
Il Ritorno alla calma

Il Libro Zen del quotidiano – Tonglen Tibetano, il dare e il prendere

Editor Sebastiano Vottari

INTRODUZIONE

L'arte di ancorarsi quando c'è tempesta

So esattamente come ti senti in questo momento. O, perlomeno, so cosa ti ha spinto ad aprire queste pagine.

C'è un rumore di fondo nella tua vita che sembra non spegnersi mai. A volte è un ronzio sottile, appena percettibile, che ti accompagna mentre fai la spesa o guidi nel traffico. Altre volte è un fragore assordante, una sirena d'allarme che scatta nel cuore della notte, facendoti mancare il respiro e stringendoti lo stomaco in una morsa di ghiaccio. Si chiama ansia. Si chiama paura del futuro, sovraccarico mentale, sfinimento emotivo.

Viviamo in un'epoca che ci vuole costantemente accesi, performanti e connessi. Le nostre menti sono bombardate da migliaia di stimoli al secondo, intrappolate in un mondo digitale che viaggia a una velocità che la nostra biologia, antica di millenni, non è in grado di sostenere. Di fronte a questo caos, la società moderna ci offre soluzioni che spesso si rivelano vuote: ci dicono di "pensare positivo", ci vendono l'illusione di una calma istantanea, ci suggeriscono di sederci a gambe incrociate e "svuotare la mente" come se il nostro cervello avesse un interruttore magico che possiamo spegnere a comando.

Ma chi ha provato il morso dell'ansia sa che, quando sei in mare aperto e la tempesta infuria, gridare alle onde di calmarsi non serve a nulla. Svuotare la mente è impossibile quando essa è già satura di paure.

Questo piccolo manuale non è stato scritto per venderti un'illuminazione a buon mercato, né per insegnarti tecniche mistiche irraggiungibili. Non troverai qui promesse miracolose di guarigione in ventiquattr'ore. Al contrario, questo libro è un invito a tornare con i piedi per terra. È un ritorno all'essenziale. Alla saggezza delle piccole cose.

Ho scritto queste pagine pensando a te come a un viandante esausto che ha bisogno di fermarsi. Voglio offrirti un riparo, un *Rifugio Interiore*, costruito non con mattoni astratti di teorie incomprensibili, ma con la materia solida della tua vita quotidiana.

Nei prossimi quattro capitoli, scopriremo insieme che la salvezza non si trova fuggendo dalla realtà, ma immergendocisi con una consapevolezza nuova.

Scoprirai il potere curativo e fisiologico di varcare la soglia di casa, lasciando che il mondo esterno disinfecti i tuoi pensieri oscuri.

Imparerai a usare le tue stesse mani per "spegnere" la mente, trasformando i gesti più umili – come lavare i piatti o riordinare una stanza – in potenti ancoraggi di salvezza capaci di drenare via lo stress.

Ti accompagnerò nel cuore della notte, quando il buio fa più paura, per mostrarti come trasformare l'insonnia da un campo di battaglia a un tempio sacro, cullato dalla poesia e dalle parole di chi ha saputo raccontare l'anima.

Infine, ti insegnerò a riprogrammare il tuo sguardo per scovare l'oro della gratitudine anche nelle giornate più buie.

Non sei rotto, non sei difettoso e, soprattutto, non sei solo. L'ansia che provi non è una condanna, è semplicemente il segnale

che hai cercato di essere forte per troppo tempo, lottando contro te stesso invece di ascoltarti.

Mettiti comodo. Fai un respiro profondo, lascia cadere le spalle, allenta la mascella. Il viaggio che stiamo per intraprendere non richiede sforzi titanici; richiede solo la dolcezza di piccoli, piccolissimi passi.

Voltiamo pagina. Iniziamo a ricostruire la tua pace.

Capitolo 1: Oltre le mura (Il potere curativo del mondo esterno)

C'è un momento preciso, quando l'ansia comincia a montare o quando una sottile tristezza si insinua nelle ossa, in cui il nostro istinto primordiale prende il sopravvento. Come animali feriti, sentiamo l'impulso irrefrenabile di ritirarci, di nasconderci, di cercare un riparo. E dove possiamo trovare questo riparo se non tra le pareti della nostra casa?

La casa diventa improvvisamente molto più di un semplice luogo in cui abitare: si trasforma in una fortezza. Chiudiamo la porta a doppia mandata, tiriamo le tende per filtrare la luce del sole, abbassiamo le tapparelle. Il divano o il letto ci appaiono come gli unici luoghi sicuri in un mondo che, là fuori, ci sembra troppo rumoroso, troppo veloce, troppo esigente. Ci convinciamo, con una logica dettata dalla paura, che se resteremo immobili e invisibili all'interno del nostro nido, il dolore non potrà trovarci. Crediamo che limitando gli stimoli esterni, potremo finalmente trovare la pace.

Eppure, chiunque abbia mai sofferto di ansia sa perfettamente che questa è la più grande e seducente delle illusioni.

La stanza dell'eco e la spirale del pensiero

Quando ci chiudiamo in casa per sfuggire ai nostri demoni interiori, non facciamo altro che chiuderci dentro la stanza insieme a loro. Senza rendercene conto, trasformiamo il nostro rifugio in una prigione emotiva. Le pareti domestiche, immobili e silenziose, non offrono alcuna via di fuga alla nostra energia mentale in eccesso. Al contrario, fungono da cassa di risonanza.

In una casa silenziosa, dove nulla cambia e lo sguardo si posa sempre sui soliti oggetti statici, la mente umana – che è progettata per processare costantemente informazioni – inizia a nutrirsi di se stessa. Inizia quello che in psicologia viene definito *rimuginio*. Un piccolo pensiero negativo, che all'aria aperta verrebbe spazzato via come una foglia secca al vento, nel chiuso di una stanza rimbomba, si amplifica, si deforma, fino a diventare un mostro gigante e minaccioso.

Ti accorgi che l'aria nella stanza sembra farsi improvvisamente pesante, viziata. Il ticchettio di un orologio, il ronzio del frigorifero, il suono del tuo stesso respiro sembrano scandire il ritmo della tua agitazione. Stare sempre chiusi in casa aliena i sensi, altera la nostra percezione del tempo e dello spazio, e finisce per convincerci che i nostri problemi siano l'unica cosa reale e tangibile che esista al mondo. Il mondo fuori cessa di esistere, e tutto ciò che rimane è la gabbia dorata delle tue paure.

La terapia della soglia: rompere l'incantesimo

Come si esce da questa paralisi? L'antidoto è tanto semplice quanto, apparentemente, insormontabile nei momenti bui: bisogna...

FINE ANTEPRIMA
ACQUISTALO COMPLETO SUL SITO
Editoresebastianovottari.com