

Stefano Manera

QUESTO
NOSTRO
IMMENSO
AMORE



IL MIO VIAGGIO
NELLA COMPASSIONE
E NELLA CURA

gabrielli EDITORI

Stefano Manera

QUESTO NOSTRO IMMENSO AMORE

Il mio viaggio
nella compassione e nella cura

prefazioni di

Claudio Torrero

e

Roberto Maria Sassone



Un grazie speciale va a Lucia e Cecilia Gabrielli che hanno creduto in me, atteso e seguito pazientemente.

Stefano Manera

© Il Segno dei Gabrielli editori 2022
Via Cengia 67 – 37029 San Pietro in Cariano (Verona)
Tel. 045 7725543
info@gabriellieditori.it
www.gabriellieditori.it

ISBN 978-88-6099-494-3

Prima edizione luglio 2022
Prima ristampa settembre 2022
Seconda ristampa novembre 2022
Terza ristampa febbraio 2023
Quarta ristampa aprile 2024

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta con sistemi elettronici, meccanici o altro senza l'autorizzazione scritta dell'Editore.

Progetto copertina
Gabrielli editori

Stampa
Grafiche VD (Città di Castello - PG), Aprile 2024

A Irene e Davide, il mio “qui e ora”,
perché possano camminare sulla strada della vita
riconoscendo chi sono e sapendo da dove arrivano.
A mia madre e a mio padre, ai miei nonni
e a coloro che mi hanno preceduto.

E ti vengo a cercare,
Perché sto bene con te,
Perché ho bisogno della tua presenza.

Franco Battiato (1945 - 2021)
Maestro, poeta, cantautore

INDICE

PREFAZIONE <i>di Claudio Torrero</i>	9
PREFAZIONE <i>di Roberto Maria Sassone</i>	13
INTRODUZIONE	17
INVITO	19
DELICATEZZA	26
INCONTRI	30
PAURA	37
CORAGGIO	47
MARTINA	49
GRATITUDINE	54
ASCOLTO	58
COMPASSIONE	62
TOCCARE IL DOLORE	75
CONTATTO	83
ATTRAVERSANDO IL BARDO	92
IL LUNGO VIAGGIO	108
NARRARE E INTUIRE	129
AMORE	141
CONCLUSIONE	164

PREFAZIONE

di Claudio Torrero

Ven. Dharmaphala

Il fatto che a scrivere la prefazione di questo libro sia un monaco buddhista non deve essere scontato e cercherò di chiarirne il senso.

Quando il suo autore me l'ha chiesta, ho inteso che cercasse innanzitutto un confronto in quelle particolari zone dell'accompagnamento spirituale dei morenti nelle quali gli insegnamenti buddhisti hanno trovato un campo di applicazione assai fecondo. Con tono di modestia ha tenuto peraltro subito a precisare che non pretendeva di aver scritto un testo di Dharma, cioè di insegnamento spirituale. Ma, avendo iniziato a leggerlo, mi è venuto da rassicurarlo, in quanto per me lo era nel senso che mi appare più significativo: cioè in quello non della banale esposizione di una dottrina, che per sua natura ben altro richiede che non un libro, bensì piuttosto della narrazione di un'esperienza che può a pieno titolo considerarsi spirituale.

Poi, procedendo nella lettura, ho riscontrato nell'autore una consolidata pratica meditativa, nonché la capacità di citare con precisione concetti appartenenti alle diverse tradizioni buddhiste. E mi è sembrato infine, a lettura ultimata, che il libro non trattasse forse neppure tanto dell'accompagnamento spirituale dei morenti, quanto piuttosto di ciò che ne sta a monte: cioè dell'apertura a una più profonda esperienza della vita, nella quale il rapporto con la morte diventa importante perché si è entrati in una consapevolezza non banale dell'esistenza. Il tema centrale mi è apparso, né più né meno, che quello chiaramente indicato nel titolo: cioè quello dell'amore.

Mi è così venuto da pensare qualcosa che considero davvero importante.

