

## **la sciatica ... e i lacci alle scarpe**

Una serie di coincidenze ha accompagnato il recente viaggio in Corea dove mi sono recato con i fratelli della Commissione del Servizio per il dialogo. Un viaggio molto interessante, ma punteggiato da qualche spina.

Avevo da poco superato un periodo di attacchi infiammatori alla sciatica, ma mi sentivo abile sia per il viaggio che per gli spostamenti locali. L'esame della Corea, però, si è dimostrato più rigoroso e approfondito del previsto e mi ha fatto rivivere e valutare con maggiore obiettività anche il mio stato generale.

Solo chi li ha provati conosce gli effetti dei dolori alla sciatica: oltre al forte dolore locale tutti i movimenti del corpo sono completamente o parzialmente bloccati e, superata la fase acuta, assieme alla resistenza motoria resta una diffusa indolenza e difficoltà di applicazione mentale. Gli arditi entusiasmi restano un ricordo di tempi lontani e tutto diventa pesante, anche le cose più semplici, come riassetare il letto. Si tende ad allontanare tutto ciò che richiede agilità e movimento. Il futuro è visto come un tramonto. Tutto sembra inutile, aggravato dalla sensazione di essere solo un peso per gli altri.

Una volta riacquistata la sufficiente autonomia, anche l'animo diventa più ottimista: si apprezza maggiormente la salute del corpo e ci si impegna volentieri per un ciclo di riabilitazione fisica, salvo il riemergere di impegni arretrati e nuovi che ti fanno rimandare la cura a chi sa quando. Lo stato di autosoddisfazione, però, è rientrato in crisi proprio in Corea, dove ho potuto sperimentare quanto limitate e goffe sono le mie capacità motorie. I giorni coreani più belli e interessanti sono stati quelli trascorsi nei monasteri buddisti: giorni belli per gli incontri con monaci e monache che ci hanno permesso di gustare i loro riti di ospitalità e di comprendere almeno in parte il loro itinerario di purificazione interiore. E' interessante vedere come il loro cammino di purificazione coinvolge sia la mente e il cuore che il corpo, tanto da raggiungere un equilibrio nel quale il corpo ubbidisce alla mente. Tutto il loro corpo è sciolto e pronto ad esprimere in svariati movimenti simbolici i pensieri e i sentimenti dell'animo.

Di fronte a tanta mobilità e snellezza mi sono sentito impacciato. Due problemi mi tormentavano continuamente: l'assenza di sedie e il dover togliere le calzature prima di entrare nei templi o nei locali di incontro. Il sedersi sulle ginocchia, per chi non è allenato, provoca stiramenti muscolari, con scarsa probabilità di reggere a lungo in un equilibrio statico. La posizione del fior di loto è davvero esteticamente affascinante, ma è frutto di lunghi esercizi. Mentre per i monaci, e i coreani in genere, quella posizione è distensiva e particolarmente indicata per i pranzi e le conversazioni, aiutando la serenità e la concentrazione, per me (e per noi ospiti) erano momenti di sofferenza e non favorivano certo né l'assimilazione del cibo né la concentrazione necessaria per il dialogo e la meditazione. Pur a malincuore, cercavo incontri di tè e di conversazione di breve durata.

L'altra usanza che ha creato problemi è stata l'esigenza di levarsi le calzature ogni volta che si entrava in un tempio o in un luogo di incontro. A dire la verità, io mi sono trovato un po' avvantaggiato nei confronti di alcuni miei confratelli perché da tempo, a motivo della poca flessibilità della mia colonna vertebrale, io non porto più calzature con i lacci: mi è più agevole tirare una cerniera. Tuttavia, il continuo levare e calzare le scarpe era sempre un tormento.

Per essere sincero devo dire che dopo il fastidio iniziale, la cosa ha incominciato a diventare divertente, prestandosi a ripetuti commenti di piacevole autoironia. Ma devo ammettere che tutti quegli esercizi si sono rivelati di una certa utilità perché alla fine anch'io mi sono sentito più sciolto ed agile.

Al ritorno al mio convento mi sono guardato intorno con occhi nuovi. Ho prestato maggiore attenzione a piccole ma evidenti realtà alle quali prima non avevo dato molto peso. Siccome ho ricevuto in dono di vivere con un bel gruppo di giovani frati, ritornato dalla Corea ha attirato la mia

attenzione l'agilità, la fluidità e l'armonia dei loro movimenti. Quanto a flessibilità non hanno nulla da invidiare ai monaci buddisti. E io, pur ricomposto nelle mie energie, mi sento goffo di fronte a loro come già di fronte ai monaci coreani. Questa constatazione ha dare avvio a qualche riflessione e a un esame di coscienza.

Prima di tutto ho bisogno di rivalutare il mio corpo, ma in modo dovuto, sintonizzandolo alla mente e al cuore. Finora esso ha troppo dettato legge nella mia vita, poco disposto a recepire ed esprimere i moti della mente e del cuore. E' troppo pesante e difficilmente si fa trascinare o comandare.

Assieme a una cura fisioterapica ho bisogno di sciogliermi da tanti legamenti interiori. Credevo di vivere una vita semplice, legata all'essenziale, e ho visto corpi agili e soddisfatti pur senza sedie, senza letti e senza rifugio in camere private; io, invece, sento quanto peso superfluo porto sulle mie spalle: sono la mente e lo spirito che obbediscono alle richieste del corpo, e non viceversa. Proprio ora mi ritornano alla mente le parole di Ch'on-do, la giovane superiora del monastero Lotus: "il corpo è come una pietra preziosa che va ripulita perché possa compiere opere buone; da giovani si può fare lo sgrossamento". Ahimè: troppo tardi per me.

A tutto ciò si aggiunge la complicazione della quantità di lacci che mi rendono problematico il liberarmi con facilità da quelle calzature che mi impediscono di entrare nel tempio per cantare liberamente o nel dialogo per comunicare con gli altri. Anche in questo arrossisco vedendo i giovani fratelli agili in sé e liberi da tanti legami che rallentano il cammino.

La conclusione è molto semplice. Prima di tutto dovrò riprendere contatto con la fisioterapista dalla quale sarei dovuto ritornare già qualche mese fa. Farò bene a sciogliere i muscoli e a ridare elasticità ai vari legamenti, in modo che possano rispondere alle sollecitazioni dello spirito. Ma dovrò sciogliere anche tanti lacci interiori che mi legano a interessi che appesantiscono il mio cammino. Sarò più snello, libero, meno vecchio. Potrò fare non solo prostrazioni, ma anche volare ... e allenarmi per il grande volo.

*Vita Minorum, novembre-dicembre 2008*