



PROF. DR. **BODO W. LAMBERTZ**

IL LIBRO DELLA VITA PURA

THE BOOK OF PURE LIFE - PART II - THE PRACTICE

SIQT | Schweizer Institut
für Qualitäts-tests GmbH



Swiss most innovative midsize
companies 2026

Household & Consumer Goods

AWARD WINNER
INNOVATION PERFORMANCE

Swiss Intellectual Properties & Licensing AG

Study 01/26, Patent performance in the period
09/24–10/25, top 20%, wgl.ch/5467



IL LIBRO DELLA VITA PURA II

The Book of Pure Life II

L'Approfondimento — Esercizi della vita pura

Prima edizione · 2026

APANI AS PURE AS NATURE INTENDED AG · Wilen bei Wollerau · Svizzera

*Per tutti coloro che non hanno solo letto il primo volume,
ma lo hanno compreso: che una vita pura
non si possiede, ma si esercita. Ogni giorno.*



Prefazione

Il primo volume di quest'opera ha raccontato che cosa sia la vita pura e da dove venga — dallo studente con i due amori fino alla frase in cui tutto sfocia: la purezza è il cammino, l'amore è la meta. Da quando quel libro è in viaggio, mi raggiunge sempre la stessa domanda, in molte lingue e da persone molto diverse. Non è: È vero? È: E come lo vivo io — domattina, alle sette? Questo secondo volume è la mia risposta.

Non contiene verità nuove; le verità stanno nel primo volume, e non sono diventate negoziabili. Contiene esercizi — ventinove, dal quarto d'ora di silenzio all'arte del lasciar andare. Non ne ho inventato nessuno. Li ho collezionati, per una vita intera: nella stanza da studente, nella vigna, nelle officine, a mille tavole, nella sala d'ascolto, in viaggio tra le Alpi e i Caraibi. Sono i gesti che trasformano una convinzione in una vita quotidiana. Tutto ciò che sta in questo volume l'ho esercitato io stesso — molto lo esercito ancora, perché questa scuola non ha diploma, e questa è la sua notizia migliore.

Legga questo volume in modo diverso dal primo. Il primo voleva essere letto lentamente; questo vuole essere usato. Scelga un capitolo — uno basta — e gli dia una settimana, ogni giorno, senza clamore. Gli esercizi sono piccoli di proposito; diffido dei grandi propositi da quando ho potuto vedere come le piccole abitudini costruiscano grandi vite. La vigna lo insegna di nuovo ogni anno: non è la tempesta a fare l'annata, ma i molti giorni discreti.

Questo non è un'appendice né un poscritto. È la seconda metà di una promessa — la parte che sta nelle sue mani, nel senso più letterale. Le auguro in ciò quello che auguro a me stesso ogni mattina: un inizio silenzioso, una via camminata, una lode esatta, un poco di bellezza fondata — e persone che restano.

Benvenuto nella famiglia.

Wilten bei Wollerau, estate 2026

Prof. Dr. Bodo W. Lambertz
Fondatore e Inventore · APANI
— As Pure As Nature Intended

Indice

Prefazione.....	3
Prologo — Dalla vetta alle valli	9
Libro I — Gli elementi silenziosi	11
Esercitare il silenzio — Il quarto d'ora quotidiano.....	11
Il respiro — Il primo nutrimento	11
L'acqua — Il primo elemento puro.....	12
Il fuoco — Il compagno più antico.....	13
La luce — Dal sole alla candela.....	14
Lo spazio — Abitare come confessione silenziosa	15
Libro II — Il corpo nel giorno.....	17
Il camminare — Pensare con i piedi.....	17
Le mani — Pensare con le dita	18
La misura — L'arte dell'abbastanza.....	19
Il sonno — La notte come alleata.....	20
Il tempo — L'unico possesso.....	21
La purezza digitale — Restare signori degli apparecchi	22
Il settimo giorno — L'arte del riposo	23
Libro III — Le arti dello stare insieme	25
La parola — Parole pure.....	25
La cortesia — Le piccole forme.....	26
La lettera — La parola lenta.....	27
L'arte del donare.....	28
Il perdonare — La purificazione	28
La gratitudine — L'inventario della sera	29

Libro IV — Ciò che cresce.....	31
L'orto — La maestra davanti alla porta.....	31
L'albero — Piantare per dopodomani.....	32
Il viaggio — Restare puri per via.....	33
Il collezionare — L'arte della curatela.....	33
Il ricordare — L'archivio della vita.....	35
Il tramandare — Del maestro e dell'allievo.....	36
La bellezza — Il pane quotidiano dell'anima.....	37
 Libro V — Gli esercizi alti.....	39
Lo stupore — L'inizio desto.....	39
L'equanimità — La resistenza alle intemperie dell'anima.....	40
Il lasciar andare — La mano leggera.....	41
 Epilogo — Gli esercizi ricambiano l'esercizio.....	43

Prologo — Dalla vetta alle valli

Il primo volume di quest'opera è terminato su una vetta — nell'amore che cresce dall'affetto e dal rispetto, e in quel sentimento della vita che non conosce eguali. Chi è arrivato lassù potrebbe chiudere i libri e dirsi soddisfatto. Ma chiunque abbia mai raggiunto una vetta lo sa: la vetta non è un luogo in cui abitare. Si sale per vedere — e poi si scende nelle valli dove la vita accade, e si porta nei giorni ciò che si è visto. Questo secondo volume è la discesa a mani piene. Prosegue la direzione della vita pura e la conduce più in profondità — non con verità nuove, perché le verità sono state dette nel primo volume, ma con esercizi: gesti concreti, quotidiani, ripetibili, nei quali la filosofia diventa afferrabile come un attrezzo.

Perché questa è l'ultima onestà che quest'opera deve al suo lettore: una forma di vita che si limita a comprendere non si possiede. Si possiede solo ciò che si esercita. Il pianista non comprende la sonata attraverso la lettura, né il vignaiolo il pendio attraverso la mappa, né l'essere umano la vita pura attraverso il consenso. I libri che seguono non sono dunque una continuazione della dottrina, ma la sua sala di pratica — ventinove porte sullo stesso giardino. Non occorre aprirle tutte. Una sola, aperta ogni giorno, basta per cominciare. Il resto segue come tutto segue nella vigna: dalla radice, con il tempo, da sé.

