

La mia prima esperienza di Mindfulness

Non potevo vedere la mia mano, gli occhi chiusi mi impedivano la vista. Sentivo la presenza di Claudia davanti a me, percepivo la stanza mentre, seduta, cercavo di indovinare cosa mi aveva poggiato sul palmo della mano.

La prima esperienza di Mindfulness mi è rimasta addosso, sottratta alla polvere dell'oblio come quelle vecchie lettere che hanno il colore dorato dei giorni belli. Non capivo cosa fosse quella sostanza molliccia, quasi gelatinosa, che con le dita sfioravo, giocando. Potevo farci perfino una minuscola palla che rotolavo avanti e indietro mentre lei, ignota, misteriosa, non mi svelava il suo enigma, come una Sibilla ostinata.

Potevo usare tutti i miei sensi, mi aveva detto Claudia. Provai quindi ad annusarla, ma le narici non sollevavano il mistero da quella sostanza. Era così buffo, a occhi chiusi, cercare di capire cosa contenesse la mano. Non era la prima volta che chiudevo gli occhi per aprire i sensi, diciassette anni di yoga e meditazioni mi avevano mostrato i luoghi invisibili il cui varco si apre quando entriamo in noi stessi, nel nostro mondo all'interno del mondo. Quante volte, a occhi chiusi, avevo percepito ogni confine del corpo, toccandone i limiti per poi allungarli, poco a poco, ogni giorno, e quante ore passate ascoltando il suono magico del respiro che si fa sempre più breve, quasi come in un ritorno al liquido del ventre materno, mentre la coscienza si espande toccando la convessità degli universi in cui si aprono sentieri di stelle. Ma era la prima volta che indovinavo un oggetto.

Visto il fallimento delle narici, provai, lentamente, ad avvicinarlo alla bocca, prima accostandolo con dolcezza alle labbra, diventate improvvisamente la sentinella che avrebbe liberato il segreto facendo scorrere fuori la lingua per assaporare, se commestibile, quella sostanza proibita. La morbidezza che mi venne incontro mi convinse a un piccolo assaggio. Sentii il contatto con il palato mentre procedevo all'investigazione del gusto. Masticai una dolcezza delicata, senza urti di sapori, e tuttavia non sapevo ancora che fosse.

Piccola, misteriosa sostanza così buona sulla mia lingua. La lasciai scorrere lungo la gola, inghiottendola. "Ora puoi aprire gli occhi", mi disse la voce gentile di Claudia. Guardai. Era uvetta sultanina. Mi commossi. Un chicco d'uva sultanina era diventato incanto, sorpresa.

La lentezza con cui ogni senso aveva collaborato mi aveva rimbalzata in un passato remoto in cui, piccolissima, testavo il mondo con il naso e la bocca. Sentivo le mie narici d'infante che si aprivano e si chiudevano sulle cose che mi circondavano, con le manine che cercavano di afferrare il significato sconosciuto di ogni oggetto che terminava sul piccolo cuore disegnato dalle mie labbra. Avevo provato, allora, quello stesso sobbalzo dei sensi, la stessa scoperta di una "prima volta". Erano cenni di memorie lontane, contate nei giorni avventurosi srotolati in un tempo dimenticato.

È stato come assaggiare di nuovo il cibo per la prima volta. Il primo assaggio. Il primo tatto. Il primo odore. Il primo gusto. Il primo giorno. Il ritorno nelle aurore dei sensi fu per me gratitudine. Per la vita, per ciò che ero, per le instancabili onde che mi navigavano, per l'orizzonte clandestino che disegnava nuovi presenti. Quel piccolo miracolo racchiuso in un chicco d'uva era lo stesso del vento incantato che muove la sabbia del Sahara, del sangue di Istanbul che tramonta nei cieli, delle montagne basche sull'orlo del mare, degli ori dei Buddha a Bangkok, dei vicoli stretti di Marrakech, del battito d'ala di un albatros che a San Diego si tuffa nell'ultimo sole che incendia l'oceano. Avevo circumnavigato un chicco di uva sultanina, ero penetrata nel suo sapore, mi ero avvolta nella sua morbida polpa. Un viaggio senza spostarsi, un presente senza ieri e domani. Un momento perfetto che si era infiltrato senza preavviso, offrendomi nuove consapevolezza diventate troppo presto memoria.

Uscita dallo studio ho continuato a guardare le stesse stradine definite dalla luce del mattino, annusando alberi vicini e lontani in un presagio di primavera. Era tutto uguale, era tutto diverso.