

Sara Ongaro

LA VITA ci RESPIRA

LA SPIRITUALITÀ DEL QUOTIDIANO
QUANDO I TEMPI SONO DIFFICILI



gabrielli EDITORI

Sara Ongaro

LA VITA
ci RESPIRA

LA SPIRITUALITÀ DEL QUOTIDIANO
QUANDO I TEMPI SONO DIFFICILI

Introduzione di
Antonia Tronti

Postfazione di
Pablo Sartori



Se volete condividere con l'autrice domande o pensieri in connessione con queste pagine; se avete sognato nuove tappe sui sentieri qui descritti; se volete promuovere momenti di silenzio, di scambio o di espressione artistica della stessa vibrazione presente in queste pagine, scrivete a: lavitacirespira@gmail.com

© Il Segno dei Gabrielli editori 2024
Via Cengia 67
37029 San Pietro in Cariano (Verona)
tel. 045 77255435
info@gabriellieditori.it
www.gabriellieditori.it

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta con sistemi elettronici, meccanici o altro senza l'autorizzazione scritta dell'Editore.

ISBN cartaceo 978-88-6099-596-4

ISBN ebook 978-88-6099-597-1

Progetto di copertina
Gabrielli editori

Stampa

Grafiche VD (Città di Castello - PG), Ottobre 2024

INDICE

Prefazione	
ATTRAVERSARE IL MONDO OGGI	
<i>di Antonia Tronti</i>	9
Introduzione	
INIZIANDO	17
DELLO STARE: LA MISTICA OGGI.	
I FELICI TEMPI IN CUI VIVIAMO	21
LA MORBIDA REALTÀ	
CHE CI ACCOGLIE E CONDUCE	27
<i>La realtà è un puff o un'invisibile porta magica</i>	33
<i>Le condizioni della morbidezza</i>	34
<i>Ciò che per noi ancora non è venuto al mondo</i>	
<i>ma sta per arrivare ora</i>	38
L'IMPOSSIBILE CHE SALVA	43
<i>L'impossibile è la via d'uscita</i>	48
<i>Le rivoluzionarie domande che aprono</i>	50
<i>La vita dentro il buio</i>	53
<i>Cosa significa pensare il futuro? L'azione mistica</i>	58
<i>Radicarsi nell'impossibile: stare sulla soglia</i>	61
<i>Nuova consapevolezza</i>	64
UNA SOGLIA: RIFLESSIONI SU SALUTE E MALATTIA	69

IL MAESTRO GUARISCE	81
PALESTRA	94
FRA SEPARAZIONE E MORTE, LÀ DOVE SEMPRE INIZIA LA NOSTRA TRASFORMAZIONE	99
<i>Verso dove vado?</i>	101
<i>Il grande vuoto: fare pace con ciò che non era nei nostri piani</i>	102
<i>Elaborare, ovvero scendere dalla giostra e ascoltare le domande</i>	104
<i>Dov'è la forza? Morire ogni giorno per vivere sempre</i>	107
“COS'È LA SPIRITUALITÀ?”	110
DELL'APRIRE VARCHI	113
<i>Il possibile che c'è oltre</i>	113
<i>Piccoli grandi passi di trasformazione</i>	115
<i>La nuova percezione delle cose</i>	116
<i>Tutto è uno</i>	117
<i>Ciò che era inconciliabile sta insieme</i>	119
<i>Abbandono e fatalismo</i>	119
<i>Empatia e distacco</i>	120
<i>La forma del futuro è un gioco</i>	121
<i>Fra livello superficiale e livello radicale sta l'atteggiamento con cui viviamo</i>	122
<i>L'altro mondo e la trasformazione alchemica del reale</i>	123
<i>Come nasce il cambiamento</i>	126
<i>La nuova pratica per estendere l'altro mondo</i>	130
<i>Com'è fatta la realtà</i>	134
<i>Da dove partiamo</i>	140
<i>Agire sulla vita che fluisce</i>	143
<i>La libertà della disillusione: fra centratura e trasformazione</i>	147
<i>Vivere il lato oscuro, la rivoluzione e sopravvivenza</i>	150
GIOIA	154

POSTFAZIONE	
<i>di Pablo Sartori</i>	157
<i>Qui dentro il presente</i>	157
<i>Bere dal proprio pozzo</i>	158
<i>Qua la vita va molto bene. Anche là</i>	162
BIBLIOGRAFIA	167

Prefazione
ATTRAVERSARE IL MONDO OGGI

di Antonia Tronti

“La spiritualità è dentro la vita quotidiana”: davvero questa evidenza emerge intensa non solo da una riga del testo di Sara Ongaro, ma da ogni pagina.

