

Cosa accade quando decidiamo deliberatamente di fare a meno delle certezze materiali di cui siamo soliti circondarci?

L'esperienza di chi per cinque giorni ha condiviso la vita dei senza fissa dimora.

Impieghiamo gran parte del nostro tempo e delle risorse mentali e materiali per circondarci di certezze economiche, professionali, sentimentali, esistenziali, persino spirituali. Certezze che la vita sembra spesso divertirsi a far vacillare. In molti casi è proprio questo grande bisogno di sicurezza a segnare la nostra esistenza. Pur di non fare i conti con il continuo mutare della vita (il *Panta rei* di Eraclito o l'*impermanenza* del Buddhismo), ci afferriamo a qualsiasi appiglio e ricorriamo alle più inutili distrazioni, siamo disposti a rinunciare alle nostre più sincere aspirazioni e accettare i peggiori compromessi, fino a negare completamente noi stessi.

È proprio quando questo senso di estraneità da noi stessi raggiunge l'apice che si sente il bisogno di fare un passo indietro e cominciare a fare spazio, dentro e fuori di noi, a cominciare dalle certezze più banali.

Questo era uno degli obiettivi del «Ritiro di strada» condotto da Claude AnShin Thomas, monaco buddhista Zen, reduce del Vietnam (vedi *Dalle radici della guerra alle radici della pace*, *Aam Terra Nuova* dicembre 2003). Un ritiro *sui generis* perché, anziché essere ospitato in qualche luogo ameno, lontano dal traffico e dall'inquinamento, si è svolto interamente per le strade di una città. I partecipanti hanno provato per cinque giorni a fare a meno delle principali comodità e sicurezze: niente soldi, letto, cibo, doccia, biancheria pulita, telefonino o auto. Tutto ciò che serviva loro per

Ritiro di strada

A CURA DI MIMMO TRINGALE

vivere doveva essere elemosinato. Quindi non una prova di sopravvivenza urbana, ma un'occasione, per quanto radicale, di sperimentare una situazione di non-garanzia, la stessa che milioni di persone vivono ogni giorno in qualsiasi grande metropoli del pianeta. Un'occasione anche per contattare la sofferenza e la guerra dentro e fuori di noi.

A Gabriella Mura, uno dei nove partecipanti al ritiro di Firenze, abbiamo chiesto di raccontare la sua esperienza.

Perché un ritiro di strada? Qual è stata per te la scoperta più importante dopo un'esperienza del genere?

Una delle cose più importanti che si scopre in un ritiro di strada è il grande bisogno che abbiamo l'uno dell'altro. L'interconnessione fra noi e gli altri, siano essi persone, animali, piante, luoghi e cose. Noi eravamo costretti a chiedere, per lo più a persone sconosciute, tutto quello di cui avevamo bisogno: dal dormire, ai servizi igienici, al mangiare.

E proprio per abituarci a chiedere, la prima condizione per partecipare all'esperienza è stata la raccolta di 1080 Euro, questuando tra parenti e amici (la somma non poteva essere versata di tasca propria). Una raccolta resa difficile dal fatto che al momento della «questua» non conoscevamo ancora l'impiego del denaro ottenuto, se non una vaga destinazione sociale.

Com'era organizzato in pratica il ritiro?

Ogni partecipante al ritiro poteva portare con sé solo la carta d'identità, niente orologio, soldi, telefonini e optional vari. Un'altra condizione era quella di non lavarsi i cinque giorni prima del ritiro e di indossare i soliti vestiti per tutta la durata dell'esperienza. «La strada – ci tranquillizzava AnShin – ci darà quel che ci serve». Non avevamo niente con noi, anche per bere dovevamo recuperare bottiglie di plastica dai cassonetti o in qualche bar. Per l'acqua potabile invece potevamo contare su una fontanella pubblica. Come materasso abbiamo utilizzato alcuni cartoni raccolti dai cassonetti; per dormire i giardini

pubblici poco distanti da Piazza Santa Croce, nostro punto di riferimento, dove ci incontravamo per la meditazione alle 7 del mattino e alle 7 del pomeriggio.

Immagino che lo scopo del ritiro non era solo quello d'imparare a chiedere...

