare in attesa.

Dopo che l'angoscia fu diminuita riuscii a comprendere un po' meglio dove mi trovavo: ero in una specie di sacca che mi chiudeva su ogni lato.

Era buio, tranne che per il vago chiarore che sembrava provenire da me stesso.

Tutto intorno era silenzio, salvo che per alcune vibrazioni che arrivavano ad ondate e mi scuotevano profondamente.

La solitudine era enorme e schiacciante.

Ero come imbrigliato in un materiale che mi sembrava avere la consistenza di una pietra ma appiccicosa.

I suoi confini erano per me invalicabili, non c'era speranza.

Volli scappare, ma non sapevo come fare, volli urlare, ma non avevo voce, volli dibattermi, ma non avevo un corpo, ne ero incapace.

All'improvviso una novità: sentii intorno a me un'energia amichevole, che mi circondava.

Poi ne percepì un'altra che mi avvolgeva anch'essa, ma in maniera diversa.

Mi lasciai quindi prendere da questa nuova sensazione che mi veniva stimolata: la curiosità.

Mi resi conto, all'improvviso, che queste due energie erano presenti fin da quando era iniziata la mia caduta nel "tubo", e mi sembravano meno sgradevoli di tutto il resto.

Subito non ci avevo fatto caso perché ero troppo preso a resistere.

Essendomi un po' acquietato, percepì che una delle energie in particolare era una presenza costante attorno a me.

Continuavo a non capire, ma almeno ora avevo questa curiosità che a tratti vinceva persino la paura.

Timidamente scandagliai intorno a me e mi resi conto di avere uno spazio sia fuori che dentro di me.

Era presente anche un altro elemento, il tempo, che si rendeva visibile per differenza tra il prima che non ricordavo e l'adesso che non comprendevo.

L'unica cosa che ero in grado di percepire con chiarezza era l'energia intorno a me, anche se non avevo alcun organo di senso già formato, né alcun parametro di giudizio da poter usare.

Però potevo sentire le vibrazioni che mi attraversavano e anche le loro variazioni e diversità.

Non mi spiegavo come potevo fare ciò ma, non avendo un'organizzazione del pensiero già formata, mi limitai ad agire attraverso la pura sperimentazione di quanto stava succedendo.

Percepì di essere inglobato in due diversi contenitori, uno che aderiva a me perfettamente ed un altro, più grande, che si trovava tutto intorno, al di fuori di me.

Le vibrazioni parevano provenire dall'involucro grande, ma non ne conoscevo la pericolosità, né l'origine; so solo che mi trapassavano.

Mi resi anche conto dell'esistenza di una vibrazione di fondo, continua e regolare, quasi ipnotica.

Sembrava amichevole e mi rilassava.

Mentre perdevi progressivamente conoscenza, decisi di starmene lì, buono buono, nella speranza che il tunnel si riaprisse, pronto a saltarci di nuovo dentro, in qualche modo.

“Che fatica!”

Qualcosa non andava, non sapevo cosa fosse, ma di certo la situazione stava peggiorando.

La mia casa sembrava non riuscire più a contenermi.

Facevo sempre più fatica a respirare, qualcosa mi stringeva la gola.

Volevo muovermi, ma era impossibile farlo agevolmente.

Avevo fame, ma non arrivava abbastanza nutrimento.

Allora cercavo di stare fermo, attendendo che quel momento passasse.

Invece era diventato difficile anche solo restare immobile.

Una strana forza mi comprimeva, mi schiacciava, mi spingeva.

Non capivo, ora che stavo cominciando ad abituarci a quel luogo e che non ricordavo quasi più nulla del posto da cui venivo, ecco che tutto stava di nuovo cambiando.

Anche quel rassicurante “tum, tum” che aveva scandito ogni mio momento era cambiato, diventando più veloce ed anche irregolare.

Non mi sentivo bene, non capivo niente, ero stressato.

I soliti rumori ovattati che provenivano dall'ambiente intorno a me erano anche loro diversi, più forti e arrivavano ad ondate.

Resistevò e resistevò anche a quella strana spinta verso il basso che mi lasciava stanco e senza respiro.

Perché mai avrei dovuto spostarmi da dove mi trovavo, avevo già cambiato casa una volta, non volevo cambiarla ancora.

Invece il "posto" voleva mandarmi via e continuava a cercare di farmene andare.

Ad ogni spinta mi sentivo più debole e, oramai, non potevo più resistere.

Man mano che perdevo le forze aumentava il mio desiderio di tornare da dove venivo, anche se ancora non ricordavo che tipo di posto fosse.

Non sentivo quasi più i rumori esterni, in lontananza anche il "tum, tum" si era fatto più regolare, più calmo.

