

20
Allegato

Anche dal nostro punto di vista non si può fare a meno di questa *luce della mente*. A essa, nella nostra vita, sono inscindibilmente legati benessere, felicità e salute. È il succo, l'essenza, il concentrato di noi stessi. È un'immagine che ci definisce e con cui siamo venuti al mondo. Non la si vede al microscopio, ma è il perno attorno a cui ruotiamo. Anche Schopenhauer ne parlava in termini simili, nell'ambito delle sue speculazioni sulle trame del destino: "Osservando bene, noi scopriamo che nella vita della maggior parte degli uomini si ritrova un certo disegno, per così dire tracciato dalla loro propria natura, oppure dalle circostanze che li guidano. Per quanto alterne e mutevoli possano essere le circostanze della vita, alla fine si rivela pur sempre una totalità, che lascia scorgere in sé un certo accordo e una certa coerenza [...]". La mano di un destino determinato, per quanto nascostamente possa agire, si rivela con precisione, sia poi mossa da un'azione esterna, oppure da un intimo impulso: persino dei moventi e delle ragioni contrastanti si volgono spesso in tale direzione. Per quanto intricato sia il corso della vita, vi si rivela sempre una ragione e una direzione"⁹

Negli anni bui del materialismo si è perduta l'idea di questa scintilla interiore: tornare ad aprirle la porta è il modo ottimale per far pace con se stessi e fiorire secondo natura.

La felicità interiore

Mi racconta Giuliano: «Esco da una seduta di psicoterapia. Mi viene in mente che devo fare in fretta per arrivare a casa, perché ho un appuntamento. Penso che in mattinata ho litigato con mia moglie. Che forse ho sbagliato a sposarla, che sarei stato meglio con Francesca, la mia amante, con cui

è finita. Penso al mio lavoro che non mi piace più. Penso. A trenta metri da casa mia mi fermo. Non ce la faccio più. Mi dico: "Giuliano, stai nel presente, stai in questo istante. Non sforzarti di mandare via i pensieri. Stai qui dove ti trovi". Dentro l'auto, lentamente, mi abbandono. Non faccio più sforzi. Capisco cosa intende Morelli quando afferma: "C'è solo questo istante". La mia mente si allarga, conosco una serenità che basta a se stessa. Mi dico: "Io sono qua". Il benessere sale. Arriva una gioia che viene, credo, dal fatto che i miei pensieri se ne sono andati, che non ho più scopi. Non ho fini da raggiungere. Smetto di giudicarmi, il passato se ne va». Quella sera Giuliano è andato a riprendere l'album delle fotografie della sua infanzia. Si è ricordato della felicità che provava quando giocava con gli altri bambini.

«Ora quando sono triste rievoco quei giochi e ritorna la gioia. Non si creda sia un esercizio banale, è solo questione di mentalità. Ero infelice perché attribuivo sempre agli altri la colpa e la causa di tutto. Oggi so che dipende tutto da me. E che non devo sforzarmi. Si tratta di lasciare riposare la mente: prima o poi il mio giocare viene fuori e mi porta la felicità».

Condivido in pieno il pensiero di Giuliano. Il talento si manifesta più facilmente quando giochiamo. Giuliano, oltre a far andare avanti il suo negozio di tessuti, nel tempo libero si è rimesso a giocare con il Meccano che aveva da bambino.

Che ce ne facciamo di una vita sempre uguale, se perdiamo il nostro talento? La fatica, l'angoscia sono il segno che abbiamo rinunciato a ciò che davvero vorremmo essere. Perché la felicità si raggiunge senza sforzi.

⁹ A. Schopenhauer, *Parerga e paripomena*, cit., p. 285.