Ovviamente, quello che più mi ha colpito, quando AnShin ha presentato il ritiro, è stata l'idea di sperimentare una situazione in cui ero costretta a chiedere aiuto per qualsiasi cosa. Abituata, come sono, alle mie certezze, ero curiosa di sperimentarmi in una situazione del tutto nuova, come quando siamo andati a chiedere coperte e sacchi a pelo presso un'associazione di assistenza, e mi è stato richiesto il documento d'identità, dove era riportata anche la mia professione (sono assistente sociale). Per la prima volta mi trovavo dall'altra parte della scrivania... Ero io a chiedere aiuto. Il ritiro di strada mi ha molto aiutata anche nel mio percorso di crescita. Il fatto di scoprire e vivere aspetti nuovi di me stessa, mi aiuta a cambiare. Da questo punto di vista è stato molto prezioso l'aiuto di AnShin; un riferimento costante e insostituibile per me, come per tutti gli altri partecipanti al ritiro. Con lui, ogni cosa si trasformava in uno stimolo per accrescere la consapevolezza.

In che modo un'esperienza del genere ti ha fatto cambiare?

Sono cresciuta cercando di essere una «brava bambina» per essere meglio accolta e apprezzata prima dai miei genitori, poi dai miei coetanei ed infine dagli uomini che ho amato. Per gran parte della mia vita, ho indirizzato i miei sforzi in questa direzione. Dimostrare di essere molto diligente, tenere tutto sotto controllo e io potessi essere riconosciuta per questo. Uno schema che ho ripetuto continuamente nella mia vita. Oggi, sempre di più riesco a staccarmi da quel modello. Non ho più paura di dire ciò che penso e sento. Non ho più timore di deludere gli altri. Il ritiro di strada mi ha aiutato anche a liberarmi dalla tendenza a «controllare» le cose. Oggi mi pare di essere più autentica, anche a rischio di non piacere a tutti.



**vèloe
Crema per il viso**

Riunisce la forza rigenerante di piante come l'olivello spinoso, aloe e vulneraria alle proprietà idratanti e nutrienti degli oli di jojoba e oliva, nonché del burro di karité.

Tutti gli ingredienti sono di origine vegetale, quasi tutti da agricoltura biologica.

Ingredienti INCI: acqua, buxus chinensis, butyrospermum parkii, alcol, olea europaea, cera alba, aloe barbadensis, cetearyl alcol, glycerin, hippophae rhamnoides, anthillis vulneraria, cetearyl glucoside, styrax benzoin, ocimum basilicum, salvia sclarea, citrus dulcis, cananga odorata, foeniculum vulgare, lavanda hybrida, eugenia caryophyllus, cymbopogon martinii.

Nel nostro catalogo troverete un centinaio di prodotti cosmetici completamente naturali e centinaia di prodotti erboristici certificati da

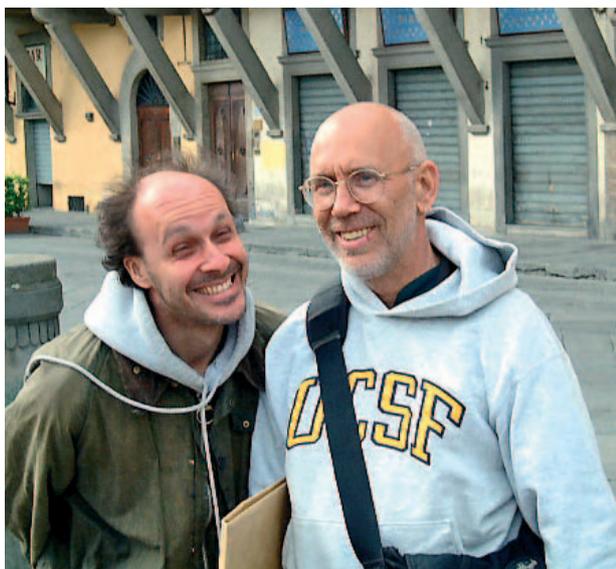


**I lettori di aam terra
nuova possono ricevere
il catalogo gratis.**



Via Laghetti 38
47027 Sarsina (FC)
Tel/Fax 0547-698068

**www.remediaerbe.it
ordini@remediaerbe.it**



Il monaco buddhista Claude AnShin Thomas (a destra) con Alessandro Lasferza.

Raccontato così, il ritiro di strada sembra più un'esperienza psicoterapeutica che spirituale...

Per certi versi sono due percorsi abbastanza simili. È proprio questo che mi piace del lavoro di AnShin.

non sarebbe stato lo stesso. Durante tutto il ritiro ci ha offerto numerosi insegnamenti, a volte fatti di poche parole essenziali. Ricordo di una sera che per vincere un momento di profonda tristezza ho passato qualche ora con AnShin os-

servando le persone che mi erano vicine: una coppia di fidanzati e dei ragazzi che giocavano. È stato bello lasciare andare per un po' i pensieri e stare con quello che accadeva intorno a me. Ho sentito una forte connessione con chi osservavo, con AnShin, con la panchina e con i compagni di strada che dormivano dietro la siepe.

