

L'ultima del Respiro del Delfino

Ogni volta mi chiedo se è possibile narrare al presente fatti che sono già avvenuti e qui la risposta me la sono già data perché, abitualmente scrivo sempre al presente, ma in questo caso come posso passare a narrare al presente qualcosa che nel filo della narrazione viene annunciato come futuro, che però è in effetti già passato come la domenica in questione, come legarla al giorno prima? Faccio appello al qui e ora, che annulla lo spazio - tempo e quindi passo a descrivere le cose per come le sento, cioè, qui, adesso, dentro di me nel preciso momento in cui le scrivo e le vivo.. Qui e ora, il motto che negli ultimi tempi è sulla bocca di tutti, è quello che mi guida nei miei scritti, tutti coniugati al presente, perché ogni sensazione, ogni emozione, ogni pulsione energetica di tutto ciò che mi accade è contenuta in un solo unico punto, me stesso, una matrioska infinita che strato su strato costruisce costantemente l'identità e la consapevolezza in un unico spazio a spirale che tutto contiene.

Questa sensazione è quella che predomina in me nella giornata di domenica, anche se avverto una certa stanchezza fisica e quindi la voglia di fare poco e impegnarmi il giusto. Poi si sa l'energia decide da se e al primo respiro profondo si apre un nuovo discorso con me stesso, si costruisce un altro tassello del mosaico, un'altra bambolina della matrioska. E' l'ultima giornata di un ciclo intenso a cui ho potuto partecipare solo tre volte. Questo compito di chiudere gli eventi e "abitare" il cambiamento è una caratteristica che mi porto dietro da sempre. Capito sempre dove qualcosa sta finendo o sta cambiando e questo se da un lato può darmi un senso di precarietà dall'altro mi fa stare sempre sull'onda, la metafora del surf mi si attaglia perfettamente, a volte penso di cadere e lasciarmi andare alle onde e assaporare la frescura dell'acqua, il sapore di salsedine, ma poi mi dico, vuoi mettere il "brivido" dell'equilibrio dello stare sempre su e seguire la corrente, con avvallamenti e picchi vertiginosi, c'è sempre tempo per arrendersi e lasciarsi affondare nell'acqua.

Intanto oggi affondo nel respiro e nella prima potente meditazione, c'è molta condivisione e scambio di energia, momenti forti si alternano ad altri di riflessione e compassione. Momenti di forte commozione e altri di gioia spensierata, come la danza con i foulars colorati. Partecipazione totale e collettiva alternata a solitudini profonde. Durante le sessioni si mette a dura prova l'invasività delle mente, si usano i colori e l'immaginazione, si disegna l'emozione di un confronto a due silenzioso ma intenso. Nell'intervallo decido di rimanere in sede, condividiamo cibo e parole in un'atmosfera di complicità e di amicizia. Il pomeriggio è tutto incentrato sulla potente sessione di respiro consapevole della durata di un'ora. Era da tempo che non mi misuravo con il respiro su queste distanze e faccio fatica però i vecchi fantasmi non tornano, come invece riporto in una vecchia poesia di diversi decenni fa, non torna la paura, non torna il controllo c'è solo tensione muscolare per la fatica del giorno prima, ma anche questa dopo un po' si scioglie, alla fine resta una profonda apertura, nella quale entro con tutto me stesso e al termine dell'esercizio una sensazione di assoluta tranquillità e calma mi culla fino al "risveglio" e al ritorno in me.

Incredibilmente intensa e coinvolgente la lunga condivisione finale, qui viene in evidenza tutta la capacità di donare del gruppo, un gruppo magico, solidale, coeso, tenuto e curato in tutti questi mesi con amorevole dolcezza e fermezza dalla conduttrice, io ne ho fatto parte in parte, mi si passi il bisticcio di parole, ma ne ho percepito in pieno la forza e la fluidità, la compassione e la solidarietà, l'unione e la potenza energetica. Vado via arricchito di un'ulteriore pezzo di consapevolezza e di un pezzo meno spirituale ma ugualmente utile, di carta, gli Ecp dell'aggiornamento professionale, si perché ogni tanto devo anche ricordarmi che sono un operatore olistico.