



## AMOR FATI

### Abbraccia il tuo destino

In un linguaggio chiaro e semplice, facendo ampio uso di esempi tratti dalla sua carriera giornalistica e dalla sua vita personale, Kristin Flood spiega in questo suo libro come si può diventare più consapevoli del proprio destino. Diventando più attenti al nostro mondo interiore – alle sensazioni, alle emozioni e ai pensieri che si muovono dentro di esso – alleniamo una parte importante di noi stessi, da cui emergono qualità prima nascoste. Realizziamo che le occasioni ci vengono offerte, ma che siamo noi a dover fare le nostre scelte. Scopriamo attraverso ciò che lei chiama 'il nostro territorio esistenziale', una nuova connessione con la vita e con noi stessi.

*In queste pagine, Kristin Flood non solo getta una nuova luce sulla nostra vita interiore, ma lo fa con un calore e una saggezza che toccano il cuore. È la ragione per cui è quasi impossibile non gustarsi questo libro in un solo squisito boccone.*

Q Magazine

*Leggendo Kristin Flood ho avuto una folgorazione dopo l'altra. Guardandomi dentro ho iniziato a notare le mie emozioni, e ho sperimentato il mondo intorno a me in modo nuovo. Il libro è pieno di esperienze e rivelazioni che l'autrice utilizza per mostrarci come si può accettare il proprio destino.*

Ugebladet Sondag

FINALMENTE IN LINGUA ITALIANA  
IL BEST SELLER NORVEGESE

## KRISTIN FLOOD

Kristin Flood, di madre italiana e padre norvegese, vive dagli anni novanta a Venezia. Laureata in Lettere all'Università di Oslo, giornalista da vent'anni, lavora come inviata per i maggiori quotidiani del suo paese e scrive libri su temi filosofici e spirituali. Il suo libro *Amor fati* diventa immediatamente un bestseller in Norvegia. Tiene corsi di scrittura creativa e ritiri di silenzio in diversi monasteri d'Italia.

Nel 1992 pubblica il suo primo saggio, *Fuori dal sentiero* (TANO Ed). Nel 2002 arriva *Amor fati* (Cappelen Ed), seguito da un CD in collaborazione con il musicista Øystein Sevag. Il saggio *Un momento di silenzio* (Cappelen Ed) esce nel 2005 e nel 2009 pubblica il saggio letterario *La ricerca di un'altra ricchezza nelle tracce di San Francesco d'Assisi*. Le recensioni in Norvegia lo paragonano a *Il nome della rosa* e a *Il codice Da Vinci*. Nel 2015 esce il suo ultimo libro in Norvegia, *Naervaer* (CappelenDamm Ed).

Per un'immediata e corretta informazione sull'opera di Kristin Flood, presentiamo la copertina e i risvolti interni del suo libro, **AMOR FATI**, bestseller norvegese ora tradotto in lingua italiana.

Nel 2008 pubblicammo in questo sito alcuni passi, tradotti in italiano dal suo libro *ROM FOR STIL-LHET* (*Un momento di silenzio*), che così commentavamo: «Parlare del silenzio è un po' come violarlo, ma Kristin Flood sa mettere la propria interiorità *davanti* alle parole, che usa con accorta delicatezza per suscitare il desiderio, sovente represso, di dar respiro alla nostra anima oltre gli angusti ed agitati ambiti quotidiani, verso grandi orizzonti che evocano l'Infinito».

(Alle pp. 3-7 i passi tradotti).

Con la stessa delicatezza e sensibilità, acuita dalla sua personale esperienza, Kristin Flood ci invita ora a riflettere sulle dinamiche della vita interiore, che condizionano il *ben-essere* e le possibilità evolutive di ogni persona. Il suo libro non è un manuale per il rapido raggiungimento... della felicità, ma offre numerose linee di osservazione e suggerimenti per l'autoanalisi individuale.