Quando andavo per strada a chiedere del cibo per me e i miei compagni sentivo di non essere più preoccupata della mia «immagine» e di non sentirmi poi alla fine a disagio per i vestiti sporchi o l'odore particolare che emanavo.

Il ritiro mi ha insegnato a non fermarmi davanti a ciò che mi fa paura, che non conosco o che temo di non poter controllare. Ogni volta che divento consapevole di questo provo la gioia di sentirmi collegata alla vita e a tutto ciò che la rappresenta. Per certi versi, rivivo la stes-

Le testimonianze di alcuni partecipanti

Lasciare uno spazio dentro

9 giugno 2004. Alle 17,30 lasciamo il centro Ewam, all'estrema periferia di Firenze per raggiungere il punto d'incontro in Piazza S. Croce. Siamo in otto, oltre ad AnShin e la sua assistente Wiebke KenShin Andersen, c'è Gabriella, Massimo, Alessandro, Robert e Paolo. Cristiana, si aggiunge solo dopo due giorni.

Mi dicono che sembra una «tenda». In effetti, nonostante il caldo, sopra i pantaloni indosso un paio di bermuda di mio figlio, poi un gilè con le tasche interne cucite per l'occorrenza e un paio scarpe da «lunga marcia».

I miei compagni si fermano ad ogni cassonetto per la raccolta della carta, per cercare i cartoni da utilizzare come materasso per la notte. Io non ce la faccio, ho 52 anni e diversi acciacchi e l'idea di camminare a passo veloce con un pacco di pesanti cartoni sotto braccio fino a S. Croce non mi attira, anche se mi viene detto che in centro sarà più difficile trovarli. Invece, appena arrivati in piazza, subito dietro la panchina dove ci sediamo, vedo un bellissimo cartone (targato Jaguar!) che mi farà da letto per le prossime quattro notti.

Ho mal di pancia e numerosi dubbi: come farò per il w.c.? E come sarà dormire in terra? Di solito ho mal di schiena anche a letto! E poi se non dormo sono distrutta! E invece debbo dire che per tutto il tempo del ritiro non ho mai provato quella sensazione di stanchezza che spesso mi capita di sentire a casa quando non dormo.

I primi due giorni quando si andava a chiedere da mangiare dicevamo alla gente che stavamo facendo un ritiro con un monaco zen, poi abbiamo cominciato a «chiedere solo per chiedere» senza spiegare le ragioni del nostro vivere per strada. Allora è diventato più difficile, comunque le persone che hanno detto di no o ci hanno risposto

male sono state una minoranza: abbiamo sempre avuto cibo a sufficienza. (Paola P., infermiera)

Nessuna sicurezza

Durante il ritiro ho sentito molto beneficio per il fatto di non potermi affidare a nessuna sicurezza: un posto per dormire, un bagno, soldi per il cibo o un ombrello. Tutto ciò mi ha portato a generare una forza-fiducia che non risiede in puntelli esteriori, e che mi ha ristorato meglio di una vita confortevole.

Inoltre, nel mendicare ho sentito quanto sia profonda e importante la relazione che si crea tra chi chiede, chi dona/rifiuta e chi ringrazia/ricambia. Chiedere è una pratica d'umiltà e un invito all'apertura, donare è condividere una ricchezza, come quando una ragazza ci ha dato qualcuno dei suoi assorbenti o una coppia di pensionati, di sua iniziativa, ci ha perfino aperto la porta di casa per farci andare al bagno. Ricambiare è celebrare, accettare un rifiuto è mantenersi fermi sull'amore. (Cristiana Ciampa Tsomo Costa, monaca buddhista)

Tempo vuoto

All'inizio, avere tutto quel tempo a mia disposizione mi ha creato qualche difficoltà, mi sembrava di perdere tempo. Dopo un po' ho cominciato ad apprezzare quel lasciarmi andare con il flusso della giornata, senza programmi, senza impegni. Che bella cosa... Avrei potuto continuare ancora per un po'. (Robert Eccel, astrologo)

Un'attesa costante

È molto vivo in me il ricordo dello stato di costante attesa in cui, come gruppo, vivevamo. Non sapevamo mai cosa