Però a me non interessava, cominciavo di nuovo a vedere quel bianco tunnel da cui ero arrivato tempo prima (a me sembrava una vita).

Mancava ormai poco, stavo per raggiungerlo e per infilarmici dentro.

Ecco, era questione di un attimo.

Invece, all'improvviso, tutto fu immobile, per un attimo.

Poi si scatenò l'inferno.

Qualcosa mi toccò, irritandomi.

All'improvviso l'oscurità si ruppe per far spazio a nuove macchie di colore che non potevo guardare.

Suoni atrocemente forti mi vibravano dentro e mi massacravano le orecchie.

La testa mi girava.

Il corpo era divenuto pesante, anzi, pesantissimo.

Non capivo cosa stesse succedendo: ogni cosa era nuova e terribile.

Ogni mio senso sembrava implodere a causa della violenza degli attacchi a cui era sottoposto.

La calda "avvolgenza" che pure nelle ultime ore era stata particolarmente turbolenta, sicuramente la più fastidiosa che avessi mai vissuto, era stata sostituita dal freddo e da uno sgradevole soffio che mi tormentava.

E poi mi accorsi che non potevo respirare.

Di nuovo il tunnel di luce si avvicinò e di nuovo percepii una nuova salvezza da quell'orribile cacofonia di orrori che mi aveva appena assalito.

Stavo per infilarlo quando nuovamente qualcosa mi trascinò indietro.

Un terribile bruciore mi sconvolse la gola e mi arse dentro fino ai piccoli polmoni che urlando con me si aprirono per fare entrare quell'alito di vita che un giorno avrei saputo chiamarsi aria.

Qualcosa spostò alternativamente due lembi della mia pelle e quella luce che credevo essere fastidiosa lo divenne enormemente di più.

A nulla valevano i miei sforzi nel richiudere quei lembi per proteggermi, anzi una luce ancora più forte mi colpì per un lunghissimo attimo, prima un occhio e poi l'altro.

Intanto terribili rumori mi circondavano da ogni parte e si alzavano e si abbassavano, ma sempre ad un livello enormemente superiore a quello che mai avevo vissuto finora.

Ondate di energie nervose, agitate, frenetiche e invasive provenivano da tutto il luogo in cui mi trovavo.

Mi chiedevo dove fosse finito quel luogo caldo, silenzioso, buio, tranquillo che fino a qualche tempo prima mi aveva ospitato.

Lanciai fuori tutta la mia disperazione e mi resi conto che anche io potevo generare un rumore, così lo feci ancora e ancora e ancora.

Sentii il mio corpo che veniva spostato e mi resi conto che avevo un corpo.

Qualcosa di gelido mi toccò in diversi punti con un ritmo cadenzato, poi venni girato e quel freddo contatto ricominciò anche dietro.

Di nuovo mi voltarono e generai ancora rumore con tutte le mie forze.

Poi sentii qualcosa di nuovo sulla pelle e quelle che più avanti avrei saputo essere mani mi sballottarono senza alcun riguardo.

Tuttavia era così simile all'elemento liquido in cui ero stato fino a poco prima che smisi di produrre quel rumore, attendendo che mi rimettessero da dove ero venuto.

Invece, venni girato e rigirato e mi fu messo addosso qualcosa di scivoloso.

Poi venni avvolto in una cosa fresca e, per finire, fui infilato in un luogo da cui potevo udire i rumori, che parevano però essere meno forti.

Purtroppo le luci erano ugualmente intense mentre, in compenso, le ondate di energie di poco prima si calmarono.

Mi sentivo stanchissimo e senza forze e presto il buio gradatamente mi avvolse.

Fu allora, prima di addormentarmi, che decisi che sarei rimasto il meno possibile in quell'incubo e che, non appena avessi scoperto come tornare nel tubo di luce, lo avrei fatto, senza pensarci nemmeno una volta.

Sogni e irrealtà

Tutto è avvolto in un'atmosfera indefinita, non so bene cosa succeda, non so bene quali siano i miei confini, vivo nell'eccitante incertezza della novità per poi rifugiarmi, quando ne ho paura, nell'abbraccio confortante della sicura presenza di chi mi vuole bene.

La macchina corre, o almeno così sembra al mio occhio di bambino, ed io sono tutto eccitato e voglioso di vincere la gara con l'altra auto.

Non posso scordare la delusione all'arrivo nello scoprire di essere arrivato ultimo!

È così facile far soffrire un bambino anche se in apparenza non sembrerebbe, a giudicare la sua capacità di cambiare contesto che in pochi secondi lo porta dalle lacrime al sorriso.