L'ordine di questo volume segue la vita, non la sistematica. Il primo libro raccoglie gli elementi silenziosi — il silenzio e il respiro, l'acqua e il fuoco, la luce e lo spazio: ciò dentro cui un giorno accade. Il secondo libro porta il corpo nel giorno — il camminare e le mani, la misura e il sonno, il tempo, gli apparecchi e il settimo giorno. Il terzo libro esercita le arti dello stare insieme — la parola e la cortesia, la lettera, il donare, il perdonare e la gratitudine. Il quarto libro appartiene a ciò che cresce — l'orto e l'albero, il viaggio, il collezionare e il ricordare, il tramandare e la bellezza. E il quinto libro sale infine agli esercizi alti — lo stupore, l'equanimità e il lasciar andare: gli atteggiamenti in cui tutti i gesti confluiscono. Ogni capitolo sta in piedi da sé e può essere cominciato da sé. Insieme sono ciò che il sottotitolo promette: l'approfondimento. Non più il che cosa e il perché — ma il come, nuovo ogni mattina.

Libro I — Gli elementi silenziosi

Esercitare il silenzio — Il quarto d'ora quotidiano

Il primo volume chiamò il silenzio la madre di ogni musica; questo capitolo ne fa un appuntamento. Perché il silenzio che accade solo di tanto in tanto, quando il mondo per caso lo concede, è un dono — il silenzio che si cerca ogni giorno è una forza. L'esercizio è di una semplicità disarmante: un quarto d'ora al giorno, alla stessa ora, nello stesso luogo, senza apparecchi, senza compiti, senza meta. Sedersi. Respirare. Ascoltare ciò che resta quando nulla viene trasmesso. I primi giorni sono rumorosi — non è il mondo a far rumore, ma la propria testa, abituata a trasmettere e disabituata a ricevere. Si resta seduti lo stesso. Dopo una settimana la testa si fa più quieta. Dopo un mese si comincia a sentire ciò che il silenzio diceva fin dall'inizio.

Ciò che dice è diverso in ogni persona e importante in ogni persona. La decisione rimandata si presenta. L'amico dimenticato torna in mente. Il corpo parla, messo in minoranza tutto il giorno. Arriva l'idea — quel genere di idea che non arriva mai nel rumore, perché è più silenziosa del rumore. Le grandi culture lo sapevano e costruirono il silenzio nella loro architettura: il chiostro, il giardino, la panca sotto l'albero. La vita pura lo costruisce nel giorno. E la ricompensa va molto oltre il quarto d'ora: chi esercita il silenzio ogni giorno lo porta con sé. Diventa più calmo nella disputa, più lento nel giudizio, più difficile da scomporre — non perché si domini, ma perché conosce un luogo dentro di sé dove non si negozia. Il quarto d'ora è la fortezza più economica del mondo. La si costruisce dal nulla, e regge.

Il respiro — Il primo nutrimento

Prima del primo sorso d'acqua e prima del primo pasto sta il primo nutrimento dell'essere umano: il respiro. Ventimila volte al giorno il corpo accoglie il mondo in sé e lo restituisce — e quasi nessuno di questi respiri viene notato. Eppure il respiro è un unicum in tutto l'equipaggiamento umano: è l'unica funzione vitale che accade da sola e che al tempo stesso si lascia guidare. Il cuore non obbedisce a comandi, la digestione non chiede — ma il respiro sta sulla soglia tra volontà e natura, e

proprio per questo è, da millenni, lo strumento di ogni scuola del raccoglimento: il ponte per cui la mente raggiunge il corpo e il corpo la mente. Chi guida il respiro guida l'intera persona. È il sapere più antico del mondo, e non costa nulla.

L'esercizio è quello delle soglie. Il giorno di una persona è fatto di soglie — davanti alla porta dietro cui attende il colloquio difficile; prima del primo boccone del pasto; prima di entrare nella propria casa dopo una giornata rumorosa; prima della prima nota nella sala d'ascolto. A ognuna di queste soglie: tre respiri. Lenti dal naso entrando, due volte più lenti uscendo — perché nel lungo espiro sta il segreto; è il segnale a cui il corpo risponde con la calma da un milione di anni. Tre respiri durano venti secondi e trasformano la persona che varca la porta: arriva, invece di precipitarsi. Gli antichi lo chiamavano raccoglimento, e la parola è esatta — si raccoglie ciò che il giorno ha disperso, e si entra interi.

Chi esercita per qualche settimana i respiri di soglia ne scopre la silenziosa espansione: il respiro diventa barometro. Si nota, dal respirare corto e alto, la fretta prima che diventi errore; si nota, dal fiato trattenuto, la rabbia taciuta prima che diventi veleno — e si può rispondere, con tre lenti respiri, nel mezzo degli eventi, senza che nessuno veda. È l'esercizio più discreto di questo volume e forse il più portatile: non ha bisogno di luogo, né di ora, né di attrezzatura — solo del ricordo che il primo nutrimento della vita è anche la sua prima medicina. Il primo volume insegnò ad ascoltare il silenzio tra le note. Il respiro è quel silenzio, trasferito nel corpo: la pausa che regge tutto.

L'acqua — Il primo elemento puro

È stato un curioso punto cieco del primo volume parlare del vino, del caffè e del tè e tacere dell'acqua — quando l'acqua è l'inizio di tutto ciò che queste pagine onorano. È la prima bevanda e l'ultima, l'elemento di cui il corpo è fatto per due terzi, la condizione della vigna, della risaia, della trota e della vita stessa. Ed è la sostanza più pura che un essere umano possa assumere — o la più tradita, a seconda di come è stata trattata. L'acqua porta la sua origine come tutto ciò che è puro: una grande acqua di sorgente sa della sua roccia, di granito o di calcare, del viaggio attraverso la montagna che può essere durato decenni. Chi beve acqua con attenzione beve geologia.

L'esercizio dell'acqua ha due lati, uno sensoriale e uno morale. Il sensoriale: tratta l'acqua come un vino. Sceglila con competenza, servila con dignità — nel bicchiere bello, alla temperatura giusta, a tavola come voce propria e non come accessorio. Una casa che versa ai suoi ospiti una grande acqua con la stessa serietà di una grande annata prima li stupisce e poi li converte; perché il palato educato al vino trova nell'acqua un intero mondo silenzioso. Il lato morale pesa di più: l'acqua è l'elemento in cui il legame del primo pilastro si prova nel modo più immediato. Chi è stato una volta davanti a una sorgente viva sa che lì non scorre nulla di ovvio, ma un'eredità. Proteggerla — essere sobri dove scarseggia, e riverenti ovunque — non è politica, ma gratitudine nella sua forma più liquida. Così il cerchio si chiude sulla legge naturale della casa: cento per cento dell'originale. Con l'acqua, la natura ha consegnato l'originale compiuto. Il nostro unico compito è non guastarlo — e non dimenticarlo.