È opinione comune in Occidente che la pratica meditativa possa avere un'importante funzione nel raggiungimento di un equilibrio personale. Non c'è nessuno, infatti, che non veda quanto i ritmi convulsi della vita odierna richiedano compensazione attraverso esperienze di riduzione dello stress e di apertura di spazi interiori. Meno facile è capire, invece, come essa venga incontro a bisogni più profondi che solo genericamente chiamiamo spirituali; quel che andrebbe compreso, infatti, è che può dischiudere la capacità di amare.

Ma come diversamente intendere il senso e il frutto della meditazione su Anatta, ovvero la mancanza di sé, oppure su Shunyata, cioè la Vacuità? Cosa avviene quando davvero si realizza che nulla esiste in modo separato, bensì tutto è interdipendente? Quando viene cioè meno la credenza in un "io" dotato di una propria consistenza, in quanto inseparabile dalle relazioni nelle quali è coinvolto? A cosa può dar luogo questa consapevolezza, se non alla disposizione a far dono di sé?

È difficile infine comprendere come da quest'ultima si generi una profonda felicità, che nessuna difficoltà esterna potrà scalfire?

Ecco, mi sembra di poter dire che il libro di Stefano Manera narra di un'esperienza di questo genere, e lo faccia attraverso il mezzo che è più consono a narrare: un linguaggio di ispirazione letteraria. L'autore ha fatto di se stesso e dei suoi vissuti lo strumento per attingere una verità che non si potrebbe altrimenti comprendere facilmente, né comunicare senza correre il rischio di farla rimanere sterile teoria.

Quello di cui si legge è un'esplosione che ha rotto gli schemi del controllo ingombrante della mente, con un'unica reale necessità da parte dell'autore: ricomporre tutto seguendo esclusivamente il suo cuore.

Le barriere, che normalmente si frappongono a una completa immersione nella vita, sono crollate. Sorge la chiara consapevolezza che nulla esiste se non l'attimo presente, ma quest'ultimo si dilata fino a non escludere più nulla, acco-

gliendo tutto quel che viene incontro senza ormai alcuna remora. È qui che sopraggiunge una particolare attenzione all'esperienza del morire: perché non se ne ha più paura. Nell'intimità con la morte altrui si vive anche la propria, e non come una perdita bensì come pienezza.

Il titolo del libro è molto esplicito: *Questo nostro immenso amore*. Chi perviene a ciò comprende di trovarsi a un punto di non ritorno, né desidera che sia diversamente. Prova una gioia tanto grande che nulla potrebbe avere più valore. Sì, in senso profondo, questo è davvero un libro di Dharma.

PREFAZIONE

di Roberto Maria Sassone

Narrare parti della propria vita è rendere le nostre azioni e la nostra esperienza un insegnamento che prende forma nel quotidiano e dà maggiore efficacia alle riflessioni che tali stimoli suscitano. Questo libro è un condensato d'insegnamenti garbati, sussurrati con discrezione dall'autore nel racconto di stralci di vita. Ne colgo anch'io alcuni frammenti.

L'importanza della parola: agire nelle professioni di aiuto non è soltanto questione di competenza, ma anche di empatia. Saper dire la parola vera, che contiene il senso della considerazione, che mostra che *ti sto vedendo* e so cosa provi, che so che sei spaventato e hai bisogno d'incoraggiamento, di avere fiducia. Il "terapeuta" cura anche con le parole; le parole sono potenti, ti fanno rinascere o ti uccidono.

L'ascolto: per l'essere umano che soffre è straziante sentirsi abbandonato ed ignorato. Negli ospedali talvolta c'è un clima disumano; il malato è una cosa, cessa di essere persona, perde la sua dignità. Se intorno a lui ci sono individui frettolosi, svogliati o, ancor peggio, infastiditi, il suo cuore si serra e si pietrifica. Ma se incontra un medico che lo guarda negli occhi e sa ascoltarlo, questo gesto compie miracoli.

L'incontro con la morte: il medico deve saper dialogare con la morte, soprattutto con la sua morte. Deve aver fatto amicizia con essa, alleandosi a questa severa maestra. Se ne ha paura, deve indurirsi e disumanizzarsi, perdendo la connessione con i suoi pazienti. Se diventa arido è un pessimo medico.

