

Non voglio imparare a non aver paura, voglio imparare a tremare

di Chandra Livia Candiani, da *Il silenzio è cosa viva. L'arte della meditazione*

Non voglio imparare a non aver paura, voglio imparare a tremare. Non voglio imparare a tacere, voglio assaporare il silenzio da cui ogni parola vera nasce. Non voglio imparare a non arrabbiarmi, voglio sentire il fuoco, circondarlo di trasparenza che illumini quello che gli altri mi stanno facendo e quello che
5 posso fare io. Non voglio accettare, voglio accogliere e rispondere. Non voglio essere buona, voglio essere sveglia. Non voglio fare male, voglio dire: mi stai facendo male, smettila. Non voglio diventare migliore, voglio sorridere al mio peggio. Non voglio essere un'altra, voglio adottarmi tutta intera. Non voglio pacificare tutto, voglio esplorare la realtà anche quando fa male, voglio
10 la verità di me. Non voglio insegnare, voglio accompagnare. Non è che voglio così, è che non posso fare altro.

(C. L. Candiani, *Il silenzio è cosa viva. L'arte della meditazione*, Einaudi, Torino 2018)