

# La Strada sulla Luna



Anna Tardioli

# La Strada sulla Luna

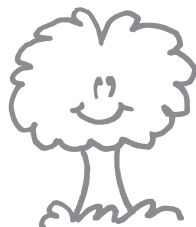
22 passi verso la parte nascosta di noi

*Copertina: Matteo Venturi*

**Edizioni**



**AMRITA**



## **SALVIAMO GLI ALBERI!**

Il nostro catalogo è disponibile esclusivamente online,  
sul nostro sito: [www.amrita-edizioni.com](http://www.amrita-edizioni.com)

Edizioni AMRITA srl  
Via del lavoro, 2 - 47814 Bellaria - Igea Marina (RN)  
telefono 320 60 91 382  
e-mail: [ciao@amrita-edizioni.com](mailto:ciao@amrita-edizioni.com)

Seguici su:  
[facebook.com/AmritaEdizioni](https://facebook.com/AmritaEdizioni)  
[twitter.com/AmritaEdizioni](https://twitter.com/AmritaEdizioni)  
[youtube.com/AmritaEdizioni](https://youtube.com/AmritaEdizioni)  
[instagram.com/AmritaEdizioni](https://instagram.com/AmritaEdizioni)

© 2024 Edizioni Amrita

Tutti i diritti sono riservati. Ogni riproduzione, anche parziale e con qualsiasi mezzo, deve essere preventivamente autorizzata dall'Editore.

AI NOSTRI LETTORI

I libri che pubblichiamo sono il nostro contributo ad un mondo che sta emergendo, basato sulla cooperazione piuttosto che sulla competitività, sull'affermazione dello spirito umano piuttosto che sul dubbio del proprio valore, e sulla certezza che esiste una connessione fra tutti gli individui. Il nostro fine è di toccare quante più vite è possibile con un messaggio di speranza in un mondo migliore.

Dietro a questi libri ci sono ore ed ore di lavoro, di ricerca, di cure: dalla scelta di cosa pubblicare – operata dai comitati di lettura – alla traduzione meticolosa, alle ricerche spesso lunghe e coinvolgenti della redazione.

Desideriamo che i lettori ne siano consapevoli, perché possano assaporare, oltre al contenuto del libro, anche l'amore e la dedizione offerti per la sua realizzazione.

Gli editori



*A Nicola e  
a Ryan*



## INDICE

Cap. 0	Il Tempo... di cominciare .....	13
Cap. 1	Lo Spazio: casa dolce casa .....	31
Cap. 2	La vita è un campionato .....	45
Cap. 3	Bambole, soldatini o costruzioni? .....	59
Cap. 4	Quale eredità? .....	69
Cap. 5	La giusta dose .....	81
Cap. 6	Caino e Abele .....	95
Cap. 7	Nel mezzo della tempesta .....	107
Cap. 8	La Giustizia .....	121
Cap. 9	Auditel, share, likes, followers... ..	135
Cap. 10	Canta che ti passa! .....	149
Cap. 11	Le dodici fatiche di Antonio .....	163
Cap. 12	Il tocco dell'acqua .....	181
Cap. 13	Sto bene! Sono sano come un pesce... ..	195
Cap. 14	Le Muse e l'Arte della Guarigione .....	209
Cap. 15	L'Inganno .....	225
Cap. 16	Una parola! .....	243
Cap. 17	Segui la tua stella .....	257
Cap. 18	La Strada sulla Luna .....	267
Cap. 19	Allegraaaa! – Mike Bongiorno .....	279
Cap. 20	Una degna sepoltura .....	289
Cap. 21	La stessa vecchia storia... da un altro punto di vista ...	299



Si dice che tutti noi siamo una Luna perché una faccia la mostriamo e l'altra rimane nascosta. Il libro invita con un po' di introspezione, fantasia, ricordi personali e molti, molti simboli ad intraprendere quel cammino verso la parte più recondita di noi stessi. Durante il viaggio, capitolo dopo capitolo, non raggiungiamo paesi o città ma sfaccettature della nostra Anima.