I lettori di questo sito sanno certamente che l'opera di Teilhard de Chardin è tuttora acquisita a vari livelli di "*coscientizzazione*", il più elementare dei quali deriva da una conoscenza frammentaria della sua grandiosa visione oppure, va detto, da un'incompleta formazione interiore del lettore. A tal proposito merita ricordare l'importanza attribuita da Teilhard alle tappe evolutive della persona: "*centrazione*", in primo luogo, ovvero unificazione ed autonomia di se stessi; "*decentrazione*" che comporta positivi legami con altri "centri" personali; ed infine "*surcentrazione*", legata alla scoperta che l'ulteriore progresso spirituale è ottenibile con l'unione ad un Centro divino.

Dunque l'opera di Kristin Flood offre preziose prospettive per la fase di "*centrazione*". Questa è comunque perfettibile ma non completabile, perché la *soggettività* di ogni auto-coscienza umana affonda le radici nel mistero di un Essere universale.

Un'ultima osservazione: il libro di Kristin Flood, oltre che a *Il nome della rosa* e a *Il codice Da Vinci*, è secondo me paragonabile al diario *Vägmärken* di Dag Hammarskjöld (trad. it. *Linea della Vita*, Rizzoli, Milano 1966), in cui ritrovo questi pensieri: "*Il silenzio è lo spazio intorno ad ogni atto e convivenza umana*", "*Portiamo in noi una nemesi: l'ammirazione di ieri per noi stessi è madre legittima della colpa di oggi*", "*Quanto più fedelmente porgerai l'orecchio al tuo interno, tanto meglio udirai quel che ti suona dentro. Solo chi ascolta può parlare*", "*Poter porgere orecchio e guardare a ciò che dentro di noi è nel buio. E nel silenzio*", "*Sì a Dio; sì al destino e sì a te stesso. Quando questo è realtà, l'anima può essere ferita ma ha la forza di guarire*" ...

È affiancabile a *Vägmärken* anche nel senso che questo diario emerge dall'*Anima junghiana* di Dag Hammarskjöld, mentre *Amor Fati* è diretta espressione dell'anima, *tout court*, di Kristin Flood.

---

## L'INCONTRO CON IL SILENZIO

Kristin Flood

Il silenzio è per tutti, non solo per coloro che hanno scelto di vivere una vita di solitudine.

Il silenzio offre spazio e pace a tutti noi che ogni giorno siamo immersi nei problemi quotidiani di famiglia, bambini, lavoro, soldi. Esso è lì per essere scoperto, forse per un attimo, forse per un giorno, forse per diventare parte della nostra vita.

Il silenzio è libero e non vincolato da dogmi e idee. Non si rapporta con forme esteriori, vissuti o tempo. È lì come una dimensione della nostra esistenza, come uno spazio con il quale possiamo scegliere di entrare in contatto o meno, come una frequenza della quale possiamo essere curiosi oppure trovarne conforto, come una qualità della nostra vita nella quale possiamo trovare la cosa più semplice e allo stesso tempo più difficile: il riposo.

Nel mondo d'oggi il silenzio è carente. Specialmente nei centri urbani, dove maggiormente siamo stati risucchiati dalle innovazioni e dai ritmi frenetici, non ci siamo accorti di ciò che è sparito. Non è facile scoprirlo, quando noi stessi siamo in pista che balliamo.

In questi ultimi anni, però, sempre più sono le persone che si stanno interrogando: "Dov'è finito il silenzio? Dove sono gli spazi liberi? Dove sono i momenti di pausa?"

Il progresso ci ha dato molto, ma, mentre assorbiva tutta la nostra attenzione, il prezioso silenzio è venuto a mancare. La TV, la radio, internet, i cellulari, e una velocità in continua accelerazione hanno colmato quei piccoli spazi che una volta erano a nostra disposizione. La tecnologia è penetrata così profondamente e velocemente nella nostra vita che abbiamo solo una vaga idea delle conseguenze. Contemporaneamente, anche nei nostri pensieri è aumentato il 'rumore' e, a volte, in modo così preponderante che ci distoglie dalla realtà. Il 'rumore' ha preso il sopravvento ed il silenzio, con il suo carattere sottile e delicato, si è ritirato in ultima fila e oggi sta diventando un lusso e una prerogativa per pochi.

