

DIGIUNO

Sì, cerchiamo di digiunare davvero fino all'una. Devi imparare a controllare lo stomaco. E inoltre, riguardo al tuo corpo, devi imparare ad ascoltare il tuo ritmo interiore. Per esempio, adesso: non ho assolutamente fame, anzi; ho quasi un po' di mal di stomaco. Ma la domenica mattina le cose da mangiare sono sempre più buone del solito: una tazza di cioccolata e una fetta di pane con uno spesso strato di burro, e il più delle volte non riesco a resistere. Dopo mi sento miserevole e penso: se solo non avessi mangiato nulla. Se ho degli «impulsi», per usare una parola grossa, essi vengono fuori proprio in questo ambito. A volte, in un momento incontrollato e caotico, posso abbuffarmi di qualunque cosa mi capiti sotto mano, con una sorta di piacere sfrenato nel rovinarmi lo stomaco, e poi stare semplicemente a guardare come va a finire. E quando il mio stomaco è ormai rovinato, dico a me stessa molto opportunamente: è proprio quello che ti meriti, non avresti dovuto mangiare con una simile foga incontrollata. E poi provo una profonda tristezza; non per lo stomaco rovinato, ma per via della mancanza di controllo. Su questo piano devo ancora conquistare una vera e propria disciplina. E mi sta anche riuscendo, poco alla volta. Quindi, oggi digiuno fino all'una. Questo è per me già un grande compito, vediamo se riesco ad andare fino in fondo. Non è importante il rito del digiunare, ma il fatto che io mi senta di non aver assolutamente bisogno di mangiare. E in questo caso, per l'appunto, bisogna provare a non mangiare, specialmente di questi tempi, quando altri che hanno fame possono usare meglio le scorte di cibo a disposizione.

Erano un buon nutrimento a digiuno, quei pochi Salmi che ormai fanno parte della nostra vita quotidiana.

Non so se sia la cosa giusta da fare, ma oggi comincio con il digiunare: in questo modo si ottiene una bella sensazione di pulito dentro, e poi presto a letto.

PENITENZA

Sono contenta che domattina mi aspettino tutti quei piatti da lavare nella cucina in disordine: è una specie di penitenza. Credo di poter capire i monaci, che nelle loro ruvide vesti s'inginocchiano su freddi pavimenti di pietra.

IL CIBO

È curioso che, mentre mi sono sentita piena di slanci creativi - scriverei pagine e pagine d'un racconto: «La ragazza che non sapeva inginocchiarsi», o qualcosa di simile - io debba invece d'un tratto annotare questo: come morsa da una vipera, io balzo dal divano foderato di azzurro: sì, si tratta dello stomaco. Mentre sono piena di problemi di etica, di verità, e persino di Dio, ecco che spunta fuori un «problema di cibo». Ecco forse qualcosa da analizzare. Una volta ogni tanto - però già meno spesso che un tempo - io mi rovino lo stomaco, semplicemente perché mangio troppo, e cioè per mancanza di controllo. So che debbo fare attenzione, e invece mi prende una sorta di avidità contro cui non c'è ragionamento che tenga. So che dovrò pagar caro quel po' di piacere, per un semplice boccone di troppo che ho mangiato, eppure non riesco a trattenermi. E d'un tratto mi viene da pensare che io abbia un «problema col