Intorno al tema, ogni volta diverso, sollevato dal ricordo di un paziente, si muovono antiche raffigurazioni, figure mitologiche, lettere dell'alfabeto ebraico, una sephira sull'Albero della Vita, una carta dei Tarocchi che, come segnali stradali, ci mostrano quale via stiamo percorrendo. Ogni capitolo ci porta inevitabilmente a riflettere sui diversi aspetti della nostra quotidianità e ci mostra, talvolta con un pizzico di ironia, come le tematiche che affrontiamo sono sempre le stesse. Che si parli di malinconia, tristezza, gioia o rabbia, l'autrice condivide la sua lunga esperienza (più di quarant'anni) di studi e ricerche. E come ripete spesso non esistono Maestri o Allievi ma solo "pazienti viaggiatori"...

Intraprendere il percorso della Strada sulla Luna ci permette di aprire un costruttivo dialogo con noi stessi e con gli altri, trasportandoci verso una maggiore consapevolezza.



---

## Il Tempo... di cominciare

«*Che ognuno sia padrone del suo tempo*»  
(Macbeth, Atto 3, Scena 1 – William Shakespeare)

### IL TEMPO per NOI

Ricordo un terapeuta messicano che era sempre in ritardo sugli orari delle visite. Almeno con me non era mai puntuale. Iniziava e terminava le sedute senza regolarità, nonostante fissasse orari precisi. Questo fatto era insopportabile e la mia insofferenza palese. I pensieri non erano dei migliori. Uno dei più gentili era: “*che rabbia, pago per un’ora e sto dentro solo 30 minuti!*”. Un giorno mi diede appuntamento alle 15.00 e come al solito era in ritardo e come al solito attendevo... 15... 30... 40 minuti. Infine, si aprì la porta ed io ero già pronta per lanciare un’occhiata di odio a paziente e terapeuta che mi avevano “rubato” il tempo. Ma lui era solo. Comeeee?!? Ero lì in sala d’attesa da 40 minuti, avevo segnalato il mio arrivo e non si era neanche degnato di aprire la porta...?

“*Cosa hai fatto in questo periodo di attesa?*” mi chiese candidamente. “*Ho coltivato rabbia!*”, dissi io. “*Ho capito...*”, mi rispose e aggiunse “*È così che butti il tuo denaro?? Non ci siamo..., rimani fuori ancora un po’...*”. Ho pianto, per altri venti minuti in sala d’attesa, pensando ai miei vuoti, alle frustrazioni accumulate, all’incapacità di comunicare e a vecchi dolori. Alle

16.00 si è riaperta la porta, ero ancora in lacrime e mi ha detto: “*Ci vediamo lunedì prossimo alle 15.00*”.

La lezione era stata una delle migliori.

A volte la vita può cambiare nel Tempo di una parola, a volte non bastano ore di spiegazioni per insegnare una piccola cosa.

## II SENSO del TEMPO

Il Tempo nel processo terapeutico è uno dei fattori primari da considerare. Accade molto spesso di procrastinare, cioè rimandare, il lavoro su se stessi, aspettando il “momento migliore”. In quel caso il Tempo sembra infinito e totalmente a nostra disposizione. Il Tempo è **adesso**. E **adesso** è sempre la possibilità di un nuovo inizio. La partenza è dunque il momento di consapevolezza che siamo parte del Nulla e del Tutto. Non siamo più fermi, stagnando Tempo ed Energie e confrontandoci con gli altri, se siamo più avanti o più indietro. Siamo in viaggio. Non aspettiamo le coincidenze, ne siamo circondati. Il Tempo è **adesso**.

Di solito riceviamo l’Oscar della procrastinazione e siamo abili nel fissare il momento “futuro” adatto per prendere una decisione che riguarda il nostro benessere: *lunedì prossimo..., dal mio compleanno..., il primo del mese..., quando cambio casa...* Ricorriamo al Tempo sperando inconsciamente che si fermi e che l’appuntamento con noi stessi salti per qualche inspiegabile ragione. Se..., quando..., dopo..., appena..., fra..., nel..., pensiamo che avverrà il fatidico momento in cui “cambieremo” e tutte le volte che rimandiamo non facciamo altro che aumentare l’ansia e i pensieri inutili nella mente e nel corpo. Ci sentiamo stanchi senza in realtà aver fatto nulla.