Un testo che scaturisce dalla “pratica” del vivere. La quale sembra aver insegnato all’Autrice innanzitutto una postura, che emerge fin dal primo scritto e permane fino alla fine: “stare immobili, rilassati, in equilibrio, con calma totale, radici salde”. E proprio il partire da tale postura le permette di suggerirci degli *atti* concreti che proprio da lì scaturiscono e che sono contemporaneamente “mistici” e “politici”, operando su un piano profondo e sottile della realtà. L’Autrice infatti ci parla di quanto accade al nostro interno, ma continua anche a ricordarci che siamo un tutt’uno con un universo che ci avvolge e che tutto registra e rimanda. Un organismo sensibile, per il quale certi atti, provenienti appunto da quello “stare immobili, rilassati, in equilibrio, con calma totale, radici salde”, risultano essere potentissimi.

Immobili, per poter meglio esercitare l’attenzione: ascolto e sguardo. Sì, perché la vita va osservata, guardata, ascoltata, in tutti i suoi eventi, senza giudizi, senza proiezioni. Occorre saper stare di fronte a quanto accade per poter entrarci in relazione. Per poter accogliere l’invito che ci rivolge in ogni momento a danzare con lei.

A un certo punto l'Autrice parla di “stare sulla soglia”: “stare sulla soglia significa fermarsi, non avere fretta, fare silenzio dentro, aprire al massimo tutti i nostri canali sensoriali, mettersi in ascolto di quello che già conosciamo e che ricadrà subito sotto la nostra percezione, ma anche di quello che non conosciamo, che dobbiamo aprirci a captare”. “Stare sulla soglia a contemplare cosa c'è oltre, senza sovrapporre noi stessi a quello spazio”. Pienamente presenti, ma non al centro della scena. Accettando di non essere noi a fare il primo passo. Di non precedere la realtà con i nostri pre-giudizi e i nostri pre-pensieri. Di farci innanzitutto spazio risonante.

Rilassati, perché fiduciosi. Aperti ad accogliere qualunque cosa la Vita ci proponga. Disposti a lasciarci guidare nella danza. Senza irrigidirci nei nostri schemi. Senza ostinarci a voler imporre i nostri passi e le nostre figure. “La realtà conduce sempre a noi ciò che è giusto per noi in quel momento. Se la ascoltiamo davvero è lei che ci conduce”. È immensa e immensamente misteriosa. Morbida e accogliente. Laddove invece noi, con i nostri schemi, tenderemmo ad essere angusti e prevedibili. Rigidi e respingenti. Non è la forza di volontà la chiave. Ma l'ascolto accogliente. Anche al cospetto di ciò che apparentemente non vorremmo o di ciò che la mente è stata abituata a giudicare come negativo. La malattia, la separazione, la morte ne sono un esempio – tutti ne facciamo esperienza, prima o poi, in una qualche misura, ma sembriamo non essere mai sufficientemente attrezzati per farle entrare nelle nostre vite. Sempre impreparati. Sempre soggiacenti all'istinto di respingere, conflaggere o soccombere. Le pagine di Sara Ongaro su questi temi ci sono di grande aiuto per cambiare sguardo. Per ricordarci che “il negativo è nella nostra mente, nasce dalle nostre

paure e insicurezze: non viene dalla realtà”, e che tutto è per la Vita. Per quella Vita insondabile che ci attraversa e ci abita, e chiede di essere pienamente incarnata.