Il fuoco — Il compagno più antico

Prima di avere una casa, l'uomo ebbe un fuoco, e la casa fu inventata intorno al fuoco — non il contrario. Il fuoco è il compagno più antico della nostra specie: l'ha scaldato, protetto, nutrito e radunato, e ha formato, più in profondità di ogni altra cosa, le sue serate. Per un milione di anni ogni giorno umano è finito nella luce del fuoco, e in quella luce sono nate le cose di cui tratta quest'opera: la lunga conversazione, il racconto, il canto, il cerchio. L'ora del fuoco del primo volume porta il suo nome non come metafora, ma come eredità. E appartiene alle perdite silenziose dell'epoca che il fuoco vero sia scomparso dalle case — sostituito da radiatori che scaldano senza radunare e da schermi che tremolano senza calmare. Perché questa è la cosa strana che tutti conoscono e nessuno spiega: il fuoco è l'unico tremolio del mondo che rende calmo l'essere umano. Lo schermo eccita, la fiamma scioglie — la stessa luce in movimento, effetti opposti. La differenza è quella tra rumore e musica.

L'esercizio si chiama: dare al fuoco un posto nel ritmo. Una volta alla settimana un fuoco vero — il camino dove c'è; il braciere in giardino; e dove mancano entrambi, basta l'onesto gruppo di candele sulla tavola, perché l'insegnamento vive già nella piccola fiamma. Fare il fuoco da sé, con pazienza e mestiere — dalla scheggia al ceppo, senza scorciatoie —, perché accendere il fuoco è il più antico esame di maestria dell'umanità e un esercizio in tutto ciò che quest'opera insegna:

preparazione, sequenza, umiltà davanti all'elemento, attenzione senza pausa. Un fuoco non si può avere di sfuggita; esige presenza, e proprio questo è il suo dono. E poi: persone intorno. Il fuoco non è un solista, è un radunatore — l'ordine dei posti del fuoco è il cerchio, la più antica forma democratica del mondo, in cui ognuno vede ognuno e la fiamma tiene il centro che altrimenti un rango pretenderebbe.

Chi mantiene il fuoco settimanale per una stagione noterà ciò che vi si insedia intorno: le conversazioni che la tavola non ha dato; il lungo silenzio che non imbarazza nessuno, perché tutti guardano la brace; i bambini che restano benché non venga offerto nulla — o proprio per questo. Il fuoco è il contro-schermo: non mostra nulla e apre tutto. E insegna, quasi di passaggio, l'atteggiamento verso il tempo che questo volume esercita ovunque — perché un fuoco ha fasi come una serata e come una vita: il divampare chiaro, la lunga brace profonda in cui abita il calore vero, e lo spegnersi dignitoso che non si deve trattenere. La brace è la Spätlese del fuoco. Chi ha imparato a preferirla alla fiamma ha imparato, dal compagno più antico dell'uomo, la lezione più giovane di quest'opera.

La luce — Dal sole alla candela

Nessun elemento forma una stanza e un'ora così completamente come la luce, e nessuno viene trattato con più leggerezza. Il mondo moderno ha democratizzato la luce e con ciò l'ha svalutata: disponibile ovunque, ovunque uguale — la stessa chiarezza piatta al mattino e a mezzanotte, in ufficio e sulla tavola da pranzo, un giorno perpetuo senza drammaturgia. Ma l'essere umano è una creatura della luce che cammina. Per un milione di anni, mattino significò oro obliquo; mezzogiorno, chiarezza verticale; sera, rosso profondo; notte, fuoco e poi buio. Il corpo legge la luce come un orologio e regola su di essa i suoi processi più intimi — il sonno, la veglia, l'umore. Chi vive nella luce uniforme vive in un tempo senza lancette, e si stupisce che qualcosa in lui perda l'orientamento.

L'esercizio della luce segue il giorno. Al mattino: fuori, verso quella vera — dieci minuti di luce del giorno sul viso sono la sveglia più antica del mondo e regolano l'orologio interno con più precisione di ogni disciplina. Durante il giorno: lavorare alla finestra dove si può; l'occhio che ogni tanto può guardare lontano e nel verde lo ripaga con anni. E alla sera la svolta decisiva che distingue la casa pura da quella comune: l'abbassare la luce come rituale. Quando si apparecchia, la luce

da lavoro cede a quella calda; quando comincia l'ora del fuoco, prendono il comando le sorgenti basse — la lampada, il fuoco, la candela. La candela merita il posto d'onore che i millenni le hanno dato: è l'unica luce che vive — che respira, tremola, risponde —, e il suo chiarore fa con i volti ciò che gli altoparlanti onesti fanno con la musica: restituisce loro la profondità. Una tavola serale a lume di candela è la stessa tavola e un altro paese. Le conversazioni si fanno più basse e più vere, il tempo più lento, i volti più belli — non perché la luce aduli, ma perché raduna. Condurre la luce invece di limitarsi ad accenderla: questa è forse l'arte più sottovalutata della vita pura — e una delle più facili da imparare.

Lo spazio — Abitare come confessione silenziosa

La psicologia del primo volume insegnò che gli oggetti portano inviti e che alla fine vince sempre l'ambiente. Questo capitolo ne trae la conseguenza spaziale: l'abitazione è l'invito più grande di tutti — l'oggetto dentro cui si vive. Una casa non è mai neutrale. Invita alla calma o alla distrazione, alla conversazione o al ritiro, alla presenza o alla fuga; e lo fa ogni giorno in cui si apre la sua porta. Per questo l'abitare, nella vita pura, non è un tema di arredamento ma una confessione: lo spazio dice piano, ma senza sosta, che cosa importa a chi lo abita — e lo forma secondo quella frase.