Come avvolto in un limbo passo le mie giornate senza sapere che un giorno le ricorderò con la stessa frammentarietà con cui le sto vivendo nel presente.

Solo la sera, quando l'abbraccio del sonno si fa più avvolgente, mi sale un po' di paura di perdermi; è in quei momenti che mi ricordo di non sapere chi sono e da dove vengo.

Mentre la distanza tra le mie cellule pare diradarsi e io stesso mi disperdo in un'altra dimensione lasciando spazio

all'arrivo dell'elemento sogno, ecco che una parte di me fa resistenza all'abbandono.

Oramai sono più carne che spirito, mi sono calato nella parte così pienamente da aver paura di sfiorare quel velo che mi lascia intravedere altre parti di me.

Non riesco nemmeno più ad intuire cosa c'è di là, sono spaventato di cadere nel vortice dell'ignoto, la mia mente si ribella al mio sentire che, potendosi far ascoltare, mi direbbe di stare tranquillo.

E' incredibile che io ci abbia messo così poco a cadere nella trappola della materia, tanto da aver dimenticato da dove vengo e dove sto andando.

Adesso non lo so ancora, ma saranno queste stesse domande di bambino a condurmi sulla strada di ricerca che molti anni dopo inizierò per provare a darmi delle risposte soddisfacenti.

Nel dormiveglia comincio a cadere giù e, mentre precipito, vengo scosso da un tremito di paura che subito mi riporta a rientrare nel mio corpo che permane attraversato da una sorta di corrente elettrica.

Così continuo ad entrare ed uscire dal sonno e la paura prende sempre più spazio in me.

Non lo so ancora, ma ci vorranno molti anni affinché io possa accettare questa reazione come un normale effetto dell'addormentarmi.

È un alternarsi di piccole morti questo entrare ed uscire dal sonno, ed ogni volta mi serve del tempo per elaborare il lutto.

Questo cadere in un abisso profondo quando sto per addormentarmi, che da adulto saprò essere dovuto all'improvviso rientro nel corpo della mia coscienza, mi lascia, a volte, sgradevoli sensazioni.

È come se il rientro nel corpo mi costringesse a passare attraverso luoghi in cui raccolgo emozioni e sentimenti di paura, insicurezza, solitudine, dispersione.

In questo modo quasi tutte le notti mi capita di essere terrorizzato perché sono incapace di spiegarmi da dove vengo, chi mi ha messo qui, chi sono e perché sono qui adesso.

Solo l'amorevole presenza nell'altra stanza dei miei genitori mi rende un po' più lieve la situazione, solo la sicurezza del loro affetto fa sì che io possa sopportare l'assoluta solitudine che provo.

Dopo, mi resta solamente la possibilità di abbandonarmi, sperando che qualcosa o qualcuno di buono mi abbia portato qui, che in qualche modo tutto andrà bene.

Sono un bambino, ma so già cosa significa illudersi, cosa significa auto-ingannarsi per non voler vedere la realtà.

Così scelgo la strada più dolce, quella che mi fa dire che non può succedermi nulla di male fino a che i miei genitori mi vogliono bene, perché loro mi vogliono bene, vero!?

Decido di sì, che mi vogliono bene e, ciò nonostante, per tornare a dormire mi servono almeno altri due o tre tentativi, fino a quando ci riesco e cado profondamente nell'abisso nero, precursore di sogni agitati.

Non sempre al risveglio, il mattino dopo, ho integrato appieno l'esperienza, a volte resto vagamente intontito per tutta la giornata e solo la presenza degli altri bambini intorno a me mi aiuta a distrarmi.

In quei momenti, mentre osservo e sono calato nella realtà che mi circonda, mi sembra così strano e così assurdo che possa esistere qualcos'altro.

Eppure quel qualcosa riesco per qualche attimo a sfiorarlo mentre mi sto addormentando e, anche se fino ad ora è rimasto inafferrabile, mi attrae in maniera irresistibile.

Questo suppongo che accada perché alle volte mi resta un ricordo, seppur vago e indefinito, di grande piacere, gioia ed espansione che sembra pervadere le mie cellule con una volontà propria, per nulla pilotata da me, quasi a voler riscattare quegli altri momenti di pesantezza.

La pace che mi pervade ed il limbo che mi protegge e che mi avvolge in quelle occasioni li ricorderò spesso da adulto, come se un angelo custode avesse steso le sue ali tutto intorno a me, per farmi sentire che non solo più solo.

“L’uomo chiamato Cavallo”

Ho quasi 45 anni ma mi sento come se ne avessi 25 e mi voglio convincere di averne ancora indefinitamente 30.

Mi sembra di aver sprecato un’infinità di occasioni e il peggio è che non so come ci sono riuscito.