In equilibrio, perché centrati in una relazione profonda con la Realtà. Occorre essere attenti a non restare in superficie, a non lasciarci facilmente affascinare o destabilizzare dal riflesso che gli eventi producono su di noi. È innegabile che l’altalena delle emozioni ha un grande potere attrattivo sulla nostra psiche, ma è altrettanto evidente che il più delle volte ci impedisce di accogliere, comprendere, fare tesoro. Soprattutto perché le emozioni si agganciano non alla nostra parte libera, ma a quella condizionata, non al presente, ma al passato. “Dal dolore, dalle scosse, dai turbamenti veniamo colpiti e trapassati: ci sono, li sentiamo. Ma restiamo in piedi, in equilibrio, il colpo non ci trascina, non ci abbatte, non ci travolge. Ricevere qualcosa di forte non significa esserne invasi, travolti, stravolti. Significa rendersene conto, guardarlo direttamente, ‘leggerlo’, cioè ascoltare con calma, non subito, il senso per noi di quell’evento, quella malattia, quella persona. È un nuovo *cum-patere*”. Sara scrive di aver imparato dal *tai chi* a essere contemporaneamente salda e morbida. Perché è proprio la rigidità ad impedire l’equilibrio. Mentre la morbidezza dà la possibilità di oscillare intorno al punto di armonia e non perdere mai il contatto con esso. Di mantenerci in dialogo con quell’organismo vivo di cui siamo parte. Un organismo, proprio perché vivo, non sotto il nostro controllo. In cui le cose cambiano continuamente e addirittura arrivano a mutarsi nel loro opposto, spiazzandoci. Ma è proprio nell’imprevedibile e nel non ancora noto – che tanto ci spaventano – che la Vita manifesta la sua creatività e offre le sue strategie liberanti. Talvolta facendo saltare anche il presunto

confine del possibile. Molto suggestive le pagine su “l’impossibile che salva”, che emerge da alcune storie bibliche ed evangeliche, ma che continua a essere rintracciabile anche nelle nostre vite, accendendo e mantenendo viva la fiamma della speranza.

Con calma totale. Se ci si ferma in silenzio, ci si accorge che lo sfondo su cui tutto si muove, è uno sfondo costituito da spazio, silenzio, unità armoniosa. Uno sfondo sempre presente, che possiamo continuare a percepire, al di là di tutti i movimenti, talvolta caotici, disordinati, rumorosi che avvertiamo fuori e dentro di noi. Se smettiamo di agitarci e di chiederci come costruire un mondo “altro” da quello che siamo soliti vedere, possiamo diventare capaci di vedere che quel mondo “altro” è potenzialmente già qui. Pronto a dispiegarsi e manifestarsi anche attraverso di noi. E che il nostro compito è di esserne canali. “Il cambiamento lo realizziamo nella misura in cui viviamo l’altro mondo oggi, gli diamo spazio, lo alimentiamo e smettiamo di dare spazio, tenere davanti e nutrire solo il mondo che diciamo di non amare, ma nel quale e del quale continuiamo a vivere”. Lo scritto “Dell’aprire varchi” ci porta per mano e ci aiuta a scoprire come cambiare prospettiva. E di conseguenza come diventare *davvero* strumenti e veicoli di cambiamento.

Radici salde. Radicati nel nostro vero Sé, direbbe l’India. Radicati in Dio, direbbe la tradizione cristiana. Radicati in un Oltre-noi che ci costituisce e ci fonda. Senza quell’Oltre non saremmo nulla. Senza quell’Oltre non saremmo.

Ringraziamo dunque Sara Ongaro per questi suoi scritti. Per aver condiviso con noi riflessioni nate, lungo gli anni, da un intenso dialogo. Con il proprio Sé, con gli

accadimenti della propria vita, con le persone incontrate, con la natura, con la realtà tutta. Sono riflessioni scaturite in momenti diversi, nel corso di circa dieci anni, ma che raggruppate insieme possono indicare e sostenere un percorso. L'ordine scelto non è cronologico, ma calibrato, infatti, su un possibile itinerario. Che inizia col primo testo, "Dello stare: la mistica oggi", da cui emergono subito le due dimensioni principali che alimentano la ricerca dell'Autrice: l'attenzione all'interiorità e lo sguardo sul presente. Inscindibili. Perché nell'umano l'interiorità non può che essere incarnata nell'oggi. Lì dove la realtà ci raggiunge, ci provoca, ci offre indicazioni e possibilità ("La morbida realtà che ci accoglie e ci conduce"). Talvolta anche sorprendendoci e sfidandoci a spostare i confini, ad allargare l'orizzonte del possibile e ad addentrarci nel territorio di ciò che la nostra mente non sarebbe mai stata in grado di contemplare e programmare. Basta guardare le vite delle persone, infatti, per accorgersi che c'è sempre, da qualche parte, un "impossibile" che si realizza e realizzandosi offre una svolta inedita a percorsi che sembravano già scritti, segnati, chiusi. Non esistono vicoli ciechi: c'è sempre un varco aperto da qualche parte. Occorre solo distogliere lo sguardo dal muro che fa apparire la strada senza uscita e tentare di sintonizzarsi con quella sapienza della Vita le cui vie non sono le nostre vie, i cui pensieri non sono i nostri pensieri, la cui "logica" è quella dell'inconcepibile, del non ancora concepito, che a un certo punto si fa strada ("L'impossibile che salva").