Trasciniamo i conflitti e i disagi per anni, riproducendo gli stessi identici schemi. Siamo degli eccellenti atleti da questo punto di vista. Non sentiamo la fatica della ripetitività negativa se non quando arriviamo ad esserne saturi e talvolta non basta neanche questo a motivarci. La questione del Tempo poi è sempre presente nelle malattie: abbiamo impiegato anni per “produrre” una psoriasi o una periartrite ma con difficoltà ci concediamo

il Tempo di incominciare un processo a ritroso, quanto meno per rallentare il cammino di degenerazione.

Quando chiedo cosa impedisce di iniziare un nuovo “modo” di vivere più indirizzato al benessere, le risposte sono quasi sempre le stesse: *decidere di ripartire non è semplice..., non ce la faccio..., mi hanno detto che devo convivere con questo problema..., mi sono abituato..., anche mio padre “faceva uguale”..., sono gli altri che non capiscono..., alla mia età, cosa vuole che faccia..., sarebbe bello, ma non ho molto tempo..., a mio marito dà fastidio vedermi sul tapis roulant quando torna dal lavoro perché pensa che non ho fatto niente durante il giorno* (una delle più belle sentite in Val Trompia!).

Ogni momento della vita è buono per cambiare direzione e il biglietto per intraprendere il viaggio è lì, pronto, **tutti i giorni**. La volontà è un muscolo e si può allenare nelle piccole cose. Invece cresciamo sviluppando una serie di strategie per barcamenarci e sopravvivere perché cambiare ci sembra troppo impegnativo. Queste modalità diventano la nostra personalità, più o meno codarda, più o meno di successo, e offuscano il vero sé, come gli strati di una cipolla, rendendoci sempre più rigidi e diffidenti ai cambiamenti.

Quale consapevolezza ci accompagna all’idea del Tempo che passa? Che valore diamo, intimamente, all’avanzare dei giorni? Quando diciamo che il Tempo è prezioso, sappiamo chiaramente per che cosa?

In alcuni posti “sperduti” del globo l’orologio non esiste, viene vissuto come un bracciale originale dove qualcosa è in movimento, la Vita che scorre. In un ufficio di New York sono esposte le ore delle maggiori capitali mondiali, con relativo ticchettio dei secondi. Ogni ora della giornata è scandita inesorabilmente, così come ogni mese, ogni stagione, ogni anno.

Alcuni episodi hanno richiamato la mia attenzione sul valore del Tempo. In particolare ricordo uomini d’affari che si danno un **valore** all’ora o al giorno: 50, 100, 1000, 10000 euro... Sono capaci di quantificare anche il tempo trascorso al bar, davanti ad un cappuccino, che, in qualche modo, deve produrre un profit-

to. Non importa se poi il cuore decide di prendersi il “proprio” tempo con un infarto. Ricordo il genitore che quantifica, talvolta con sensi di colpa e angosce, lo scarso tempo trascorso con i figli o un altro che passa intere ore con i bambini ma incapace di dialogare, magari illudendosi anche di riuscire a mascherare le proprie tensioni e preoccupazioni. E ancora quando ho sentito dire “*Ho buttato cinque anni della mia vita dietro a quella donna(ccia)*”. Che cosa vuol dire? Hai scelto e amato TU quella donna. E ancora una madre che gridava, fuori dalla scuola, al proprio figlio: “*Sei stato bocciato, cretino, hai perso un anno, idiota, cretino!*”: ebbene, hai partorito ed educato TU quel cretino. È sicuramente tempo perso, sono d'accordo, se non riesci a comprendere l'esperienza vissuta o quanto di fondamentale ti ha dato e ti potrà dare.

E quando allora diciamo *Quanto tempo è passato..., non ho il tempo di recuperare..., non faccio in tempo...*, ma chiediamoci: rispetto a cosa?

E per citare ancora il più grande terapeuta del mondo, William Shakespeare, “*What is past is prologue*”, *ciò che è stato è il prologo*.