Non riesco neanche a ricordarmi l’elenco delle cose che avevo deciso di prendermi, delle scelte che volevo fare, delle opportunità che volevo cogliere.

Volevo essere D’Artagnan, il Corsaro Nero, Sandokan, il Capitano Nemo, il texano dagli occhi di ghiaccio, Amudsen, la spia che venne dal freddo, l’uomo chiamato Cavallo, Geronimo e tutta una serie di altri eroi senza paura, senza macchia, coraggiosi e sprezzanti della vita.

Poi ho attraversato la fase mistica e i miei obiettivi sono cambiati immedesimato in persone di elevato rango spirituale, nei Gandhi, nei Buddha, nei santoni indiani, negli sciamani, negli stregoni, negli uomini di medicina, consapevoli del mondo, della realtà e della vita.

Finalmente la mia ricerca sembrava essere arrivata in una terra promessa che mi poteva soddisfare, era solo così duro e difficile vestire quegli abiti.

Non essendo nato “guru” in un paese di guru, ma solo uomo in un paese ricco di contraddizioni e sempre più

povero di libertà esteriore, non c'era nemmeno un piccolo aiuto ambientale, anzi, spesso erano molti di più gli impedimenti al percorso.

Subito dopo sono caduto dal piedistallo facendomi anche abbastanza male, tutte le mie velleità di essere e voler essere un piccolo guru si è duramente scontrata con la realtà che mi ha rimesso al mio posto.

Ho dovuto prendere atto di una realtà ben diversa di quella che avevo sempre sognato e cercare a fondo dentro di me per trovare nuove motivazioni per vivere.

A quel punto avevo una scelta tra il lasciarmi andare e scendere dalla china come uomo finito oppure, cosa che a fatica sono riuscito a fare, riprendermi il vero me stesso, ormai quasi completamente offuscato dagli infiniti strati di irrealtà di cui mi ero avvolto.

Ho dovuto accettarmi per quello che sono, a volte buono a volte no, gentile e sgarbato, bravo e incapace, aperto e limitato, intelligente e stupido, forte e dannatamente debole, intuitivo e ottuso, felice e triste, insomma tutto e il contrario di tutto.

È stato un bel problema perché tendenzialmente anche l'uomo peggiore trova sempre delle ottime ragioni per giustificarsi di fronte agli altri e soprattutto a se stesso e difficilmente si guarda allo specchio senza nascondersi nulla di sé.

Una parte di me scappava ovunque e ancora oggi lo fa.

Forse non finirà mai questo confronto con me stesso, forse troverò ancora degli aspetti di me che vorrò cambiare, che non riuscirò ad accettare o che mi faranno star male in un qualche modo.

Magari, pensavo, tutto questo capita a chiunque si metta in discussione, oppure solo a chi percorre una strada spirituale o magari, semplicemente, in un qualche modo ci passiamo tutti.

Qualcuno dice che si passano delle crisi ai 30 anni, ai 40 ai 50 o che so io, in cui si tirano le somme di cosa si è combinato nella vita.

La spiegazione potrebbe anche solo essere questa; resta il fatto che è stata, ed a volte è ancora, durissima!

Accettare di invecchiare, rivedere le proprie priorità, riposizionare gli obiettivi o addirittura cambiarli, comprendere che i cambiamenti avvengono, le cose assumono nuovi significati, le verità emergono.

Si rimane sfasati quando il tempo da ragazzi finisce ed inizia quello da adulti, non si sa bene cosa fare, ci si sente spaesati e occorre rivedere cosa fare della propria vita.

Credo che molti non ci pensino: uomini tutti presi dal lavoro, donne occupate dall'essere madri.

C'è chi si tinge i capelli, chi si rifà qualche parte del corpo, chi si butta a corpo morto nello sport, chi nel prendersi cura del corpo, chi si dà a qualche forma di tossicodipendenza, alcool, droghe, lavoro e via di conseguenza.

Tutto pur di non pensare, di non guardarsi, di non fare bilanci, di dimenticarsi di non essere eterni, di schivare danni e malattie che accadono sempre ad altri.

Ma mantenere il controllo serve a poco se non si impara a lasciarsi andare, ad affidarsi allo scorrere della vita pur con la giusta e costante attenzione a quello che ci accade.

Sembra semplice e forse lo è anche, ma non lo è stato per me, di certo.

Così guardo la mia vita e decido cosa cambiare, tanto è la sola cosa intelligente che posso fare!

Che alla fine ci riesca completamente non lo so, ho come l'impressione che posso solo cambiare alcune cose, ma le linee guida no, non ci sono ancora riuscito.