I principi dello spazio puro sono i principi dell'intera casa, tradotti in pareti. Materiali veri: legno che può invecchiare, pietra che rinfresca, lana e lino, cuoio che prende storia — superfici che rispondono al tocco e diventano più belle con gli anni invece di consumarsi; perché chi tocca ogni giorno l'autentico disimpara il falso. Poche cose, cose vere: la stanza respira attraverso ciò che manca — ogni superficie che resta vuota è un pezzo di silenzio, e una stanza stipata è un rumore che si vede. Un centro: ogni casa ha bisogno del suo focolare nel senso antico — la tavola, il fuoco, la sala d'ascolto —, un luogo dove la casa si raduna e che è arredato più di significato che di oggetti. E l'ordine come rituale, non come costrizione: il rimettere le cose al loro posto la sera è un inchino al giorno che viene — due minuti di cura che si danno all'abitazione e si regalano al proprio mattino futuro. Chi abita così ha tradotto la filosofia in architettura: la sua casa la esercita con lui, anche nei giorni in cui lui stesso è troppo stanco. Questa è la forma più silenziosa della fedeltà — pareti che ricordano per che cosa si vive.

Libro II — Il corpo nel giorno

Il camminare — Pensare con i piedi

L'uomo è l'animale che cammina. Nessuna creatura della terra è costruita così completamente intorno a questo unico movimento — il mettere eretto, resistente, assorto, un piede davanti all'altro, con cui la nostra specie percorse i continenti molto prima di saper fare qualunque altra cosa. Per un milione di anni camminare non fu sport né decisione, ma lo stato fondamentale della vita desta; si pensò, si parlò, si pianse e si progettò a passo d'uomo. Il mondo moderno ha abolito questo stato in pochi decenni — l'uomo siede, viaggia e giace — e si stupisce delle conseguenze sul corpo e sull'animo. Eppure la diagnosi è semplice e la medicina gratuita: il corpo che non cammina più perde il suo ritmo più antico. E la mente perde con esso la sua andatura. Perché il pensare ha un tempo, ed è il tempo del camminare — le grandi menti di ogni secolo lo sapevano e fecero la loro vera opera a piedi: sui viali, lungo le rive, intorno agli isolati, nei giardini. Il passo ordina ciò che la scrivania annoda.

L'esercizio è la via quotidiana: da mezz'ora a un'ora intera, fuori, con qualsiasi tempo — la seconda pelle fa del clima un piacere —, senza apparecchio e senza auricolari, perché la passeggiata accompagnata non è camminare, ma stare seduti altrove. Dove ci si può organizzare, l'utile si cammina invece di guidarlo: il mercato, il pane, la visita nel quartiere — la vita quotidiana a piedi è l'unica forma di movimento che non costa volontà, perché ha uno scopo. E una volta alla settimana la conversazione camminante: un amico, un figlio, la compagna — fianco a fianco invece che faccia a faccia. È un vecchio segreto dei consiglieri d'anime e dei buoni padri che nel fianco a fianco si dice ciò che nel faccia a faccia s'inceppa; lo sguardo comune in avanti, il ritmo, le pause che il camminare permette senza che diventino imbarazzanti — nessuna tavola al mondo scioglie certi nodi con la dolcezza di un sentiero di campagna.

La ricompensa è triplice, ed è affidabile come poche cose. Il corpo si conserva con l'uso — la via quotidiana è la manutenzione del primo strumento, senza spettacolo e perciò sostenibile. La mente riavrà la sua andatura — chi ha portato a spasso tre volte una decisione la conosce meglio che dopo trenta liste. E, nel modo più silenzioso e più profondo: il luogo diventa patria. Un paesaggio, una città, una

valle appartengono a una persona solo quando li ha camminati — il camminatore conosce gli angoli, gli odori, le stagioni del suo luogo, saluta ed è salutato, non abita semplicemente da qualche parte: è di lì. L'automobile conosce tragitti. Solo i piedi conoscono vie. E la vita pura è, dall'inizio e in ogni senso della parola, una via.

Le mani — Pensare con le dita

L'uomo non ha conquistato il mondo con la testa, ma con la coppia di testa e mano — e la scienza oggi sa che le due si sono create a vicenda: il cervello crebbe sui compiti della mano, la mano si affinò sui piani del cervello. Nulla nell'essere umano è cablato al cervello più densamente dei polpastrelli; la mano è pensiero esternalizzato, e ogni mestiere di quest'opera — il cucire, il lavoro di cantina, le saldature del giovane fondatore — è prova di questo matrimonio. Tanto più notevole è a che cosa l'epoca ha ridotto questa meraviglia: a due gesti. Scorrere e digitare. Mani che potrebbero fare tutto passano le giornate sul vetro — e qualcosa nell'essere umano, che per millenni ha pensato con le mani, resta disoccupato e si presenta come quella peculiare inquietudine per cui l'epoca ha molti nomi e nessuna spiegazione.

L'esercizio è di una franchezza disarmante: ogni giorno una cosa fatta con le mani che abbia un risultato. Cucinare conta — ed è la forma più accessibile perché tocca comunque: l'impasto che chiede di essere lavorato, la verdura che cade sotto il coltello sono mestiere quotidiano in attesa. Riparare conta doppio: la ferramenta stretta, l'orlo rammendato, la cerniera oliata sono cura di ciò che si possiede ed esercizio della mano insieme — il primo volume chiamò la manutenzione una liturgia del rispetto; qui si rivela anche una liturgia del pensare. E la scrittura a mano merita menzione propria, perché è il mestiere dello spirito: chi pensa una questione con la penna — l'appunto, il piano, l'inventario del giorno — pensa dimostrabilmente in modo diverso che all'apparecchio: più lento, più proprio, più duraturo. La mano è il setaccio da cui passa solo l'essenziale.

Il salario delle mani occupate è una doppia pace. La prima è nota e viene vissuta ogni volta come una sorpresa: quando le mani lavorano, la testa tace. Impastare, intagliare, avvitare, sarchiare è la meditazione più accessibile dell'Occidente — le preoccupazioni non riescono a tenere il ritmo delle dita e restano indietro. La sec-

onda pace è quella dell'opera: alla fine c'è qualcosa — il pane, la sedia riparata, la pagina scritta —, e questo modesto esserci nutre un luogo dell'essere umano che nessun messaggio evaso raggiunge mai. Autoefficacia la chiama la scienza; gli artigiani di questa casa la chiamano più semplicemente: fine giornata. La si ha solo quando qualcosa è stato finito. Le mani lo sanno. Bisogna solo tornare a chiederglielo.

La misura — L'arte dell'abbastanza

Il primo volume difese il piacere contro l'ascesi; questo capitolo lo difende contro il suo secondo nemico, il più segreto: il Sempre. Perché il piacere ha una legge naturale che nessuna ricchezza può corrompere — vive del contrasto. Il grande vino quotidiano diventa una bibita; la festa ininterrotta diventa routine con decorazione; la disponibilità permanente di tutto è la via più silenziosa per svalutare tutto. Il primo volume lo disse al ritmo dei suoi capitoli: raramente, magnificamente, con gratitudine, insieme. Questo capitolo dà al principio il suo nome e il suo esercizio. La misura non è la rinuncia del povero, ma la saggezza del ricco: l'arte di conoscere l'Abbastanza — quel punto oltre il quale il più non è più un più, ma un meno.