Importante, nel nostro viaggio è partire. Tutto ha avuto un inizio. In amore, in amicizia, nell'ambito lavorativo, utilizziamo date ben precise: quando abbiamo conosciuto una persona, il primo appuntamento, l'iscrizione all'università, l'elenco cronologico delle esperienze in un curriculum vitae. La stessa malattia non compare così all'improvviso: si è silenziosamente insinuata nel corpo, talvolta per mesi o anni, prima di gridare, attraverso un sintomo, che è arrivata. Ha avuto un inizio e talvolta prima che noi nascessimo!

Quanto tempo trascorriamo nell'attesa di “qualcosa”, con la sensazione che le ore o i minuti non passino mai.

Quanti di noi rallentano il ritmo quotidiano per vivere con consapevolezza ogni istante? Diceva il maestro Zen Dogen: “La maggior parte delle persone crede che il Tempo trascorra; in realtà esso sta sempre là dove è. Questa idea del trascorrere può essere chiamata tempo, ma è un'idea inesatta”.

L'attesa, il silenzio, la solitudine sono sempre un tempo prezioso.

Possiamo trascorrere i 30 giorni con il gesso alla gamba imprecando ogni mattina che non possiamo andare a sciare oppure decidere che in ogni circostanza il nostro Tempo ha valore. Vivere intensamente nel "qui e ora" non significa iscriversi ad un corso di paracadutismo oppure sfrenarsi con sesso, droga e rock and roll. La vita stessa, senza richieste particolari, ci offre già il materiale sufficiente per vivere tutta la gamma di emozioni.

Vivere a pieno *qui e ora* è difficile... È inutile che ci prendiamo in giro: non siamo cresciuti in un tempio tibetano ma in una società occidentale dove il dictat è "cosa cucino stasera", "cosa fai domani?", "cosa farò da grande?". Al tempo stesso usiamo scuse per giustificare i nostri atteggiamenti vittimistici e allora "è colpa del sig. Rossi che cinque anni fa mi ha fregato sul lavoro" oppure "se non mi avesse *messo* incinta quattro volte chissà cosa avrei fatto". Hai danzato anche tu insieme. Siamo perennemente proiettati nel domani... trascinando i bagagli di ieri. Essere centrati nel "qui ed ora" significa recuperare il ricordo di quando eravamo bambini, in cui l'anima non rincorreva l'ansia: giro il caleidoscopio e immagino nuovi mondi, la mamma mi chiama che è pronto il panino al formaggino e il volto è raggiante. Dove è finito quel bambino?

### **Incominciare??? Un salto nel vuoto... siamo matti?**

La prima carta dei Tarocchi, il **Matto**, rappresenta il Tempo antecedente la creazione, l'azione non ancora avvenuta, il momento in cui facciamo il primo passo. Il valore della carta, secondo alcuni esperti, è zero. Lo zero può essere tutto. Come dice la collega di matematica Zanardi, lo zero è uno strano numero, ti sposti di qua ed è positivo, ti sposti di là ed è negativo. Il Matto è il Nulla e il Tutto. Può decidere di stare fermo o di muoversi. È un'energia non definita, è il potenziale della stessa non ancora evidente. Uno spirito libero di scegliere. Il Matto è ritratto sull'orlo di un precipizio, ma non sembra preoccuparsene. Ai suoi piedi c'è un cane, la parte animale, l'istinto di sopravvivenza che lo accompagna. Non c'è ansia in lui. Nel Matto, o Fool in

inglese, non c'è una dimensione, deve ancora nascere. Può essere Tutto o Niente. È pieno di energia e desiderio. L'inizio consiste nel suo primo passo. Quello è il suo Tempo, in cui incomincia a diventare concreto. È il passo che lo divide fra la paralisi e l'azione. Egli parte, senza timori, sincero, perché sa che qualsiasi cosa gli accadrà avrà un significato.

Questo è un atto di fede.

La carta del Matto mi ha sempre riportato alla memoria la scena di un film: *Indiana Jones e l'ultima crociata* del 1989. Nel sito di El Khasneh al Faroun a Petra in Giordania c'è un cavaliere crociato che, da 700 anni, custodisce il Sacro Graal, il calice dalle straordinarie capacità curative. Indiana Jones (Harrison Ford) deve recuperare la coppa per poter salvare suo padre ferito a morte (Sean Connery). L'archeologo è sull'orlo di un precipizio che lo divide dal Sacro Graal, deve fare un Atto di Fede e, come suggerito da un antico manoscritto, avanzare un passo nel vuoto, non ha alternative.