È come se fossi venuto qui ad imparare, a fare esperienze che mi lasciano poco spazio di movimento, tant'è che pur cercando di evitarle ci cozzo sempre, che quando credo di averle superate ecco che rispuntano come i funghi dopo la pioggia, magari in un altro posto dove non mi sarei aspettato.

Così ricomincio di nuovo e di nuovo e di nuovo,

augurandomi che sia solo un altro aspetto della realtà che non avevo ancora affrontato e non sempre lo stesso che non ho ancora superato.

Ma, non riuscendo a scorgere al di là del velo che ricopre la mia inconsapevolezza, posso solo augurarmi che ciò che il mio istinto mi suggerisce sia reale e che io stia permanentemente percorrendo un sentiero di crescita, anziché girare intorno senza andare da nessuna parte.

“Cosa ho imparato dalla vita”

Ricordo solo a tratti la mia infanzia, rapidi flash di momenti avvolti da una particolare magia.

È questa la cosa che mi manca di più di quando ero piccolo: ogni cosa era speciale, ogni giornata nascondeva nuove scoperte, ogni novità era un'avventura.

Recuperare questa magia è stato uno degli inconsci compiti che mi sono posto per tutta la durata della mia vita.

Lo stupore di fronte a ciò che era nuovo, l'incapacità di prevedere quello che dopo poco sarebbe accaduto, la gioia nelle piccole cose, hanno richiesto molti anni per essere re-imparate.

Sì, perché man mano che si diventa adulti, ci è richiesto di essere responsabili, di smetterla con i voli della fantasia, secondo una cruda vendetta che tutti attuano verso di te perché anche a loro è successo altrettanto.

La “vuota” coscienza del bambino si riempie di limitante pienezza, che ci insegna cosa dire, fare e pensare per diventare un adulto e smetterla di essere un piccolo irresponsabile.

Poi il bambino inizia la scuola e si pretende che smetta di giocare perché “gli adulti non lo fanno”: è obbligato a stare ore e ore seduto e fermo, quando invece la vita è fatta di

movimento!

I nonni gli raccontano dei loro tempi, "altro che adesso", tempi di collegi, di botte, di obbedienza, per il suo bene, per formare il suo carattere!

Tutti vogliono dargli delle regole, incapaci di vedere come le regole ci hanno ridotto: come pecoroni senza più libertà!

Ma quello che è più divertente è che tutto ciò continua quando si diventa adulti, con la scusa che un paese civile richiede regole, leggi e obblighi, sennò non siamo capaci di vivere.

Da "bambini scimmie" diventiamo "uomini scimmie", non ci viene insegnato l'amore per noi e per gli altri, il rispetto per la diversità, il non giudizio, la sospensione della colpa, la ricerca della felicità, dell'equilibrio.

Una volta si faceva il servizio militare e se uno sapeva installare i telefoni lo mettevano in cucina, se sapeva guidare finiva a fare le pulizie.

Oggi non è cambiato nulla: le persone non vengono incoraggiate ed utilizzate per le loro capacità, bensì vengono inquadrate nelle regole e nella repressione.

Le regole non sono costruite intorno alle persone, ma per tenerle soggiogate, nelle dittature più visibilmente, nelle "democrazie" in modo più nascosto e sotterraneo.

Non possiamo cambiare il governo, le multinazionali, i poteri sommersi, la finanza e quant'altro con interventi violenti, la storia ce lo ha insegnato.

Un esempio su tutti: quanto è durata la Rivoluzione Francese? Dopo quanti anni è arrivato Napoleone? Tutto dopo un po' torna come prima, cambia la forma, ma non la sostanza.

L'unica vera, potente e decisiva azione che possiamo svolgere è la seguente: cambiare noi stessi dall'interno così totalmente e profondamente da diventare come un'epidemia che si allarga a macchia d'olio a tutti gli altri.

In fondo siamo qui per questo, no?

Gandhi cos'ha fatto?

Ha dato un esempio tramite se stesso.

Allora se vivi in un mondo di delinquenti dove persino chi governa non trasmette più alcuna fiducia, cerca di essere onesto almeno tu.

Se le persone sono sleali, cerca di essere leale tu.

Se le menzogne si sprecano, tu sii sincero.

Se la tua vita è triste, fa sì che ogni momento diventi un'avventura.

Se tutto si svolge in maniera prevedibile, trasforma tutto e rendilo magico.

Ad un certo punto della mia esistenza mi sono trovato di fronte alla morte ed ero ancora appeso alla vita da un sottile filamento, non avevo più voglia di rimanere in una realtà così triste, senza prospettive, governata da forze oscure regolate solo da potere e profitto.