L'esercizio è il ritmo di pienezza e vuoto, ed è antico come tutte le culture del godimento: ogni settimana un giorno appartiene al tralasciare. Che cosa si tralascia lo sceglie ognuno, e dev'essere qualcosa di amato, altrimenti non è esercizio — il giorno senza vino, il giorno senza carne, il giorno senza dolci, il giorno senza notizie. Non come penitenza, questo è il tono decisivo: come pausa nel senso musicale — quel silenzio che il primo volume chiamò la madre di ogni musica, applicato all'appetito. La pausa fa due cose insieme. Mette alla prova la libertà: nel giorno del tralasciare si mostra senza rumore chi possiede chi — la persona l'abitudine o l'abitudine la persona; e ogni settimana compiuta restituisce un pezzo di sovranità. E rinnova il gusto: il primo bicchiere dopo la pausa è di nuovo un primo bicchiere — l'assuefazione, questa ladra di tutte le gioie, viene espropriata ogni settimana.

Chi esercita la misura per un certo tempo ne scopre l'effetto più silenzioso: nobilita la pienezza. La festa torna festa perché si distingue dal martedì; il sigaro torna avvenimento perché non è abitudine; la grande annata riavrà la sua altezza di caduta. La misura non è dunque nemica del piacere, ma la sua maestra di cantina — conserva le gioie in modo che maturino invece di guastarsi. E agisce,

come tutti gli esercizi di questo volume, oltre la propria occasione: chi ha trovato l'Abbastanza alla propria tavola lo trova più facilmente nel possedere, nel parlare, nell'aver ragione. Abbastanza è una delle parole più corte della lingua e una delle più difficili da imparare. Ma si può imparare — un giorno alla settimana, una cosa amata, una pausa. Alla libertà non serve di più per cominciare.

Il sonno — La notte come alleata

Il primo volume chiamò il sonno, di passaggio, la fermentazione del giorno — non negoziabile e non accelerabile. Questo capitolo resta nell'immagine, perché è più esatta di quanto suoni. Come nella botte, nel sonno l'essenziale accade invisibile e senza intervento: il giorno viene trasformato — ciò che si è imparato viene riposto, ciò che si è vissuto viene ordinato, il corpo viene riparato, l'animo viene chiarito. E come col vino: chi disturba o accorcia il processo ottiene qualcosa di torbido, di incompiuto, che non corrisponde all'originale. L'epoca tratta il sonno come debolezza, come tempo perso da strappare, e porta la sua stanchezza come una medaglia. La vita pura rovescia l'onore: tratta la notte come alleata e il sonno come un mestiere — l'unico mestiere che si esercita lasciandolo accadere. Ma il lasciar accadere vuole essere preparato.

La preparazione è un atterraggio, non una caduta — e i suoi strumenti il lettore li conosce già; vanno solo puntati sulla notte. La luce scende alla sera, come descrisse il capitolo della luce: dalla chiarezza da lavoro alla lampada calda alla candela — il corpo legge il crepuscolo e comincia da sé ciò che nessuna disciplina può forzare. Gli apparecchi restano fuori dalla soglia: la camera da letto è zona senza apparecchi, l'ultima mezz'ora appartiene alla vita di prima mano — una pagina di carta, una conversazione sottovoce, l'inventario della sera della gratitudine come atto deliberatamente ultimo del giorno. L'ora si fa fissa: il sonno ama il ritmo come tutto ciò che vive in quest'opera, e la stessa ora di coricarsi è metà dell'arte. La stanza si costruisce per la notte: fresca, buia, silenziosa — i tre sonniferi più antichi del mondo, senza ricetta e senza effetti collaterali. E un'onestà che appartiene a una casa del vino: il vino è creatura della sera, non della notte. Usato come sonnifero, ruba alla notte la sua profondità e al mattino la sua chiarezza — il godimento finisce dove diventa mezzo; questa fu la sua definizione fin dalla prima pagina.

A chi onora la notte, essa regala il giorno. Non è un modo di dire, ma il conto

più sobrio di questo volume: il mattino fondato, l'ora indivisa, la pazienza a tavola, la mitezza nella disputa, la veglia nella sala d'ascolto — tutto ciò che quest'opera raccomanda viene fatto senza sforzo dalle persone riposate e tentato invano da quelle esauste. Il sonno è il fondamento sotto tutti i fondamenti, l'esercizio che rende possibili tutti gli altri. Ed è, da ultimo, una lezione quotidiana nella virtù più cara a questa casa: la fiducia. Ogni notte l'essere umano depone tutto dalle mani — il controllo, i piani, le preoccupazioni — e si affida a un processo che non può guidare né osservare, nella fede che riemergerà trasformato. Esattamente questo fa il vignaiolo quando chiude la cantina. Esattamente questo fa il giardiniere quando semina in autunno. Dormire è l'edizione notturna dell'unico grande atteggiamento di quest'opera: lasciare al vivente la sua opera. La natura ha voluto così — anche questo.

Il tempo — L'unico possesso

Il primo volume chiamò il tempo, di passaggio, l'unico possesso insostituibile di una vita umana; questo capitolo si ferma sulla frase e la prende sul serio. Perché è letteralmente vera e quasi mai viene vissuta alla lettera. Tutto il resto che una persona possiede è sostituibile o aumentabile — denaro, cose, perfino la forza e più d'una reputazione. Il tempo è l'unica moneta che può solo essere spesa, mai guadagnata; ogni giorno è una somma che a sera scade per intero, qualunque sia stato l'uso. I più ricchi del mondo e i più poveri ricevono le stesse ventiquattro ore; l'unica differenza sta nello spendere. Con ciò il tempo è la testimonianza più esatta che esista su una persona: mostrami le tue ore e conoscerò la tua verità — non i tuoi valori dichiarati, ma quelli vissuti.