Chiude gli occhi e distende la gamba verso il baratro ed ecco che un magnifico ponte trasparente, quindi invisibile ai suoi occhi, è sotto i suoi piedi e gli permette di proseguire. L'Atto di Fede non lo distrae dal contorno anzi lo accompagna verso l'obiettivo.

Il Matto, che procede puro negli intenti, non è distratto dalle quotidianità intorno a lui. Non è importante *quando, quanto, dove, come*, lui semplicemente è. Ha bisogno di un piccolo fardello con sé: egli porta un sacchetto annodato ad un bastone a significare che lì ha già tutto ciò che occorre.

Ha in sé la Verità. La Verità di chi è lui.

I Nativi americani hanno i "medicine bundles", i fagotti-medicina, che contengono il potere e la forza degli animali che, come il cane per il Matto, sono al loro fianco fedeli. Ad esempio, i Crow hanno piume di aquila, i Blackfeet denti di castoro. Cosa è per noi così importante da stare in un fagotto e racchiudere la nostra vera essenza?

Nel suo semplicemente "essere", il Matto mostra come ognuno di noi deve seguire il proprio percorso, non quello di qualcun

altro. Ci invita ad ascoltare il nostro istinto e continuare sulla strada del cuore perché qualcosa accadrà. È sentirsi pieno nel vuoto, come un atomo nell'Universo. Sir Martin Rees, Astronomo Reale dell'università di Cambridge ci ricorda che nello spazio infinito gli atomi rappresentano il 4% della massa, il resto è composto da *massa ed energia oscura*, un enorme vuoto. Siamo un *piccolo* punto su questa gigantesca autostrada temporale: non abbiamo trenta, quaranta o cinquanta anni, ma migliaia di anni, risalenti al momento della prima "luce" dell'Universo. Gli atomi che compongono il nostro corpo sono gli stessi di allora e questa consapevolezza è nel sacchetto del Matto. L'onda originata dalla grande iniziale esplosione continua ad attraversare il nostro corpo e non distingue tra passato e futuro. Nelle nostre cellule c'è la materia primordiale, in un riciclaggio senza tempo.

Siamo davvero figli delle stelle, come cantava Alan Sorrenti!

## **Il Tempo di respirare**

L'intero Universo è sospeso in un respiro da cui esce un sottile sussurro iniziato quasi 400 mila anni dopo il Big Bang. Il respiro del movimento e il suo relativo alito sono ancora oggi la colonna sonora dell'Universo in espansione. Un'energia oscura, potentissima, che possiamo sentir vibrare in noi ogni volta che respiriamo o emettiamo un suono, una parola.

Fermiamoci un attimo e lasciamo che il respiro si accordi con l'Universo da cui proviene.

Ogni pensiero, ogni parola possono modificare la materia. Respiriamo circa 21.000 volte al giorno e in ciascun respiro potremmo progettare un cambiamento. Ogni secondo ci trasformiamo e, al tempo stesso, ogni giorno... ripetiamo a noi stessi che non ce la facciamo. In questo percorso del cane che si morde la coda ci divertiamo a rinforzare i nostri fallimenti. Credo di aver incontrato centinaia di pazienti con questa modalità e anche io non mi sono di certo risparmiata simili ritornelli. La natura del nostro corpo cambia ma, in tutto ciò, l'aspetto più inquietante è che il 90% dei pensieri e il respiro sono gli stessi del giorno

prima. È come se ci offerissero acqua di fonte e prima di berla la inquinassimo un po', tanto per non perdere l'abitudine.

Quanto ci complichiamo la vita invece di muovere il primo passo...

Nel 1948 lo scienziato George Gamow, in collaborazione con un suo studente, Ralph Alpher, esordì con un articolo che passò alla storia perché ricostruiva i primi momenti della nascita dell'Universo.