Ma, quando me ne stavo quasi andando, ho capito che così facendo avrei sprecato l'opportunità che questa vita mi offriva di cambiare me stesso e la mia prospettiva su di essa.

Allora ho deciso di rimanere, di lottare ancora, di non concentrarmi più sulle brutture che mi circondavano, ma di cambiare me stesso, apprezzando ed essendo felice per le piccole cose, cogliendo ogni opportunità di percepire il bello ovunque.

Smettendo di considerare il mondo come un luogo triste, violento, aggressivo, da cui mi dovevo proteggere ho, a poco a poco, riscoperto la bellezza del sole e della pioggia, del vento e della neve, delle fioritura e della caduta delle foglie.

Ho recuperato, così, il contatto con la natura, con i suoi ritmi, con le sue stagionalità e la varietà che essa offre e che avevo perso, preso dalla frenesia della vita dell'uomo moderno.

Rispettando la mia esistenza e la mia evoluzione - che a volte mi è incomprensibile tanto l'Universo sceglie per me vie tortuose, pur sempre funzionali agli obiettivi da raggiungere - sono, in questo modo, rinato a seconda vita.

Ho così imparato a non giudicare gli altri, ad accettarne le azioni ed i comportamenti, certo che, come per me, per ognuno c'è un progetto evolutivo che si snoda in modo a volte invisibile, ma sempre perfetto.

Ho anche capito che siamo qui per essere felici e non tristi, che, anzi, è utilissimo che impariamo a trasformare ogni cosa in gioia come gli alchimisti facevano col metallo in oro.

In questo modo possiamo cambiare noi stessi e, di conseguenza, l'ambiente intorno a noi, gradatamente, senza quasi accorgercene.

“E, finalmente, ho ricordato”

Ti ho dovuta e voluta lasciare.

Mentre mi allontanavo, senza girarmi, avevo davanti agli occhi la tua immagine, i tuoi lunghi capelli bianchi, il tuo corpo minuto ed i tuoi occhi luminosi che il cielo nuvoloso faceva sembrare quasi grigi.

Seguivo il sentiero che andava verso le montagne e intanto vedevo le lacrime che silenziosamente versavi.

Il mio corpo pareva incollato al tuo e ad ogni mio passo mi sembrava che filamenti di me si staccassero dolorosamente e tornassero a te e viceversa.

Stavo andando a morire, la mia ora era giunta, e dovevo farlo da solo.

Solo come ero arrivato su questo pianeta molti anni prima, altrettanto ora sarei tornato al mistero che per un attimo cosmico mi aveva rilasciato.

Era stata una bella vita la nostra, vissuta con la passione, il piacere di fare insieme un sacco di cose, cercando di non perdere nemmeno un istante di noi, mentre l'avventura ci pervadeva minuto dopo minuto, giorno dopo giorno, anno dopo anno.

Erano così trascorsi, a volte lentamente altre più velocemente, decenni e decenni, fusi insieme con quelli di

miliardi di altre persone sconosciute ed invisibili, ma comunque viventi.

Chissà quante altre volte sono già morto e non lo ricordo, pensai.

E non posso certo considerarmi speciale o particolare: in fondo quante persone muoiono ogni minuto?

Vedendo la cosa da questo punto di vista, non potevo neanche dire di essere solo: quanti altri se ne sarebbero andati nell'attimo in cui lo avrei fatto io?!

Mi venne da sorridere mentre continuavo a salire lungo il sentiero, in direzione delle montagne di fronte a me.

Queste parevano schierate al mio cospetto, in tre file successive in ordine di altezza, quasi a 360° intorno a me, maestose ed apparentemente eterne.

Avevano visto la mia esistenza terrena nascere, vivere e la vedranno anche terminare - pensai - immobili ed apparentemente superiori alle umane vicende.

Erano quanto di meglio potesse offrire il nostro mondo per morire ed io le avrei coinvolte in questo evento, sfruttando la loro altezza per poter saltare più in alto.

Tuttavia, in quel momento, esse erano per me trasparenti, in secondo piano rispetto a quella cornice di capelli d'argento e di occhi del colore del cielo terso d'inverno.

Una parte di me sapeva che dovevo andare, l'altra mi tratteneva tendendo allo spasimo i fili invisibili che i molti anni insieme avevano reso resistenti come corde di canapa intrecciate.

Come mi era successo per tutto il corso della vita, il dualismo di questa realtà terrena non voleva lasciarmi andare nemmeno in prossimità della fine del gioco.

Ma io me lo aspettavo, l'ultimo colpo di coda dell'animale ferito.

Era il momento della verità che sapevo mi avrebbe aspettato sull'uscio dell'infinito, che avrebbe cercato di trattenermi prima che ne varcassi la soglia.