cibo», e che questo problema potrebbe magari essere messo in chiaro. Dopo tutto, è un fatto simbolico. Probabilmente ho la stessa avidità nella mia vita spirituale. Questo voler incamerare un'enorme quantità di cose, che ogni tanto culmina in una pesante indigestione. Ecco una possibile spiegazione, e forse esiste una relazione tra la mia avidità e la mia cara mamma... Ma se potessi capire tutto quel che mi sentivo dentro, e come la osservavo allora, io capirei molte cose di mia madre. A forza di aver paura che nella vita ti sfugga qualcosa, finisci per perdere tutto, per non incontrare la realtà. Da un punto di vista psicologico, potresti forse metterla così - sentila, la sciocca diletta: ho un antagonismo irrisolto nei confronti di mia madre, perciò faccio esattamente le cose che in lei aborro. In fondo io non sono una persona legata al cibo in modo particolare, sebbene abbia i suoi lati piacevoli, anche da un punto di vista sociale. Ma non è questo il problema. Nel voler ogni volta rovinarsi lo stomaco sapendo di farlo o, meglio, pur sapendo di poter fare diversamente, c'è di certo una ragione più profonda. E d'altra parte, ciò si connette anche, è naturale, con il mio forte desiderio di ascesi, di una vita da clausura con pane nero, acqua pura e frutta. Una persona può avere fame di vita. Ma con l'ingordigia di vita si perde di vista il proprio vero obiettivo. Bene, qualche profonda verità puoi ancora dirla! Ma trovo anche interessante il fatto che, proprio mentre aleggia in me la più aulica poesia, che ancora non so come esprimere, io mi senta all'improvviso spinta a dedicare alcune parole al mio stomaco e a ciò che lo riguarda.

Quell'insaziabile fame deriva anche dal fatto che oggi si pensa troppo al cibo. Bisognerebbe riuscire ad affrancare la propria mente dallo stomaco e a non pensare continuamente al cibo. Bisogna dirigere la mente altrove. E un momento dopo, eccomi lì a trafficare con il portapane. La cosa peggiore è che non ho neanche una gran fame, è solo un po' di voglia di spiluzzicare qualcosa. In futuro sarà una cosa molto difficile in questa nostra Europa completamente saccheggiata, ma pure in tal caso si tratta di avere un po' di disciplina interiore. Bisogna cercare di ricordarsi che, finché si avrà il minimo, non si morirà certo di fame; per il resto, cercare di affrancare la mente dallo stomaco. E avere un po' di autocontrollo e autodisciplina, anche in queste faccende. È così strano: non mi ero inginocchiata per mesi, perché in realtà continuavo a pregare interiormente. E di punto in bianco mi sono buttata a terra, con ancora sullo stomaco peccaminoso il peso di quel pane imburrito con granella di zucchero clandestina, e ho chiuso le mani sul viso, dicendo quasi disperata: Oh Signore, lasciami vivere un po' di più nello spirito. Anche qui c'è bisogno di autoeducazione e disciplina. Altrimenti non si arriva a vivere in armonia. Di sera sono davvero sfinita. Ma devo «dominarmi» almeno per un'oretta, e lavorare un po' sul russo, e poi potrò forse avere di nuovo una certa libertà di movimento con Rilke.

Tengo per un attimo ogni parola nelle mani e poi la lascio di nuovo andare e passo a un'altra. Ho accanto la mia colazione: un bicchiere di latticello, due fette imburrate di pane bigio con cetriolo e pomodoro. Ho rinunciato al bicchiere di cioccolata che mi concedevo sempre, un po' di soppiatto, alla domenica mattina, voglio abituarci a questa colazione più monacale che mi aiuta a raggiungere i miei «appetiti» nei luoghi più nascosti, e a sradicarli via. È meglio così. Dobbiamo imparare ad affrancarci sempre più dalle necessità fisiche, dobbiamo abituare il nostro corpo a chiederci solo l'indispensabile, soprattutto per quanto riguarda il cibo, perché stiamo andando

verso tempi difficili: anzi, ci siamo già. Eppure trovo che stiamo ancora magnificamente bene. Ma è meglio abituarsi a una certa astinenza in periodi di relativa ricchezza, che esservi poi costretti in momenti di reale bisogno: quello che otteniamo spontaneamente da noi stessi ha basi più solide e durature di quello che realizziamo per forza... Dobbiamo affrancarci dalle cose materiali ed esteriori a un punto tale che lo spirito possa continuare comunque il suo cammino, e il suo lavoro. E dunque: niente cioccolata, ma latticello! I miei gigli giapponesi se ne stanno là, con i loro calici rosso-arancione spalancati, tanto capricciosi e bizzarri quanto enigmatici draghi di una fiaba, che più tardi si rivelano essere principi vittime di un incantesimo. La piccola rosa tea avvizzita là accanto sembra ora un'evanescente, tubercolotica ragazza proveniente da una famiglia in rovina.