Qui la riflessione si fa ancora più concreta. Come mantenere, infatti, lo sguardo spirituale sulla realtà, come continuare a pensare che tutto è per la Vita, quando nella nostra vita si inseriscono la malattia ("Una soglia: riflessioni su salute e malattia" e "Il Maestro guarisce") o il di-

stacco da chi e da ciò che è stato a noi caro (“Fra separazione e morte”)? Come continuare a mantenere vive fiducia e speranza e non andare verso chiusura, inaridimento, amarezza? Qui l’esperienza personale dell’Autrice è determinante per farci sentire che non sono pensieri astratti quelli che ci vengono offerti, bensì riflessioni messe alla prova dalla vita vissuta. Ma senza mai ripiegamenti personalistici. Anzi. Sempre con uno sguardo proiettato poi sulla sfera collettiva. Quanto vissuto e riflettuto traccia mappe, suggerisce indicazioni, perché cambiare sguardo su di sé, sugli eventi, sulla realtà tutta intera è quella “rivoluzione” interiore che sembra essere oggi l’unica via percorribile verso il dischiudersi di una dimensione “altra” del vivere. Lo scritto lungo, “Dell’aprire varchi”, è una miniera di piccoli grandi suggerimenti per andare in questa direzione, e fa emergere con più evidenza la consapevolezza sociale e politica dell’Autrice, consapevole che non automaticamente l’essere umano si muove in una certa direzione e che la configurazione che la società e il mondo assumono dipendono fortemente da come guardiamo e da come ci muoviamo nella concretezza quotidiana.

Danno un bel respiro, poi, i tre componimenti poetici, che arrivano a chi legge in modo più diretto e “fissano” in brevi frasi quanto negli altri testi è più ampiamente argomentato. Molto significativo che tutto si concluda con il componimento sulla “Gioia”. Che appare davvero, alla fine della lettura, come l’origine e l’esito di tutto. *La Bhagavad Gita* direbbe: ciò che sta all’inizio, ciò che sta alla fine e ciò che accompagna durante. Perché la gioia è ciò da cui scaturisce la vita, ciò da cui si lascia attrarre, ma anche ciò che è sempre presente man mano che procede, anche quando non la vediamo, anche dentro i travagli del quotidiano. Gioia incondizionata sempre presente.

E allora il libro tutto intero, con la sua sinfonia di testi, alla fine della lettura, appare davvero come una celebrazione della vita e l'averlo scritto lo si può annoverare tra gli "atti" che l'Autrice ci esorta a ritrovare nel nostro quotidiano. Atti concreti, "azioni di vita" che scaturiscano dalla profondità del proprio sguardo rivoluzionato e contribuiscano a far emergere che un mondo fondato su attenzione, amore, cura, interrelazione, è possibile: potrebbe essere già qui. Basterebbe percepirlo e lasciarlo essere.

Antonia Tronti fonda la sua ricerca sui cammini spirituali della tradizione indiana e della tradizione cristiana e i loro possibili intrecci. Insegna yoga a Roma e tiene seminari in tutta Italia.

Determinante nel suo percorso è stato l'incontro con l'esperienza del Saccidananda Ashram di Shantivanam, in Tamil Nadu, con i suoi fondatori, H. Le Saux, J. Monchanin, B. Griffiths, e con J.M. Kuvarapu. Collabora con le comunità camaldolesi e con altre realtà fondate sul dialogo e sull'approfondimento dell'esperienza spirituale. Per Servitium editrice ha pubblicato: *...e rimanendo lasciati trasformare* e *Impara da... Un itinerario tra yoga e preghiera cristiana*. Collabora attivamente con la rivista e la casa editrice "Appunti di Viaggio", per la quale ha curato diversi testi e traduzioni.

sabrielli EDITORI
sc