

Io, le banane e la meditazione!

di Anselmo Maestrani



Un mio caro amico, psicologo a Boston con uno studio frequentatissimo, decise qualche anno fa di trascorrere alcuni mesi in un ritiro di meditazione silenziosa allo Spirit Rock Meditation Center in California. Durante un incontro mi raccontò un aneddoto che credo possa aiutare a meglio capire come sia complessa la nostra voglia di voler migliorare.

Sebbene allo Spirit Rock tutto si svolgesse nel silenzio più assoluto, l'offerta di cibo era ampia ed invitante. A colazione il buffet offriva diverse qualità di pane, cereali, uova, miele e marmellate, formaggi, succhi... insomma ogni ben di Dio. Anche la bacinella della frutta offriva una generosa e deliziosa selezione di frutta regionale ed esotica. C'erano solo poche banane. Un giorno, verso la fine del corso, il nostro amico aspettava pazientemente in coda muovendosi verso la tavola delle vivande. Avvicinandosi, appena la frutta entrò nel suo campo visivo, cominciò ad adocchiarla. Purtroppo rimanevano solo alcune banane. Iniziò dunque un complesso calcolo di quante persone si trovavano davanti a lui e di quante banane restassero. Lentamente si avvicinava e la situazione sembrava essergli favorevole. Restava una sola banana e lui era vicinissimo al traguardo. Una sola persona davanti a lui! Ma poi, proprio quel giovane, dopo una lunga esitazione tra kiwi, mango e frutto della passione si prese l'ultima banana. Sì, proprio quell'ultima banana! Quindi ad un passo dal successo il nostro amico pensò: Danzazione! Ha preso la mia banana. Non una ba-

nana. Neanche l'ultima banana. La mia banana! Questo è accaduto a una persona «psicologicamente» e «spiritualmente» molto preparata. Ma come e quando quell'unica banana è diventata la sua banana? Probabilmente, inconsciamente, molto prima che lui vedesse la banana. Volere una banana – il desiderio stesso di quella banana – ha messo in moto il meccanismo di «mia». Se avesse raggiunto il buffet senza vedere la banana, allora non ci sarebbe stata nessuna delusione. Se invece ci fossero state delle banane senza che lui ne avesse avuto desiderio, se ne sarebbe completamente infischiato. Spesso questo senso di possesso viene da un impulso automatico di cui non ci rendiamo conto. Solo se abbiamo il coraggio e la perseveranza di osservarci con benevolenza e compassione possiamo ambire al cambiamento. Il nostro amico proseguì poi la conversazione con se stesso. Per lenire la sua delusione immaginò il ragazzo davanti a lui prendere la banana, tagliarla in due e lasciarne una metà per lui. Meglio ancora se avesse preso la banana, e in un momento di generosità, si fosse rivolto a lui chiedendogli se per caso non la volesse. Questo suo vedere un'immagine non esistente non fece che aumentare in lui la delusione.

Come detto il nostro amico era una persona preparata. Quella mattina davanti alla sua colazione allo Spirit Rock, dopo che il ragazzo davanti a lui aveva preso la sua banana in modo avventato, si mise in osservazione dei suoi pensieri e del suo «IO» che gli imponeva tutti quei me, mio e, ruminando davanti ai suoi fiocchi d'avena, fece una riflessione: «cosa avrei fatto io?». L'ideale sarebbe stato tagliare in due la banana e lasciarne metà per qualcun altro? A lui sembrava essere la soluzione più corretta. Tuttavia dovette comunque ammettere a se stesso che l'opzione di lasciare tutta la banana a qualcun altro non gli aveva proprio attraversato la mente. Rinunciare per purificare la cupidigia. Pensiamoci!

www.peoplecare.ch