Quando creiamo uno spazio di silenzio cominciamo a riappropriarci di ciò che è scomparso, ma non solo. Avvicinandoci al silenzio per libera scelta, qualcosa in noi si muove. Lo spazio silenzioso intorno a noi comincia a rispecchiarsi anche all'interno di noi. Qui, in questo spazio interiore, ci apriamo alle sorprese.

Quando siamo in silenzio ci colleghiamo ad una sfera invisibile della nostra esistenza, nella quale c'è una quiete che ci offre armonia. Qui c'è un 'vuoto' che non è un vuoto. Qui c'è la danza silenziosa tra il nostro cuore e l'universo.

Il silenzio più profondo, per molti di noi, è insito nella natura. È infatti in montagna, nel bosco, al mare, dove abbiamo sperimentato quella particolare tranquillità.

Di per sé la natura è un luogo di silenzio. Lo spazio che essa crea è un territorio nel quale accade qualcosa che va di là del nostro sentire, vedere e spiegare; possiamo soltanto sperimentarlo e percepirlo.

Dopo esserci trattenuti per un lungo o breve periodo nella natura, ci accorgiamo che in noi qualcosa si è modificato, sia nel corpo sia nella mente. Non solo ci sentiamo rilassati perché abbiamo messo in azione il nostro corpo, ma abbiamo a volte la sensazione di aver acquisito qualcosa: una nuova sfumatura interiore, invisibile e indescrivibile. Ci sentiamo purificati e nutriti, più attrezzati nell'affrontare i problemi che ci vengono incontro.

Ecco che una briciola di silenzio, proveniente da una distesa innevata, da un'isoletta in mezzo al mare, da un fitto bosco o da un viaggio nel deserto, diventa così parte del nostro quotidiano. La natura ci nutre. Come?

Lo notiamo se volgiamo lo sguardo al nostro mondo interiore. Scopriamo come modifica il nostro stato d'animo, la nostra mente, i nostri pensieri e le nostre emozioni. Se focalizziamo contemporaneamente l'attenzione verso il mondo interiore e quello esteriore, aumenta la comprensione dell'importanza di quest'incontro. L'esperienza della natura si espande; sentiamo, percepiamo, osserviamo e comprendiamo. Il tutto si arricchisce, di conseguenza risuona in più parti di noi, rendendoci presenti con quella particolare attenzione che noi chiamiamo consapevolezza. Attiviamo così una parte più ampia della nostra coscienza. La cosa strana è che, quando questo accade, c'immergiamo sempre più in quello che stiamo vivendo, che non solo diventa più ricco e profondo, ma sembra addirittura indicare che la natura stessa ha qualcosa da comunicarci attraverso il suo linguaggio silenzioso. Sintonizzandoci su questa frequenza, esercitiamo la nostra consapevolezza, e scopriamo sempre di più cosa ha in sé il silenzio della natura.

Quando l'attenzione si affina iniziamo ad intuire che nella natura opera un'intelligenza particolare: osserviamo i perfetti dettagli degli alberi e dei fiori, scopriamo i principi raffinati che governano le società delle api e delle formiche.

Il microcosmo della natura ci viene incontro nella sua magnificenza, così come il macrocosmo dell'universo. Questa immensa ricchezza naturale che ci circonda, e di cui noi stessi facciamo parte, ci riempie di riverenza.

La natura c'invita ad essere presenti in uno spazio di silenzio; attraverso il movimento, anche nella nostra fisicità, cosicché la mente e i pensieri possano riposare, mentre ci apriamo all'intelligenza innata del corpo, della quale comprenderemo il significato proseguendo il nostro viaggio verso il silenzio. Per esempio diventa più chiaro che la cosiddetta sensazione viscerale è un particolare tipo di intelligenza. Forse scopriamo, come alcuni ricercatori ultimamente hanno osservato, che il cervello e le viscere hanno delle curiosi similitudini.