La vita pura tratta perciò il tempo come il maestro di cantina la grande annata: con riverenza, con piano e con generosità nel punto giusto. Riverenza significa: non sminuzzare l'ora. Un'ora spezzata in dodici schegge da cinque minuti non è più un'ora, ma lo scarto di dodici inizi; l'ora indivisa invece — per il lavoro, per la conversazione, per la musica — è l'unità di base di tutto ciò che riesce, e proteggerla è la prima arte del tempo. Piano significa: costruire i ritmi che il primo volume raccomanda ovunque — il mattino fondato, la tavola fissa, l'ora del fuoco, la festa nel calendario —, perché il ritmo è il modo di possedere il tempo senza afferrarlo. E generosità significa: sperperare il tempo là dove lo sperpero è saggezza. C'è un'avarizia col tempo che impoverisce più di ogni avarizia col denaro

— la festa interrotta, il rivedersi accorciato, la promessa ,prestò mai mantenuta. Le persone che si amano non misurano l'amore in intenzioni, ma in ore. Alla fine è il conto più semplice di quest'opera, e il più incorruttibile: una vita è la somma di ciò per cui furono usati i suoi giorni. La vita pura non è altro che la decisione di formare questa somma con gli occhi aperti.

La purezza digitale — Restare signori degli apparecchi

Quest'opera non è nemica della tecnica; la iniziò un ingegnere e loda a ogni seconda pagina ciò che la tecnica sapiente può fare. Ma ha posto un criterio affilato: la tecnica che serve la presenza è civiltà — la tecnica che sostituisce la presenza è rumore con alimentatore. Su nessun oggetto questo criterio si decide oggi così quotidianamente come sul piccolo apparecchio che quasi ogni persona porta quasi sempre con sé. È lo strumento più potente che sia mai entrato in una tasca — e l'invito all'assenza più abile che sia mai stato costruito. Non esige una decisione contro la presenza; esige solo mille sguardi minuscoli, e la somma degli sguardi è una vita assente. La domanda non è se si usa l'apparecchio. La domanda è chi usa chi.

La purezza digitale non è dunque ascesi, ma un ordine di rango — lo stesso che questa casa erige ovunque: lo strumento serve, la persona guida. I suoi esercizi sono concreti. Luoghi del silenzio: la tavola, la sala d'ascolto e la camera da letto sono zone senza apparecchi — non per severità, ma per la stessa ragione per cui non si telefona in chiesa: perché lì accade qualcosa di più importante. Tempi del silenzio: il mattino fondato resta senza schermo; la prima e l'ultima mezz'ora del giorno appartengono alla vita di prima mano. Raggruppare invece di gocciolare: messaggi e avvisi a ore scelte, con calma e per intero — invece che come infusione permanente che punge ogni ora. E l'esercizio più fine, che regge tutti gli altri: notare il riflesso. Quel gesto verso l'apparecchio nel primo secondo di vuoto — al semaforo, in ascensore, nella pausa della conversazione — è il momento in cui cento volte al giorno si vota sulla presenza. Chi nota soltanto il gesto e tre volte al giorno non lo esegue, ma regge il vuoto, ha rovesciato la votazione. Perché quei piccoli vuoti non sono mancanza; sono i pori del giorno attraverso cui respira il pensiero — le fessure dove abitano le idee e gli sguardi che altrimenti non si sarebbero mai scambiati. La vita pura difende i suoi pori. È sorprendente quanto mondo torna quando si smette diappare ogni buco.

Il settimo giorno — L'arte del riposo

Tra tutte le invenzioni dell'umanità, una delle più antiche è insieme la più dimenticata: il settimo giorno. Molto prima che esistessero i fine settimana esisteva l'intuizione che l'uomo ha bisogno di un ritmo più grande del giorno e più piccolo della stagione — e che in questo ritmo un giorno debba essere diverso dagli altri: un giorno senza guadagno, senza spingere avanti, senza la domanda a che cosa serva qualcosa. Tutte le grandi culture lo conobbero, comunque lo chiamassero e lo fondassero. L'epoca lo ha abolito senza deciderlo — il fine settimana è diventato il tempo residuo della settimana: commissioni, appuntamenti, schermi, e la domenica sera la spossatezza di chi era libero e non è stato libero. Ma il settimo giorno non fu mai pensato come giro a vuoto. Fu pensato come vetta — il giorno per cui lavorano gli altri sei.

L'esercizio consiste nel ricostruirlo, ed esige una sola decisione dura: santificare un giorno della settimana — nel senso letterale della vecchia parola: metterlo da parte. In quel giorno riposa il guadagno, riposano le commissioni, riposa l'ottimizzazione; l'apparecchio ha libera uscita, la lista ha pausa. Ciò che accade al suo posto non è un nulla, ma l'essenziale — il giorno raduna, come in una lente, tutto ciò che quest'opera raccomanda: la lunga tavola senza orario di fine, la grande passeggiata, la musica a occhi chiusi, il fuoco alla sera, le persone per cui nella settimana mancarono le ore. Non pigrizia, dunque, ma festa; non il giorno vuoto, ma quello pieno — solo pieno delle cose giuste. Le famiglie che lo custodiscono si riconoscono subito, del resto: sono quelle i cui figli non chiamano noiosa la domenica, ma la difendono.

E il settimo giorno dà alla settimana ciò che la pausa dà alla musica: forma. Sei giorni ricevono una direzione quando alla loro fine sta un giorno verso cui corrono; il lavoro stesso diventa più dignitoso quando conosce una fine giornata in grande. Chi custodisce il giorno per un certo tempo nota la vecchia verità che stava nella sua invenzione: l'uomo non è bestia da lavoro con regolamento delle pause, ma un essere che deve festeggiare per sapere per che cosa lavora. Il settimo giorno è la risposta del calendario alla domanda sul senso — non in parole, ma in ore. Sei giorni si semina. Il settimo ci si siede a tavola e si è ciò che per tutta la settimana si voleva diventare: presenti.

Libro III — Le arti dello stare insieme

La parola — Parole pure

Un'opera che prende così sul serio la purezza del vino, della fibra e del suono deve infine parlare anche della purezza di quella materia di cui l'uomo produce di più e che lavora con più trascuratezza: la parola. Le parole sono gli alimenti della convivenza. Ce ne sono di nutrienti e di vuote, di fresche e di guaste, di oneste e di adulterate — e come col cibo: si diventa ciò che ogni giorno si assume e ogni giorno si dà. Un matrimonio, un'amicizia, un'azienda, una famiglia consistono per la parte più grande di ciò che è detto; la loro qualità è, per lunghi tratti, semplicemente la qualità delle loro frasi.