Tutti quegli anni spesi a prepararmi per quegli attimi in cui, finalmente, avrei avuto l'occasione di salvare quanto avevo fatto in vita, nella certezza che avrei ritrovato al di là del velo tutti coloro che amavo.

E, invece, adesso, ecco la paura salire dentro di me, ecco tutti i dubbi che credevo fuggiti ripresentarsi, ecco tutto ciò che avevo difeso, le mie convinzioni, trasformarsi di botto in altrettanti timori.

La metà di me, forse esempio in terra del capolavoro di una vita di unire le due metà del cielo, si stava allontanando dietro le mie spalle ad ogni passo che mi avvicinava alla montagna.

Sentivo i fili invisibili che si allungavano sempre più e poi, quasi con violenza, si staccavano ed andavano via a decine, senza pietà.

Stavo male per questo e sentivo che anche per te era lo stesso e, man mano che uno se ne andava, la paura che tutto fosse solo un crudele gioco universale montava sempre di più dentro di me.

Tuttavia tenevo duro e continuavo a salire senza girarmi: sapevo che mi stavi guardando e non volevo che tutto fosse ancora più difficile, non ce l'avrei fatta.

Il sentiero mi venne in aiuto con una serie di svolte all'interno della boscaglia ed in breve la radura da cui ero partito fu resa invisibile dagli alberi.

Nonostante ciò, non mi fermai e nemmeno i fili smisero di staccarsi.

Camminai ancora a lungo fino ad arrivare ad un pianoro in cui ero stato molte volte per la vista stupenda che si apriva su due vallate boschive e diverse montagne tutte intorno.

Respirai l'energia che quel posto mi trasmetteva insieme all'aria fresca e pulita, diedi un'occhiata tutt'intorno e, quindi, ripartii subito.

Non mi girai alle mie spalle, pur sapendo che, anche volendolo, da quella posizione sarebbe risultato impossibile vederti.

Non avevo bisogno di pensare troppo a te in questo momento, era proprio per evitarlo che avevo voluto partire per l'ultimo viaggio da solo.

Presi un altro sentiero, ancora più ripido del precedente, che saliva tra due file di alberi altissimi ed era seminascolato dal sottobosco di fine autunno, ricoperto di foglie secche di miriadi di colori diversi.

Pensai che quello era un buon momento dell'anno per morire: l'inverno, la stagione del riposo, era alle porte ed io, dopo una vita così intensamente vissuta, avrei avuto il mio.

Nella quiete della boscaglia potevo percepire, sempre più rarefatti, i fili invisibili che continuavano a staccarsi e riuscivo persino a sentire gli inudibili suoni che producevano nel farlo.

Le tempie martellanti, il fiato corto, le gambe di piombo, tutto passava in secondo piano ed anche il tuo volto, che fino a quel momento aveva occupato tutto il mio campo visivo immaginario, si riduceva, lasciando spazio alla mia ultima meta.

Dentro di me sapevo che sarei riuscito a raggiungere la cima della montagna, quello era l'ultimo gradino fisico che volevo salire e nulla mi avrebbe fermato, nemmeno il corpo provato fino al suo limite.

Cominciavo già a scorgere la vetta sgombra di alberi anche se il tempo terrestre aveva completamente perduto il suo corso naturale e le ore di cammino sembravano attimi e la

strada rimanente un solo respiro.

Lo stato di coscienza in cui mi trovavo mi permetteva di essere quasi del tutto distaccato dal mio corpo, la mia visione era sfumata nei contorni e si divideva equamente tra l'immagine della mia compagna e quella della cima della montagna tra le nuvole.

Poi, quasi all'improvviso, giunsi sulla vetta che, pur non essendo la più elevata dei dintorni, a me piaceva.

Pensai che sarebbe stato un buon posto per morire, quello giusto per me.

In passato mi era piaciuto come compivano il loro ultimo viaggio i vecchi pellerossa: quando giungeva il loro momento lo sapevano e partivano da soli andando incontro al Grande Spirito.

Anche a me era successo così: qualche tempo prima lo Spirito mi aveva avvertito con dolcezza di fare le valigie e mi aveva lasciato il tempo di sistemare le mie cose terrene, quelle poche che ancora mi interessavano.

Avevo potuto salutare, privilegio non dovuto nè riservato a tutti, gli amici, i miei figli ed, infine, la mia compagna di vita.

Li avevo ringraziati perché, come un mio Maestro aveva detto molti anni prima, ti ergi sulla cima della montagna solo grazie a chi ti ha portato in braccio e ti ha aiutato a salire.