Il contatto con la natura produce un effetto su di noi: ci tocca e ci sposta da un nostro luogo interiore ad un altro.

Nella natura incontaminata il silenzio è più corposo, cioè, più presente. Diventa una sfida la ricerca di questi ambienti, dove ci apriamo al silenzio e ascoltiamo le reazioni che nascono dentro di noi. Attraverso i secoli, gli esseri umani si sono addentrati nel deserto alla ricerca di se stessi.

Il popolo del deserto, i tuareg, infatti, usa dire così: "Dio ha creato un territorio con l'acqua, nel quale gli uomini possono vivere, un territorio senz'acqua, nel quale l'uomo sperimenta la sete, e il deserto, un territorio con e senza acqua, nel quale l'uomo può trovare la sua anima".

La natura è il continente del silenzio, è pace, tranquillità, armonia, spazio. Ma la natura è anche suono e movimento che emerge in questo spazio di armonioso silenzio.

La natura dà e riceve, pulisce e rigenera. Quando la natura dispiega le sue ali nel silenzio noi possiamo cederle il nostro frastuono. Possiamo far diventare questo scambio un esercizio, prendendo una preoccupazione, un pensiero o un'emozione alla volta, immaginandoci di donarli uno ad uno allo spazio di silenzio che ci circonda. Possiamo cedere i nostri pensieri più assillanti, le nostre nevrosi, le nostre frustrazioni, le nostre emozioni più pressanti e le nostre fissazioni. Osservando ciò che stiamo facendo ci accorgiamo di quanto spazio occupa il frastuono dentro di noi. In questo immenso luogo di silenzio naturale ripuliamo la nostra mente e facciamo spazio a nuovi germogli che sono ansiosi di sbocciare.

Intraprendere un viaggio alla ricerca del silenzio è una grande scelta, una scelta esistenziale. Al solo pensiero qualcosa in noi si commuove. Il nostro viaggio prende due direzioni: quella interiore e quella esteriore. Ci dirigiamo verso qualcosa di sconosciuto che, forse, abbiamo sperimentato per

brevi attimi e che desideriamo provare in modo più esteso. Accettando di procedere oltre, di metterci in gioco, il nostro *sì* risuona nella parte più profonda di noi. Diciamo di *sì* a qualcosa di grande e mentre questo avviene, una porta interiore comincia lentamente, delicatamente, silenziosamente ad aprirsi. Qualcosa *là dietro* ha udito il nostro *sì*. Qualcosa *qui dentro* sta per rispondere.

Per molti anni ho cercato il silenzio. Da sola e insieme ad altri, a casa e fuori. Momenti di silenzio, di preghiera e di contemplazione, mi hanno fatto assaporare, percepire, realizzare. In silenzio, insieme ad altre persone, in ritiri, a corsi e in monasteri, ho imparato a stare vicino ad altri in modi diversi. Nella natura, in montagna, al mare e nel deserto, ho avvertito l'abbraccio del silenzio e la sua voce. Ma l'ho anche cercato negli incontri con coloro che ne portano in sé un pezzetto, persone che lo hanno conquistato nel proprio mondo interiore. Durante il percorso ho affinato la sensibilità nel riconoscere i miei simili, le loro emozioni, le loro tensioni, il loro disagio. E il mio. Comunque sono ancora agli albori: uno studente desideroso di conoscere e un viaggiatore desideroso di sperimentare, per capire di più del misterioso continente chiamato Silenzio.

Ogni individuo ha un proprio modo personale nel ricercare lo spazio di silenzio. Quando la ricerca diventa un vero viaggio ci accorgiamo che alcuni luoghi su questo pianeta sono più silenziosi di altri, così come alcune persone emanano più silenzio di altre. In queste dimensioni possiamo sostare da soli o in compagnia, abbandonare il fiume delle parole, aprirci e nutrirci di questo spazio di silenzio. Può essere all'ombra di un albero in un giardino, così come in una landa desolata, sulla sponda di un fiume o come in una chiesa. Ciò che percepiamo è una variazione 'climatica' del nostro spazio interiore. Dopo pochi minuti ci abbandoniamo, non facciamo null'altro che tollerare questo stato di silenzio.