La parola pura ha gli stessi segni di ogni prodotto puro di quest'opera. È dichiarata con onestà: dice ciò che è e promette solo ciò che può mantenere — il quinto pilastro, la chiarezza, in forma di parola. È libera da additivi: dalla formula che non significa nulla, dal superlativo che non innalza più nulla, dall'ironia che si nasconde da ogni serietà e dal gergo che suona senza parlare. È fresca invece che conservata: la parola propria, l'immagine propria, la frase fatta esattamente per questa persona in esattamente questo momento — non la svolta prestampata che va bene a tutti e perciò non raggiunge nessuno. E conosce il suo genere più nobile: la lode che coglie nel segno — il terzo pilastro, il riconoscimento, detto con precisione. L'esercizio è quotidiano e inesauribile: una volta al giorno dire il difficile presto e con gentilezza, invece di lasciarlo fermentare; una volta al giorno pronunciare una lode così esatta che chi la riceve non la dimentichi mai; e una volta al giorno tacere dove si offriva una parola a buon mercato — sull'assente, sull'errore dell'altro, su ciò che sarebbe stato solo rumore. Perché anche questo appartiene alla parola pura, ed è metà della sua arte: il non detto. Il pettegolezzo è il cibo spazzatura del discorso — comodo, saporito e alla lunga velenoso. Chi lo bandisce dalla propria casa come l'olio cattivo dalla propria cucina si stupirà di quanto spazio si liberi per il vero.

La cortesia — Le piccole forme

Tra le grandi virtù del primo volume — il riconoscimento, la lealtà, la chiarezza — abita una piccola che tiene aperta la porta a tutte: la cortesia. L'epoca la sospetta di falsità; l'autenticità, crede, si mostra nel togliere le forme. È un errore costoso. La cortesia non è finzione, ma rispetto rappreso — rispetto esercitato così spesso da farsi forma e ora disponibile senza sforzo, anche nei giorni in cui il sentimento s'inceppa. Il saluto, il grazie, la porta tenuta, il nome ricordato, il lasciar finire: ognuna di queste piccolezze dice la stessa frase — per me vali la forma —, e una società che cancella queste frasi non diventa più onesta. Diventa solo più fredda e lo chiama disinvoltura.

L'esercizio sceglie tre forme e le coltiva con consapevolezza finché tornano naturali. Sono a disposizione i vecchi capolavori. Il saluto con lo sguardo: non la parola borbottata di sfuggita, ma il mezzo secondo di contatto degli occhi che trasforma la formula in incontro — dal fornaio, in ascensore, alla propria tavola. Il nome: chiamare le persone per nome — il cameriere, la vicina, il nuovo collega — è la distinzione più economica del mondo e non si dimentica mai. La puntualità: è la cortesia del tempo — a chi aspetta viene tolta vita, e chi è puntuale dice senza parole: le tue ore pesano quanto le mie. Il capitolo del tempo di questo volume ha onorato l'ora; la puntualità è quell'onore, reso all'altro. E sopra tutte e tre: il grazie con il motivo — non grazie, ma grazie, perché. Due parole in più, e la moneta diventa dono.

Chi custodisce le piccole forme vivrà due cose. Prima il loro effetto verso fuori: gli spazi cambiano intorno alle persone cortesi — i camerieri si fanno più gentili, le trattative più morbide, gli sconosciuti più disponibili; la cortesia contagia come il suo contrario, solo che è più utile. Poi, più finemente, il loro effetto verso dentro: la forma porta il sentimento, non il contrario. Chi saluta si accorda alla gentilezza; chi ringrazia diventa più grato; il gesto va avanti e il cuore segue — è la stessa psicologia con cui il primo volume dichiarò gli oggetti inviti, solo applicata al comportamento. La cortesia è l'invito che si è in prima persona. Ed è, sia detto contro ogni alterigia, il lusso più democratico di quest'opera: non costa nulla, è alla portata di tutti e adorna una persona con più affidabilità di tutto ciò che si può comprare.

La lettera — La parola lenta

Tra tutte le forme che la parola scritta ha mai preso, una è più parente della vita pura di tutte le altre: la lettera. Non il messaggio digitato in secondi e dimenticato in secondi — la lettera vera, su carta, a mano, con data e intestazione e la passeggiata fino alla buca. L'epoca la dà per finita, e proprio questo la rende preziosa: una lettera è oggi ciò che mai prima dovette essere — una decisione. Chi la riceve sa senza pensare che cosa tiene in mano: mezz'ora di un'altra vita, dedicata a lui solo, indivisibile, incopiabile. I messaggi si cancellano. Le lettere si conservano — nei cassetti, nelle scatole, per decenni, e si rileggono nei giorni in cui conta. La parola lenta è l'unica che resta.

L'esercizio è modesto nel ritmo e grande nell'effetto: una lettera al mese, a qualcuno che non se l'aspetta. I generi sono vecchi e provati. La lettera di ringraziamento che contiene una lode esatta — al maestro di allora, all'amico dopo la festa, all'artigiano la cui opera dura: il capitolo del riconoscimento del primo volume, nella sua forma più durevole. La lettera del ricordo — ti ricordi? —, che riporta a una persona un capitolo comune e con ciò dice: non è perduto, lo custodisco con te. La lettera-ponte dopo il lungo silenzio, che non esige spiegazioni e non ne dà, ma semplicemente rimette la porta sui cardini. E, la scuola alta: la lettera in vita, che dice ciò che altrimenti si dice ai funerali — al padre, all'amica, al compagno di strada. Non c'è ragione di aspettare con queste frasi, e un rischio molto grande nel farlo.

Chi custodisce l'esercizio tiene, dopo un anno, dodici mezz'ore di registro sul proprio cuore — e ha vissuto dodici volte ciò che nessun messaggio scatena: la telefonata con la voce incrinata, il foglio conservato, la risposta che è a sua volta una lettera. Perché le lettere generano lettere; la parola lenta invita alla parola lenta, e tra due persone nasce ciò che fu sempre, dai grandi epistolari della storia: una conversazione con pescaggio, perché ha la rincorsa. Alla fine la lettera appartiene a quest'opera perché ne porta l'intero insegnamento in una busta — tempo regalato invece che risparmiato; attenzione rappresa in inchiostro; un mestiere delle mani; e una cosa che resta quando il mittente un giorno non scrive più. Non si ereditano le chat. Le lettere sì.