La gratitudine: ogni terapeuta consapevole sa, nel fondo del suo cuore, che il merito del suo operato va oltre le sue capacità ed ogni volta che salva una vita sente nascere dal profondo un ringraziamento, il profumo della Gratitudine.

Manera inserisce nel suo libro pseudobiografico inse-

gnamenti delle più antiche Tradizioni: ci parla dell'Ottuplice Sentiero del Buddha, della sofferenza, della consapevolezza o presenza mentale e di altri principi etici fondamentali, senza i quali nessun cammino spirituale ha senso. Sono molti oggi giorno coloro che “dicono di meditare” e di fare una “ricerca interiore”, limitando tutto ad una pratica, spesso meccanica e avulsa dalla vita.

Tutto nasce invece dal piantare il “seme della consapevolezza”. La consapevolezza comporta una responsabilità continua, un intento inflessibile, un allenamento alla presenza, un'aspirazione infiammata.

Ogni istante della nostra vita è occasione per far crescere la piantina contenuta in questo seme. Ci vuole cura, abnegazione, amore.

La consapevolezza non è una bella parola di cui riempirsi la bocca, come alcuni fanno, ma il filo d'oro della nostra esistenza che fa la differenza tra essere dormienti inaciditi e individui che rendono sacro il loro breve viaggio terrestre.

Se la consapevolezza inizia a prendere forma e consistenza allora ogni conflitto, ogni timore, ogni ostacolo, sono occasioni per apprendere l'arte dell'*accoglienza*. Manera prende nutrimento dagli insegnamenti di Thich Nhat Hanh sulla *non opposizione*. Accogliere è un modo coraggioso di prendere atto della realtà. La negazione ed il rifiuto danno solo forza a ciò che vorremmo non esistesse. In ogni epoca i Maestri hanno trasmesso questo insegnamento cardinale. Consapevolezza ed accoglienza si alimentano a vicenda.

La consapevolezza genera presenza e la presenza si nutre di consapevolezza. Questa essenziale verità viene affermata in vari passi di questo libro perché la spiritualità non è complessa, come invece la mente razionale vorrebbe farci credere; la via spirituale è animata da pochi principi fondamentali tra i quali la *presenza nel Cuore* è il fulcro.

Il Cuore è il mozzo della ruota. La vita sulla terra è caratterizzata dal continuo mutamento e se la nostra identità resta imprigionata in questo processo, ricerca inutilmente la

gioia nel disperato tentativo di far perdurare il piacere, impresa destinata sempre al fallimento.

Il desiderio si manifesta proprio perché si avverte la separazione e di conseguenza cerchiamo in tutti i modi di appropriarci degli oggetti e di imprigionarli.

La presenza del Cuore e nel Cuore invece è permanente, ci permette di accedere alla PIENEZZA con la quale il senso delle cose appare e si svela. Questo cambiamento di paradigma interiore dà LUCE e CALORE ad ogni espressione della Vita e ne coglie l'essenza e l'unità.

L'autore ci ricorda questa semplice verità in ogni pagina del suo libro, mostrando le ombre, il dolore e l'ignoranza e offrendo, subito dopo la chiave di volta: l'Amore. Ma l'Amore non è una futile e passeggera emozione, bensì è la qualità dell'anima, nascosta nella profondità del nostro Cuore segreto.

Consapevolezza, Presenza e Amore, sono sfumature della stessa cosa: la COSCIENZA. Il segreto è questo. Essere la Coscienza non è impossibile, ma necessita di coraggio, di perseveranza, e soprattutto di umiltà. In questo stato si scopre che il bisogno decade, che siamo noi a dare pienezza alle cose e che il mondo è dentro di noi.

INTRODUZIONE

«Il quoziente d'intelligenza medio della popolazione mondiale, che dal dopoguerra agli anni '90 era aumentato, nell'ultimo ventennio è invece in diminuzione».