Adesso mi restavano ancora da ringraziare mentalmente i miei genitori e tutti coloro con cui avevo condiviso una parte del cammino e che avevano già cambiato realtà .

Ognuno era stato fondamentale per aiutarmi a dare un senso alla mia esistenza.

Lo feci, aprendo le braccia come ad abbracciarli tutti.

Poi, percepii l'ultimo filo invisibile che ancora mi legava alla mia compagna e seppi che dovevo lasciarlo andare.

Nel momento in cui lo feci il mio essere comprese che lei sarebbe comunque rimasta sempre con me, così come tutti gli altri.

Sorrisi, alzai le braccia al cielo che era così vicino da quella vetta e dissi allo Spirito: "Sono pronto".

Subito rimasi stupito nel constatare che, anche dopo aver perduto il mio corpo fisico, ero ancora in grado di percepire me stesso.

Poi, all'improvviso, ricordai.

Umberto Bernacci

Postfazione

Con queste pagine mi piacerebbe offrire alle persone spunti di riflessione profonda e promuovere un'osservazione della vita da altre e, forse, nuove prospettive.

Nel contempo proporre una rivalutazione dell'esistenza in un'ottica che ne esalti il valore spirituale e personale, in quanto esperienza unica ed irripetibile.

È venuta l'ora di lasciar uscire lo Spirito dove prima c'era la mente ad impedire il suo fluire, consentendo, così, alla propria parte di Verità di trovare forme nuove per esprimersi.

Gli anni che passiamo su questa terra saranno spesso condizionati da quanto abbiamo vissuto durante i periodi del concepimento, della gestazione e della nascita, nonostante la maggioranza di noi ne sia completamente ignara o, quantomeno, non se ne dia l'opportuna rivalutazione al fine di superarli e poter procedere come esseri totalmente liberi.

Mi preme evidenziare, per cogliere le maggiori opportunità di crescita, che occorre prendere atto che noi siamo innanzi tutto persone con una propria unicità ed è partendo da questa consapevolezza che possiamo evolverci.

Il passo successivo è quello di accettarci per ciò che siamo, con le nostre peculiarità, le nostre caratteristiche "positive" e "negative", prescindendo da giudizi esterni.

Trovata così l'armonia con noi stessi, le nostre esigenze e la nostra felicità, possiamo concedere le stesse possibilità anche agli altri, senza giudicarli, esattamente come desideriamo venga fatto con noi, e senza volerne pilotare i cambiamenti.

Infatti, voler cambiare gli altri ed il mondo che ci circonda distoglie l'attenzione dal modificare noi stessi, mentre invece i nostri piccoli grandi cambiamenti producono una reazione a catena, prima in chi ci sta vicino e poi sempre più lontano.

Così, si raggiunge una massa critica che pare essere il modo principe con cui cambia la realtà.

Tuttavia, non abbiamo bisogno di aspettare che si crei un numero di persone enorme per cambiare: cominciamo noi a farlo e saremo indipendenti anche da quello!

Noi abbiamo una grande potere: il potere su noi stessi; è sufficiente che ne prendiamo coscienza e che lo esercitiamo, senza cadere negli inganni che questa realtà materiale ci propone.

In buona sostanza si tratta di cessare di produrre paura, rabbia, giudizio e colpe verso chicchessia (compresi noi stessi), comprendere e con coraggio percorrere la nostra strada di crescita, disinteressandoci dal voler cambiare gli altri ma occupandoci invece, finalmente, della nostra vita.

Per fare questo vengono proposte migliaia di tecniche ma, forse, la cosa che funziona sempre è quella di portare l'attenzione a come ci comportiamo, a cosa diciamo, facciamo e pensiamo, in modo da renderci consapevoli e innescare un cambiamento graduale e profondo.

Se aspettiamo il momento della morte per fare un punto della situazione su di noi, allora potrebbe essere tardi per cambiare le cose: viceversa, cessando di considerarci eterni abbiamo l'opportunità di sistemare ogni cosa al meglio per noi e rendere utile al massimo grado questa esistenza.

Vivere con gioia ogni giorno come se fosse l'ultimo, facendone un capolavoro, sistemare tutte le disarmonie appena si presentano, sostituire amore a paura, pace a rabbia, espansione a limitazione, calma ad agitazione, equilibrio a squilibrio, fatto quotidianamente ci permette di vivere pienamente e con soddisfazione.

Non è difficile come si potrebbe pensare, basta iniziare e, dopo la prima volta, diventerà ogni volta un pochino più automatico.

Non ho pretese di dare consigli validi per tutti: quindi, ad ognuno faccio i miei auguri per una vita felice, divertente, consapevole e funzionale alla propria evoluzione.

L'Autore

Copyright 2011 Umberto Bernacci