

AFFRONTARE L'ANGOSCIA DELLA TRANCE

Quando ho cominciato a praticare yoga e meditazione per la prima volta, non avevo capito che l'accettazione era al centro della vita spirituale. Ero solo parzialmente consapevole di come i miei sentimenti di non essere abbastanza non mi stavano facendo avere la pace e la libertà che desideravo. Alla fine, ci volle un'esperienza che mi distrusse emotivamente per risvegliarmi dalle abitudini e dal condizionamento di anni. Anche se le circostanze esterne della mia storia personale sono poco usuali, molte persone mi hanno detto che riconoscono il dramma interiore come proprio.

Stavo per compiere 30 anni e avevo ormai vissuto per otto nella comunità spirituale a cui mi ero unita dopo il college. Oltre a insegnare regolarmente yoga e meditazione, stavo andando a scuola per prendere un dottorato in psicologia clinica e ricevevo clienti in un lavoro di consulenza a tempo pieno. Ciò significava che ero spesso divisa in maniera stressante tra la mia vita nel "mondo esterno" e la vita nell'ashram. Qualche volta il mio insegnante mi rimproverava per non dare maggior energia alla comunità e spesso mi sentivo in colpa per avere poco tempo. Ma apprezzavo entrambi i mondi e non riuscivo a immaginarmi di rinunciare ad alcuno.

Su suggerimento del mio insegnante, molti anni prima avevo sposato un uomo della nostra comunità spirituale. Fin dai nostri primi giorni insieme, desideravamo avere un figlio. Anche se la mia vita era spinta in molte direzioni, quando alla fine rimasi incinta, eravamo eccitati di vedere il nostro sogno diventare realtà. Decidemmo che sarebbe stato un momento propizio per prendermi un mese di pausa dalle mie sedute di terapia per un po' di riposo e nutrimento spirituale. Decisi di passare del tempo a un ritiro di yoga e meditazione guidato dal nostro insegnante nel deserto del sud della California.

Dopo due settimane di ritiro, cominciai a perdere sangue copiosamente. I miei amici mi portarono a un ospedale vicino dove il mio sogno di maternità finì con un aborto spontaneo. Ero addolorata per aver perso il bambino. Mentre ero sdraiata sul letto d'ospedale, faticavo a dare un senso a quello che era andato storto. Il troppo yoga e l'intenso calore estivo erano stati troppo per me? Quando tornai al luogo del ritiro, lasciai un messaggio telefonico per il mio insegnante, dicendogli quello che era successo e facendo presenti le mie preoccupazioni. Non lo risentii.

Passai i due giorni successivi a letto, riprendendomi, soffrendo, pregando. Il terzo giorno decisi di partecipare alla riunione giornaliera in cui l'insegnante avrebbe fatto un discorso. Sentivo che mi sarebbe servita l'ispirazione e sapevo che mi sarei sentita confortata a stare con la mia famiglia spirituale.

Era una calda sera del deserto e molte centinaia di noi erano sotto un'enorme tenda aperta, a meditare silenziosamente, aspettando l'arrivo dell'insegnante. Quando vedemmo la sua macchina fermarsi, ci alzammo tutti e cominciammo a intonare un canto di devozione. Seguì dal suo entourage in abiti da yogi, entrò nella tenda e si sistemò sui cuscini che riprendevano l'arancione e il rosa del sole che tramontava. Il nostro canto terminò e ci sedemmo, guardandolo in silenzio mentre mangiava un biscotto e alcuni chicchi di uva su un vassoio accuratamente preparato. Il suo sguardo scorse la marea di facce alzate, ognuna che attendeva trepidante la sua ispirazione. Con un sobbalzo improvviso, capii che mi stava guardando direttamente. Rompendo il silenzio, chiamò il mio nome, il nome sanscrito che mi aveva dato anni prima quando mi ero impegnata a seguire i suoi insegnamenti. Il suono della sua voce rimbombò nelle mie orecchie mentre mi chiedeva di alzarmi.

Qualche volta in questi raduni si rivolgeva pubblicamente a uno studente in particolare, perciò pensai che volesse verificare come me la stavo cavando. Invece, senza alcun preludio, dichiarò in tono duro che avevo causato la morte del mio bambino essendo così ambiziosa a livello professionale ed egocentrica. Mi sentii come se mi avessero dato un calcio nello stomaco e lo shock del dolore mi fece torcere le budella. Rimasi ferma e immobile mentre continuava, dicendomi in un linguaggio crudo che ero stata disponibile a fare sesso ma non volevo veramente un bambino. Doveva essere un incubo. Certo, mi aveva criticato privatamente per la mia vita fuori dell'ashram, ma mai con cattiveria, mai con tanta rabbia e sdegno.

Mi sedetti bruciante di vergogna. Anche se i miei dubbi su di lui erano cresciuti negli anni passati, ora la mia fiducia era stata tradita del tutto. Un profondo senso di dolore cominciò a inghiottirmi. Tremando, ascoltai senza capire mentre la sua voce si dilungava da qualche parte in sottofondo.

Quando il discorso fu finito e la sua macchina se ne andò, molti amici mi abbracciarono, cercando imbarazzati le parole giuste. Potevo vedere la confusione nei loro occhi: i suoi insegnamenti dovevano essere stati dati in quel modo per servire uno scopo spirituale; il nostro insegnante non poteva sbagliarsi in

quel modo ma qualcosa non andava. Ero grata per il loro conforto, ma più che altro volevo solo sparire. Anni prima avevo letto una storia di un giovane soldato ferito che, dopo essere tornato dalla battaglia, fu creduto essere un traditore e venne bandito dal suo villaggio. Poteva sentire che tutti lo guardavano, avevano pietà di lui, mentre zoppicava con la sua piccola sacca di vestiti e cibo.

