Propositi di fine anno. Un dramma verso noi stessi.

Ogni fine anno, allo scoccare della mezzanotte, succede che quasi tutti abbiano in mente una serie di propositi per l'anno nuovo, nati dalla consapevolezza degli eventi trascorsi durante l'anno o gli anni precedenti. La nostra mente si comporta in quel momento come un sistema complesso che associa tutte le precedenti esperienze e le accumula portandole a galla in un "istante particolare" che coincide, guarda caso, con gli ultimi attimi di un fine anno.

La chiusura dell'anno corrisponde quindi, per molti, ad un momento di catarsi dove ogni pensiero, ricordo o proposito si coagulano in un concentrato di sentimenti e stati d'animo dove lo scopo unico Ã¨ quello di proiettarli verso un ignoto ma agognato futuro con la concreta speranza che quel futuro possa dar loro delle energie positive e delle serenitÃ d'animo che non hanno ancora avuto il piacere di assaporare. La tendenza Ã¨ dunque quella della proiezione verso un tempo che ancora non esiste per ottenere qualcosa di auspicato ma ancora assai incerto.

Un maestro orientale di arti marziali disse una volta una frase che non dimenticherÃ² mai. Disse che il futuro lo possiamo costruire attraverso il nostro presente e che la gente comune non ha la tendenza a vivere il "proprio" presente. Questo fenomeno, per chi Ã¨ ormai abituato da tempo ad allenare la mente ed il corpo verso una condizione assai diversa, si rende sempre piÃ¹ evidente nella societÃ in cui viviamo. Le persone corrono sempre verso qualcosa che prelude ad un dopo. Si parla al presente ma sempre di un futuro...domani, dopodomani, tra una, due settimane e cosÃ¬ via. La tendenza Ã¨ quella di "pianificare" ogni istante della vita per un dopo. Nessuno ha piÃ¹ tempo per fermarsi e magari mettersi seduti su una poltrona oppure passeggiare in un giardino sotto casa e occuparsi di se stessi ed del proprio stato "presente". Nessuno dice mai " Oggi sto con me stesso...". Ascoltare il proprio respiro, il cuore che batte, le arterie che pulsano e volgere lo sguardo dentro noi stessi per comprendere meglio chi siamo e cosa ci aspettiamo da noi stessi. Vivere il presente nelle nostre azioni senza fuggire verso un futuro incognito. Dedicare ogni giorno del tempo al culto di noi stessi senza occuparsi per un pÃ² di tempo ad altro e stare in una sorta di immobilitÃ contemplativa dove col tempo si impara a portare la mente al vuoto ed assaporare il nostro meraviglioso stato psicofisico. Tutto questo, che per molti Ã¨ sinonimo di perdita di tempo, in realtÃ Ã¨ un consumo prezioso del nostro tempo, un tempo che non ci verrÃ mai piÃ¹ restituito e che ci porterÃ rapidamente ad invecchiare senza conoscere i segreti che ci riguardano intimamente. Ed ecco che, trascorso un anno, tutti si ritrovano ad un appuntamento con se stessi dove si fanno bilanci e si tirano somme. Si fanno buoni propositi e ci si concede qualche attimo per godersi un presente che durerÃ davvero poco. Dopo una notte quasi insonne, il giorno dopo riappare e tutto torna esattamente come prima. Si ritorna a correre ed a fuggire dal presente e si riperde il contatto con il proprio io e la follia sociale riparte e nessuno ha piÃ¹ tempo per sÃ¨ e spesso nemmeno per gli altri. Il vero progresso non Ã¨ questo consumo temporale che fa la concorrenza al consumismo materiale. Il suggerimento che scaturisce Ã¨ quello di volgere lo sguardo verso i nostri vecchi di una volta che sapevano godere il presente nella loro vita talvolta umile e difficile, dove un sorriso aveva piÃ¹ valore di un denaro. In palestra faccio allenare lo stato mentale del presente ed gli allievi spesso non comprendono e vivono l'arte marziale come qualcosa da imparare a memoria. L'arte ha sÃ¬ una fase di apprendimento, talvolta lunga e sofferta, ma alla fine la vera arte Ã¨ essere capaci di percepire il presente e reagire senza difficoltÃ facendo le cose piÃ¹ giuste. Gli animali ci insegnano tutto ciÃ² e non sanno di essere dei veri maestri. Quando mai una tigre od un rapace devono "pianificare" la propria vita e la loro soppravvivenza? Vivono il presente attraverso istinti antichi che li portano verso una meta precisa, un compito che la natura ha affidato loro. E noi conosciamo i compiti assegnatici da madre natura?

Quindi, invece di aspettare un anno per fare propositi e progetti sul domani, costruiamo oggi quel che giorno per giorno sarÃ un futuro meno sconosciuto, non pianificato, ma vissuto attimo dopo attimo e certamente diventeremo persone migliori di quanto non siamo ora, perchÃ¨ forse avremo imparato anche a conoscere quel grande sconosciuto che Ã¨ in noi e da cui fuggiamo spesso per tutta un'esistenza. Anche questo Ã¨ karate e allenarsi non Ã¨ dunque solo un fatto fisico ma ci permette nel tempo di comprendere anche queste veritÃ della vita. OSU....

Lorenzo Catalano