Raccolgo ricchezze spirituali in un tempo in cui altri stanno in fila davanti a negozi di frutta e verdura, ma vivo nella costante consapevolezza che non lo sto facendo solo per me stessa.

Fa' che ogni mia giornata sia qualcosa di più che le mille preoccupazioni per la sopravvivenza quotidiana. E tutte le nostre ansie per il cibo, i vestiti, il freddo, la salute, non sono forse altrettante mozioni di sfiducia nei Tuoi confronti, mio Dio? E non ci castighi forse prontamente - con l'insonnia, e con una vita che non è più una vita? Sono disposta a rimanere tranquillamente coricata per qualche giorno, ma allora voglio essere un'unica, grande preghiera. Un'unica, grande pace. Devo portare nuovamente la mia pace con me.

SACRIFICIO

Perché l'appassire e l'essere appassito, e il consacrarsi a ciò, sono una bellezza supplementare accanto alla bellezza di ciò che sopraggiunge, sospinge e sorregge, così come lo è il pianto, e la trepidazione, e il sacrificio di sé, e le vane e mortificanti suppliche, quando ciò si manifesta con tanta potenza, precipitando inarrestabile oltre il declivio di un cuore, come accadeva alla monaca portoghese... « ..."un qualcosa di infinitesimamente piccolo e irragionevole" era davvero quell'implorare e sminuirsi e umiliarsi nel rifiuto, ma era così ricco, così creativo, e rappresentava a tal punto lo sviluppo e la maestà di quel cuore che, al di là dell'oggetto stesso, si fece valere e divenne grande, inesauribile e bello... ». Quando si diventa creativi persino nei momenti più tristi e disperati, allora nulla ha più importanza, no? E un momento creativo non lo si paga di certo troppo, neanche al prezzo di una grande sofferenza?

Mi è venuto d'un tratto in mente che le cose stanno realmente così. Infatti non ho probabilmente il talento per scrivere; ho solo il talento, se così lo si può chiamare, di fare esperienza di tutto quello che in questa nostra vita umana è possibile vivere e sentire e subire, e non solo a mio modo, ma anche come molti altri. I vizi più grandi non mi sono sconosciuti, ma conosco anche la più grande fiducia in Dio e lo spirito di sacrificio e l'amore per l'umanità. E faccio esperienza di tutto, corpo e anima, attraverso il sangue e l'oscurità, in ogni angolo del mio essere. Non credo di avere un vero talento per la scrittura. Se fosse necessario, forse potrei scrivere cose facili e bizzarre, *Spielereien*, ma queste non hanno nulla a che fare con il profondo del mio essere, sono le creste delle onde, ma là sotto non c'è il mare? Non posso scrivere, ma

faccio esperienza di questa vita con il corpo e con l'anima, di minuto in minuto, in tutti i suoi aspetti e fluttuazioni, in tutti i suoi colori e suoni. Faccio esperienza delle persone e anche della loro sofferenza. E da quell'esperienza, forse, un giorno si faranno strada a fatica le parole che dovrò dire, e che sgorgano da una sorgente talmente vera che dovranno trovare la loro via. Saranno forse parole molto impacciate, ma vorranno essere dette. Ho anche paura di una certa facilità nella scrittura. Credo di poterlo fare, ma è come se opponessi resistenza perché non riuscirei comunque a toccare le cose che contano davvero. Un giorno troverò certamente le mie parole, o, meglio, le mie parole forse un giorno troveranno me; la mia esperienza un giorno incontrerà le parole che la libereranno. Non riesco a scrivere, ma riesco di certo a vivere. E, un giorno, da questa mia vita reale nasceranno anche parole.