Mi sentivo così ora. Umiliata e irraggiungibile, cercai di evitare gli occhi dei miei compagni yogi mentre mi dirigevo ai margini della folla. Mi sentivo come se tutte le centocinquanta persone stessero lì a giudicarmi o ad avere pietà di me. Volevo disperatamente rimanere sola; sentendomi così a pezzi come potevo stare con qualcuno?

Tra le lacrime, trovai la strada per un piccolo santuario situato in mezzo a degli alberi di Giuda. Seduta sul pavimento duro e spoglio, singhiozzai rumorosamente per ore. Com'era potuto succedere? Il mio bambino se ne era andato e il mio insegnante mi aveva condannato. Aveva ragione? Tutto il mio corpo mi diceva che si sbagliava sul bambino. Ma cosa c'era in me che l'aveva fatto reagire con così tanta rabbia quando chiaramente ero così vulnerabile? Forse si era offeso per il messaggio che gli avevo lasciato e credeva che stessi sfidando la saggezza del suo programma e dei suoi insegnamenti. Forse sapeva che avevo dubbi su di lui, che non mi fidavo del tutto. Ma perché era così velenoso e pieno di odio? Ero davvero così cattiva come diceva?

Con il cuore a pezzi dal dolore e dalla paura, mi sentivo tagliata fuori dal mio mondo ed estranea al mio stesso essere. Ero sulla giusta strada spirituale? Come potevo continuare ad appartenere a una comunità così ciecamente devota a un tale maestro? Cosa sarebbe successo al mio matrimonio se non avessi più potuto seguire questa strada? Potevo sopportare di perdere la mia famiglia spirituale, un intero modo di vivere, andandomene?

Mentre il mondo si chiudeva attorno a me, il mio vecchio e familiare sconforto fece presa. Non solo le sue parole mi avevano gettato in un pozzo della mia stessa goffaggine, ora le voci dentro di me stavano confermando che ero fundamentalmente difettosa. Da quando avevo memoria stavo cercando di dimostrare il mio valore. Mi ricordavo da adolescente, a discutere a cena con mio padre avvocato, sentendomi così orgogliosa e sollevata quando era impressionato da una discussione convincente. Il mio cuore sprofondò quando ricordai che avevo fatto la stessa cosa con i miei insegnanti o altre figure autorevoli. Quando arrivarono immagini di mia madre – sdraiata sul letto con un libro

giallo e gin e tonic di fianco a lei – mi sentii sommersa dai ricordi della sua lotta con la depressione e l'ansia. Forse la mia spinta ad apparire forte e composta era un modo di evitare quelle stesse cose. Ero una persona affettuosa? Forse aiutare i clienti o gli amici era solo un modo per essere apprezzati e riconosciuti. Tutti i miei sforzi – per ottenere un dottorato, per essere una brava yogi, per essere *brava* – tutto si riconduceva alla storia di persona insicura e difettosa. Non c'era niente in me di puro o affidabile.

Angosciata e disperata, mi rivolsi, come avevo fatto molte volte prima, alla presenza che chiamavo Amatissima. Questa consapevolezza incondizionatamente amorevole e vigile era stata sempre un rifugio per me. Mentre sussurravo "Amatissima" e sentivo il mio desiderio di appartenere a questa amorevole consapevolezza, cominciai a succedere qualcosa. All'inizio era impercettibile, solo una sensazione che non ero così sola e persa. Invece di essere interamente immersa in un calderone di sofferenza, stavo cominciando a sentire un'apertura e una dolcezza dentro di me e attorno a me. Il mio mondo stava cominciando a essere più spazioso.

Durante le lunghe ore della notte, oscillai tra il dolore delle mie ferite e questa crescente apertura. Ogni volta in cui quelle voci che mi condannavano cercavano di prendere il controllo, quando riuscivo a ricordare quell'affettuosa presenza, scoprii che potevo sentire i giudizi senza crederci. Quando arrivarono le storie dei momenti in cui avevo agito in maniera egoistica o avevo finto di essere qualcosa che non ero, potevo rilasciare i pensieri e sentire semplicemente la ferita dolente nel mio cuore. Mentre mi aprivo al dolore senza fare resistenza, tutto ciò che c'era nella mia esperienza si ammorbidì e divenne più fluido.

Nella mia mente si fece sentire una nuova voce: *voglio accettarmi completamente*, anche se ho i difetti che ha detto il mio insegnante. Anche se i miei sforzi e la mia insicurezza vogliono dire che sono "intrappolata nel mio ego". Volevo abbracciarmi caldamente, onorarmi, non condannarmi. Anche se fossi stata egoista e critica, volevo accettare quegli aspetti di me stessa incondizionatamente. Volevo fermare l'incessante sorveglianza e le critiche.

Mi ritrovai a pregare: «Che io possa amarmi e accettarmi per come sono». Cominciai a sentire come se mi stessi cullando dolcemente. Ogni ondata di vita che mi attraversava mi apparteneva ed era accettabile. Anche la voce della paura, quella che mi diceva che "qualcosa non andava in me" era accettabile e non poteva scalfire questo affetto profondo e genuino.