È una dichiarazione inquietante quella dell'Accademia Nazionale delle Scienze norvegese, la quale ha aggiunto che il quoziente intellettuale dei bambini pare diminuisca sempre più, anno dopo anno. È l'inversione dell'effetto Flynn. Una delle cause sembrerebbe essere l'impoverimento del linguaggio.

Diversi studi dimostrano infatti la diminuzione della conoscenza lessicale e l'impoverimento della lingua. La graduale scomparsa dei tempi verbali dà luogo a un pensiero quasi sempre al presente: incapace di proiezioni nel tempo.

L'avvento di Internet, la semplificazione dei tutorial, la scomparsa delle maiuscole e della punteggiatura, la perdita della capacità ideativa sono esempi di “colpi mortali” alla precisione e alla varietà dell'espressione. Meno parole e meno verbi coniugati implicano minor capacità di esprimere le emozioni e di elaborare un pensiero.

Gli studi hanno dimostrato come parte della violenza derivi direttamente dall'incapacità di descrivere le emozioni attraverso le parole. Senza parole non c'è ragionamento.

Si sa che i regimi totalitari hanno sempre ostacolato il pensiero, attraverso una riduzione del numero e del senso delle parole. Se non esistono pensieri non possono nemmeno esistere pensieri critici.

Facciamo parlare, leggere e scrivere i nostri figli, i nostri studenti. Anche se sembra complicato. Soprattutto se è complicato.

È per questo motivo che ho deciso di scrivere questo libro, per cercare di dare un nome ai pensieri, per riappropriarmi del significato della parola, per lasciare una traccia

delle tempeste che mi hanno attraversato. Perché in fondo credo che in questo sforzo alberghi la libertà e proprio in questo sforzo vorrei vedere ricoagulare la memoria che è andata perduta.

Mi preoccupo che i miei figli trovino più cultura di quanta ne ho trovata io, dato che so quanto sia effettivamente possibile che tocchino anche a loro esperienze simili alle mie. Vedo la cultura come possibilità effettiva, oltre che di conoscenza, anche di salvezza.

Cerco di rifornire ogni giorno il loro presente di quelle informazioni esperienziali, visive e pratiche che permettano loro di creare e interiorizzare una mappa, informazioni che possano espandere a loro discrezione per includere e non per escludere, per offrire loro un primo orientamento, qualora gli capitasse nel corso della vita di incontrare zone d'ombra analoghe a quelle che ho incontrato io. In tal caso, certamente si troverebbero anche loro disorientati di fronte all'ineluttabile, ma spero non quanto me.

INVITO

Scrivo perché le vite di tutti noi sono storie. Se queste storie vengono raccontate, allora forse inizieremo a vedere che le nostre vite sono la stessa storia, le differenze sono solo nei dettagli.

Julius Lester

I fili confusi della matassa, visti dall'alto, ci presentano sempre un loro chiaro disegno. È necessario essere capaci di tenere il filo, di non dimenticare, di riconoscere, di essere attenti. La nostra vita può spesso apparirci come una matassa inestricabile, senza soluzione, senza tregua e senza possibilità.

Sento spesso storie di vite bloccate, congelate, arenate.

Forse per qualche tempo anche la mia vita mi è apparsa così e per quel motivo vivevo come se fossi sempre in apnea, col respiro bloccato, con i muscoli tesi in un continuo chiedermi *perché*.

Più mi agitavo e più sprofondavo in fredde sabbie mobili e lentamente anche i tentativi di venirne fuori si facevano più difficili, lenti, stanchi e vani.

Arriva un punto in cui ci si abbandona, in cui ci si lascia vincere, in cui crediamo non valga più la pena proseguire. Ci sediamo e lasciamo che il freddo ci penetri nella carne e nelle ossa. Tremiamo, piangiamo e malediciamo qualche dio. Chiudiamo gli occhi e lasciamo che la vita passi.

Abbiamo bisogno di raggiungere una riva, di sdraiarsi per riprendere fiato e lasciarci scaldare dai raggi tiepidi del sole.

Abbiamo bisogno del profumo della primavera e del candore delle lenzuola stese appena lavate, quel profumo di buono che quando lo respiri, chiudendo gli occhi, ti senti a casa, ovunque ti trovi.

