



## Alberto Simone

Psicologo, regista e scrittore,  
in Maremma alla ricerca dell'Oriente



**U**na finestra sul giardino, come un quadro che incornicia uno squarcio di paesaggio della Maremma toscana, vicino a Capalbio. È qui che ogni mattina Alberto Simone, regista, psicologo e scrittore, posa lo sguardo durante il suo percorso meditativo. Ed è qui che ha scelto di vivere dopo aver lasciato Roma. Questo è il luogo dove trova il contatto con la natura, l'ispirazione per la scrittura, l'atmosfera ideale, l'equilibrio per la ricerca dentro se stesso. Qui sono nati i suoi libri, il primo, *La felicità sul comodino*, e l'ultimo, appena uscito, *Ogni giorno un miracolo. Imparare l'arte di amare la vita* (Tea Edizioni).

«Già al risveglio ho un momento di relazione profonda con me stesso», ci racconta. «Ritengo - e anche nel libro ne parlo - che esistano due spazi a cavallo della nostra giornata che rappresentano un passaggio di coscienza diversa: uno è l'addormentamento, in cui piano piano il mondo si allontana con i pensieri,

le preoccupazioni e tutto il resto, in una specie di stargate che unisce l'interiorità all'esperienza quotidiana; l'altro, per l'appunto, è il risveglio».



«Mi ritaglio sempre qualche momento mio, interiore, prima di cominciare la giornata.»

«Faccio una piccola colazione, poi mi siedo su una poltrona che è molto di più di una "poltrona": sì, perché ho meditato in molti modi, con panchetti o cuscini, ma penso che la meditazione sia uno stato che puoi "incontrare" anche in una posizione comoda. Questa mia poltrona guarda verso l'esterno, il verde, la campagna. È uno spazio che per me ha più significato rispetto ad altri della casa e questo sicuramente mi aiuta: incrocio le gambe, chiudo gli occhi, inizio i miei esercizi di respirazione e lentamente m'immergo in uno stato meditativo. E ogni giorno è un'esperienza diversa».

L'approccio di Alberto Simone alla meditazione è il risultato di molte esperienze personali ed è un percorso che inizia da lontano: «Da bambino», ci racconta, «sono stato educato in un istituto di suore sino alla quinta elementare, insomma ho avuto una full immersion su tematiche spirituali e religiose fin dalla primissima infanzia. Crescendo, come per molti, questa strada è andata un po' svanendo: da adulti si entra in una dimensione più logica, razionale e materialista dell'esistenza, ma intorno ai cinquant'anni questo tema è tornato a presentarsi prepotentemente, una vera e propria esigenza interiore. E lo sguardo si è spostato verso Oriente».

Prosegue: «Per puro caso, mentre facevo un corso di teatro e di drammaturgia, mi è capitato che l'insegnante italo-americana fosse una seguace di una guru americana che si chiama Gurumayi Chidvilasananda, una guru del sentiero del Siddha Yoga, discepolo di Swami Muktananda. Per curiosità andai a vederla durante un incontro all'Ergife di Roma. Non avevo mai sfiorato quella dimensione, lì c'erano persone che erano su questo percorso da molto

tempo. Allora ho avuto la mia prima esperienza di meditazione. È stata un'esperienza molto rivelatrice per me. Alla fine di questo straordinario incontro ho ricevuto da parte di **Gurumayi Chidvilasananda** quello che chiama la shakti, una sorta di benedizione che sostanzialmente apre una porta verso questa spiritualità».

«Da allora», continua Simone, «ho iniziato a meditare cercando, nel contempo, di leggere e approfondire questo tipo di conoscenza. Piano piano tutto è diventato parte sempre più significativa della mia vita. La mia pratica non sempre è costante, lo ammetto. Ci sono momenti in cui mi distacco, mi perdo, ma la costanza sta in questa presenza nella mia vita. La meditazione mi offre una visione diversa di me stesso, una visione meno materialista e più spirituale in tutto, anche nelle relazioni».

**«Definirei oggi la mia pratica come eclettica, un mix delle varie esperienze che ho avuto.**

Tra queste un ritiro spirituale ad Ananda Assisi, dove ho avuto un incontro illuminante con un'insegnante come **Candida Di Bonaventura**, E poi c'è anche il rapporto con il maestro indiano **Sri Sri Ravi Shankar** (omonimo del grande musicista, ndr) che ho conosciuto girando un documentario dedicato ai vari maestri spirituali del nostro tempo. Sono andato a trovarlo anche in India, nel suo bellissimo ashram che si trova a Bangalore, a sud del Paese. Lì ho avuto la straordinaria possibilità di poterlo seguire con la macchina da presa per una decina di giorni in tutte le sue attività. E soprattutto è nata una grande amicizia e l'ho aiutato a creare una sua fondazione in Italia, The Art of Living. Così, per puro caso, sono diventato anche presidente di una fondazione spirituale seguendo da vicino gli insegnamenti di un vero maestro».

La tematica della spiritualità, insomma, è entrata inevitabilmente anche nella sua pratica letteraria e s'insinua, quindi, tra le pagine del suo *La felicità sul comodino*: «Sicuramente il libro», conclude Simone, «ha un obiettivo che è spirituale, anche se il termine non viene mai usato. Ma quello che c'è in tutti i capitoli, il filo che lega i pensieri, è l'invito alla disidentificazione, cioè a non identificare noi stessi con i nostri pensieri o con quello che accade nel mondo. È il segreto della felicità». [www.albertosimone.net](http://www.albertosimone.net)