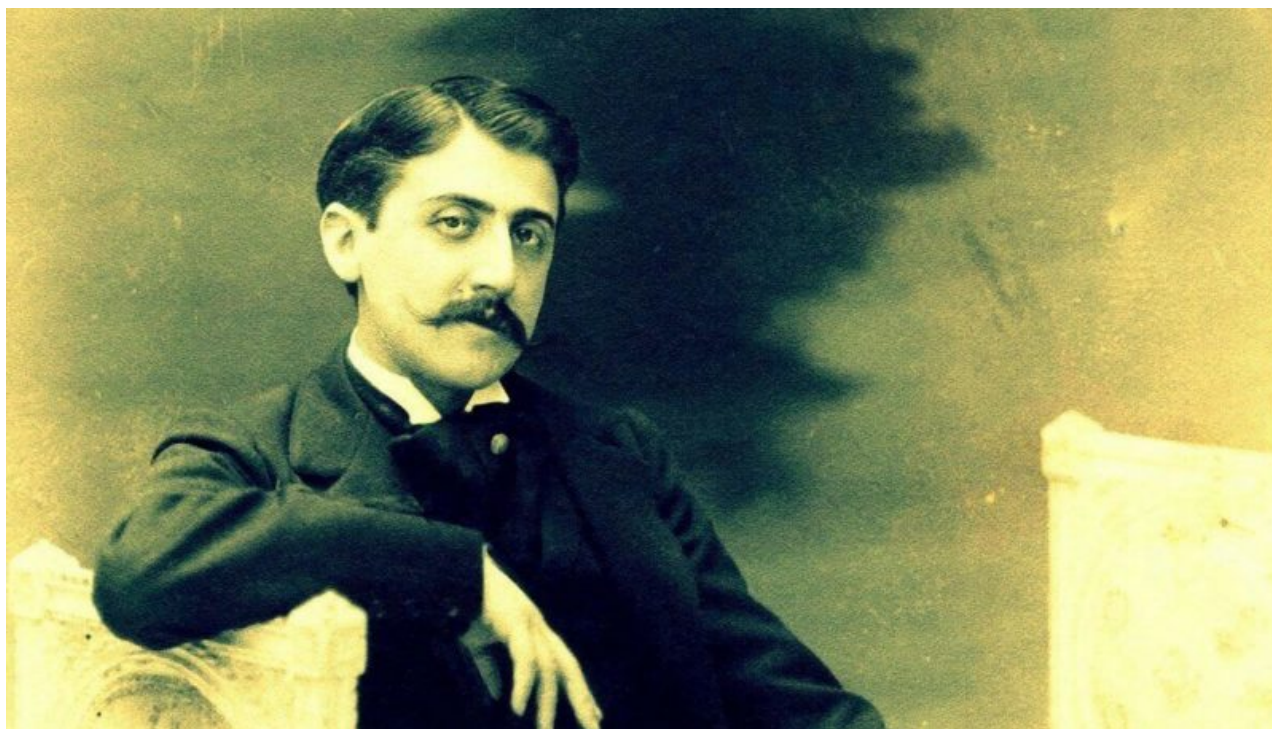


# Esoterismo: l'eterno presente, essere qui e ora, come medicina dell'anima

[chronopolis.it/esoterismo-leterno-presente-essere-qui-e-ora-come-medicina-dellanima](https://www.chronopolis.it/esoterismo-leterno-presente-essere-qui-e-ora-come-medicina-dellanima)

Ottobre 21,  
2019



La mente, che non conosce lo spazio-tempo, è la nostra croce e delizia

Verticalizzare l'attimo. Allinearsi allo spazio-tempo. I latini dicevano "Hic et Nunc". Essere qui e ora. Sembra cosa facile, ma in realtà è difficilissimo. Ci riusciamo quando siamo obbligati a essere concentrati per portare a termine un compito, un obbligo. Ma provate a essere "qui e ora" sempre, in ogni momento. E' già questo un esercizio, una pratica che ci trasforma. Ma anche seguire il mentale nelle sue divagazioni e associazioni è un esercizio. Vale la pena sperimentare. Nella meditazione, i pensieri incombenti vanno osservati come nuvole che si trasformano o si dissolvono. Dedichiamo del tempo per osservarci, per capire come funziona la nostra mente. E ognuno ha il suo mentale, con il suo vissuto, pregno del suo personalismo. Di fatto, quasi sempre ogni visione è soggettiva o malata di soggettivismo. L'oggettività, concetto quanto mai abusato, è una chimera. Condizione che pochissimi individui possono lambire, inquinati come siamo da angosce, problematiche varie e pressati da urgenze quotidiane.

La mente non conosce lo spazio tempo. E questo aspetto, pur avendo del miracoloso, rappresenta la nostra croce e delizia. Possiamo rivivere, infatti, momenti passati e riassaporare emozioni, sensazioni che ci fanno riflettere, ci arricchiscono. Talvolta basta un profumo o la riattivazione della nostra memoria olfattiva a farci partire per un lungo viaggio. E' lo choc della "memoria involontaria", su cui si fonda la Recherche di Proust. Un sapore o una percezione possono rendere vive le nostre intermittenze del cuore. Come

quando alla fine dell'inverno, una luce particolare o un effluvio nell'aria ci porta a un anticipo di primavera, facendo riemergere il ricordo delle trascorse primavere. Ed è questa una straordinaria qualità propriamente umana. Ma la vita non è altro che una somma di tanti attimi di presente. Se comprendessimo questo e riuscissimo a sperimentarlo, tenendo dritta la barra del nostro ondivago mentale, molte delle nostre angosce sparirebbero. Si dice che se rivanghiamo sempre il passato, siamo inclini alla depressione. Soprattutto se tale viaggio nel passato risulta pregno di giudizio.

“Se avessi fatto così...”. La verità è che siamo pieni di rimpianti. Rimpianti di cose non fatte o azioni sbagliate. Ha senso rivangare? Ha senso torturarci nell'afflizione dei nostri errori? Ha senso, soltanto, se siamo in grado di auto-valutarci con onestà perdonandoci e ripromettendoci di agire diversamente per il futuro. Una reale comprensione del passato ci aiuta nella riprogrammazione futura. Ma anche questo è un lavoro difficilissimo perché vuol dire “conoscersi intimamente”. Il soggettivismo o le interpretazioni di comodo alterano nel ricordo scomode verità. Certo è che non si può vivere sempre rimuginando sui nostri trascorsi, perdendo le opportunità dell'oggi. Un nuovo incontro. Una bella conversazione e quant'altro la vita ha in serbo per noi se siamo pronti ad accogliere e riconoscere. Nello stesso tempo, non possiamo sempre spingerci in avanti. Stressare la mente, pensando a ciò che dobbiamo fare, ai problemi che ci aspettano domani e dopodomani. Colmarci di ansia. La progettualità è importante. Prefiggersi degli obiettivi anche. Ma anche un palazzo è fatto di singoli mattoni, così come un pellegrinaggio comincia da un passo. Quindi trafiggiamo l'attimo.

***Brunella Marcelli***