Poco tempo fa ho sperimentato il silenzio nel deserto del Sahara. Ancora oggi sono stupita dall'effetto che ha prodotto questo strano paesaggio sul mio stato interiore, sul mio stato di coscienza. Fino a tre anni fa non avevo mai messo in relazione il deserto con uno spazio di silenzio. In quel momento mi trovavo ad una conferenza in Svizzera dove due medici, Bertrand Piccard e Brian Jones, stavano parlando del loro giro del mondo in mongolfiera avvenuto nel 1999 e durato 16 giorni. Sorvolarono anche il deserto del Sahara e a questo proposito dissero: "Eravamo sicuri che sorvolare per quattro giorni un deserto sarebbe stata una noia mortale, ma, con nostro grande stupore, abbiamo vissuto un'esperienza indimenticabile. La bellezza e il silenzio di quel luogo è indescrivibile", raccontarono con grande trasporto.

Il viaggio verso il silenzio ci deve commuovere e muovere. Non solo toccare il nostro cuore, ma deve anche portarci da un luogo ad un altro nella nostra vita. Lentamente ci trasferiamo da una vecchia vita ad una nuova. La vita è la stessa, ma ci appare diversa perché abbiamo imparato a vedere con uno sguardo nuovo. Iniziamo a pensare diversamente, a scegliere diversamente, a dare importanza ad altre cose. Scopriamo qualcosa di intimo e personale che nessun altro ha visto e vissuto in quel modo. Se ciò non accade, significa che non stiamo facendo un vero viaggio, ma che stiamo inseguendo delle belle idee, seducenti, attraenti, affascinanti.

Un altro segno di riconoscimento del vero viaggio è la sorpresa. L'avvertiamo in modo totale. Ci riempie di una particolare felicità, di qualcosa di vitale. È impossibile essere sorpresi e indifferenti allo stesso tempo. In un vero viaggio verso il silenzio ci sorprendiamo della vita, di ciò che ci viene incontro e di ciò che abita in noi.

I miti, le leggende e le fiabe degli eroi parlano sempre di viaggi di scoperta. Molti di essi simboleggiano il curioso viaggio che l'essere umano percorre nel proprio mondo interiore, alla ricerca del Santo Graal o della Pietra Filosofale. Il percorso è importante tanto quanto il punto d'arrivo. È in esso, infatti, che qualcosa di noi, passo dopo passo, si affina. Un processo alchemico è in atto. Il lavoro degli alchimisti era proprio quello di trasformare, raffinare e cambiare un metallo grezzo in oro. Quello che appariva era una manipolazione di formule chimiche, in realtà l'intenzione e la ricerca era ben più profonda. Così anche il nostro viaggio può diventare un lento processo di affinamento interiore, della nostra coscienza e del nostro territorio esistenziale. Armati di curiosità, di voglia di capire e di senso d'avventura, ci mettiamo in cammino. Lentamente comprendiamo che questo cammino assume un'importanza sempre più grande nella nostra vita.

È una sfida cercare il silenzio in modo nuovo e insolito, con la stessa curiosità attenta con cui ci avventuriamo in una spedizione. Con sguardo vigile annotiamo tutto ciò che accade attorno a noi, osserviamo e ricordiamo ciò che vediamo, udiamo e percepiamo. E da instancabili investigatori non smettiamo mai di chiedere: com'è quest'esperienza? Che sfumature ha in sé? È possibile tradurre in parole le emozioni, le sensazioni, l'atmosfera? Come mai il silenzio a volte arriva lentamente, altre volte, invece, all'improvviso? Dove possiamo cercare? E dove possiamo trovare? Come posso *io* trovare il *mio* modo di cercare? Come posso *io* entrare nel *mio* viaggio unico e personale?