Gli attimi in cui, con la giusta temperatura, si formarono i primi nuclei. Gamow chiese ad un altro collega, Hanse Bethe, di firmare con loro l'articolo di ricerca. Egli dimostrò alla comunità scientifica, in modo ironico, che le coincidenze non esistono, come sottolineava anche C.G. Jung, in quanto nel discutere sull'inizio dell'Universo erano tre scienziati i cui cognomi ricordavano le prime tre lettere dell'alfabeto: Alfa, Beta, Gamma o anche Alef, Beth, Gimel.

La prima lettera dell'alfabeto ebraico, l'Alef - א è silenziosa. È un respiro che riproduce in risonanza il soffio divino. Può essere pronunciata come una vocale a seconda del piccolo segno, tracciato nelle vicinanze o sotto, che la connota. Senza questi minuscoli tratti è muta. Secondo il libro della creazione, il Sefer Yetzirah, Dio ha scolpito le lettere nella voce, le ha forgiate nell'aria e fissato la lettera Alef nella gola. Essa racchiude quell'afflato del voler iniziare qualcosa, un pensiero, una parola, un discorso e ancora non è uscito nulla. Alef è una delle tre lettere Madri, insieme a Mem e Shin corrispondenti alle tre sostanze primordiali di aria, acqua e fuoco. "Egli ha fatto regnare la lettera Alef sull'aria; ha legato ad essa una corona e le ha fuse una nelle altre. Con esse ha sigillato l'aria nel mondo, lo stato temperato nell'anno e il petto nella persona". Alef non è definita e, come il Matto, è tutto e niente. Alef è uomo e donna insieme, è androgino. È un sospiro...*ha, he, hi, ho, hu*. È il Nulla prima dell'espressione concreta. Se vogliamo appannare un vetro non produciamo suoni come *mmm, rrr, sss, fff*, ma un suono carico di calore e fuoco con un'emissione vocalica, *haaaaa*. Questa è Alef. A quel punto sul vetro il re-

spiro prende una dimensione visibile. Abbiamo l'illusione che il nulla diventi reale.

Alef deriva dall'ideogramma corrispondente alla testa di bue (bue – *elef*, addomesticare, familiarizzare – *alaf*). L'animale lentamente, tirando l'aratro, marca un solco: l'inizio del progetto di semina. Egli crea uno spazio dove il Tutto possa trovare la sua dimora. Secondo i cabalisti il Signore Dio fece un atto simile nel momento della creazione, definito *tzimtzum*: si ritirò, si contrasse, per poter creare un vuoto atto a raccogliere ciò che si sarebbe formato e poi, con la Parola, iniziò la vera Creazione. Quindi l'atto primordiale è un **fare spazio**. La creazione di un Nulla capace di ospitare.

Quanto spazio abbiamo lasciato fra i nostri pensieri e nel nostro cuore per una nuova semina?

Quante sterpaglie e pensieri infestanti dobbiamo recidere per avere un buon raccolto?

La rappresentazione dell'Alef - א non è poi così diversa dal Matto: la lettera è composta dal piccolo segno della Yod (י) a rappresentare le mani e i piedi dell'uomo e dalla Vav (ו) che, obliqua, è il bastone del pellegrino. Uno strumento terra - aria ad intendere l'unione, la *coniunzione* indistinta, fra la Terra e il Cielo.

Il bastone che ci permette di andare avanti nel viaggio e di unire il terreno con il divino è il respiro: attraverso questo meccanismo portiamo il Cielo dentro di noi. Fermiamoci e indirizziamo l'attenzione al respiro. Usiamo questo vitale strumento di cui non possiamo fare a meno per ridefinire chi vogliamo essere. Molte volte i pazienti mi chiedono "Da cosa posso iniziare?": la mia risposta è semplice, "Fermati e fai attenzione al respiro", ma proprio perché banale il più delle volte l'indicazione non viene seguita... a meno che non spendiamo tremila euro, andiamo in Tibet e lì il monaco di turno ci chiede di respirare con consapevolezza tutto il giorno... mah! Ho difficoltà a capire.

Il respiro ha la Forza di fermare il Caos intorno e di creare quelle sufficienti energie per fare il primo passo.