L'arte del donare

L'ospitalità del primo volume era la porta aperta; il donare è il suo fratello errante — il dono che lascia la casa e trova l'altro dove vive. È una delle arti più antiche dell'uomo e una delle più decadute. Il mondo moderno ha fatto del donare un approvvigionamento: un importo, un buono, un dovere nel calendario — valore senza significato, consegnato nel tacito accordo che, inteso così, in fondo non sarà stato inteso affatto. La vita pura rovescia il rapporto: nel dono vero il valore è il meno e il significato è tutto. Un dono è attenzione rappresa — la prova che qualcuno ascoltava quando parlavi di te, e se ne ricordò quando non c'eri.

Per questo i grandi doni di questa casa sono di rado i costosi, ma gli esatti. La bottiglia di quell'annata in cui l'amico si sposò. Il pane del proprio forno, consegnato ancora tiepido. La registrazione ascoltata insieme, quella sera che nessuno dei due ha dimenticato. L'attrezzo di cui l'altro disse tre volte che doveva finalmente concederselo — e non lo fece mai. L'ora stessa: il pomeriggio regalato, il pasto cucinato, il viaggio che ci si prende sulle spalle. Ognuno di questi doni dice la stessa frase, ed è la più preziosa che una persona possa dire a un'altra: ti ho visto. L'esercizio del donare comincia perciò molto prima dell'occasione — consiste nel collezionare: chi ascolta le persone della sua cerchia come un sommelier degusta ha trovato da tempo, per ogni festa, il dono. E si compie nell'arte del ricevere, diventata altrettanto rara: aprire il dono lentamente, riconoscere l'attenzione che contiene e chiamarla per nome. Perché si dona in cerchio — il primo volume direbbe: come la bottiglia condivisa. Dono e grazie sono versare e brindare; e una cerchia dove entrambe le cose accadono con esattezza non ha bisogno di calendario per sapere di essere ricca.

Il perdonare — La purificazione

Quest'opera ha parlato del vino puro, dell'acqua pura, della parola pura — deve parlare anche della purificazione che non riguarda alcuna sostanza, ma lo spazio tra le persone: il perdonare. Perché anche le relazioni s'intorbidano. Il rancore è il loro sedimento — l'offesa senza risposta, la vecchia lite, il conto che si continua a tenere in silenzio —, e come ogni intorbidamento agisce lentamente: intasa la parola, raffredda la tavola, trasforma la lealtà in dovere e la vicinanza in routine. La chiarezza del primo volume è la prevenzione: ciò che viene detto presto

e con gentilezza non ha bisogno di essere perdonato. Ma nessuna vita evita i casi in cui per la prevenzione è tardi. Per essi c'è un solo rimedio, ed è il più frainteso dell'equipaggiamento umano.

Perciò, prima, ciò che il perdonare non è. Non è approvare — il fatto resta ciò che fu, e il giudizio su di esso pure. Non è dimenticare — alla memoria non si danno ordini, né si deve; la lealtà, disse il primo volume, è amore con memoria, e ciò vale anche per le sue cicatrici. E non è restaurazione a ogni costo — si può perdonare e tuttavia tenere distanza dove la distanza è saggia. Perdonare è qualcosa di più sobrio e di più grande: la decisione di chiudere il conto. Non perché sia saldato, ma perché continuare a tenerlo rovina il creditore — il rancore è l'unico debito del mondo i cui interessi paga il danneggiato. L'esercizio ha due gradi. Il perdono piccolo, quotidiano: il taglio di strada, il tono aspro, la promessa dimenticata — cancellarlo all'istante, con un gesto interiore, per principio; chi colleziona le piccole partite ha a fine anno un libro pieno di veleno. E il perdono grande, raro e difficile: non aspettarlo come sentimento, ma cominciarlo come decisione — il sentimento è il raccolto, la decisione è la semina, e in mezzo sta, come in ogni vigna di quest'opera, il tempo.

Due aggiunte completano l'esercizio. La prima: saper chiedere perdono — nominare la propria colpa, senza ma, senza perché-tu-per-primo; è la forma più difficile della chiarezza e la purificazione più rapida che esista. La seconda, la più silenziosa: perdonare se stessi. Le vecchie decisioni sbagliate, gli anni mancati, la parola che non si può richiamare — più d'una persona tiene contro se stessa il conto più lungo della sua vita, e nessun esercizio di questo volume riesce con le mani legate. Anche qui vale la legge di cantina: chiudere, non buttare; tenere la lezione, non il carico. Chi ha perdonato — gli altri e sé — conosce il sentimento di dopo, ed è corporeo: è il sentimento dopo le grandi pulizie, quando le finestre restano aperte. La relazione è di nuovo chiara. Lo si sente al gusto del prossimo bicchiere condiviso.

La gratitudine — L'inventario della sera

Se il riconoscimento — il terzo pilastro — è lo sguardo che vede il merito dell'altro, la gratitudine è lo stesso sguardo rivolto alla propria vita: la capacità di riconoscere il ricevuto come ricevuto, invece di registrarlo come ovvio. È la più silenziosa

delle virtù di quest'opera e forse la sua trave maestra; perché senza di essa tutto il resto svanisce. Il godimento senza grazie si ottunde — è la legge ferrea dell'assuefazione, che trasforma ogni lusso in carta da parati nel giro di mesi. La tavola più ricca, l'immagine sonora più vera, la mano più fedele: tutto diventa invisibile appena sembra sicuro. La gratitudine è l'unico rimedio conosciuto contro questa cecità. È, a ben vedere, l'arte di vedere la propria vita sempre di nuovo per la prima volta.

Ed è esercitabile — questa è la sua buona notizia. L'esercizio si chiama inventario della sera, e costa tre minuti: alla fine del giorno, presso l'ultima candela o al buio prima del sonno, nominare tre cose di questo giorno — nominarle con esattezza, non in blocco — che furono doni. Non ,la famiglia', ma la frase del bambino a tavola che fece ridere tutti. Non ,la salute', ma la camminata nel mattino freddo che fu leggera. Non ,il vino', ma quel minuto del terzo bicchiere in cui la conversazione prese la piega per cui la serata era fatta. L'esattezza è tutto il trucco: costringe lo sguardo a ripercorrere il giorno e a trovare ciò che alla prima passata aveva trascurato — e con ciò lo allena per domani. Chi tiene l'inventario per qualche mese nota lo spostamento: colleziona già durante il giorno. In mezzo all'ordinario si annuncia una voce bassa — questo è uno per stasera — e in quel momento la gratitudine è passata da bilancio a organo di senso. È l'ultimo grado della scuola che il primo volume aprì: prima il palato impara a gustare, poi l'orecchio a sentire, poi l'occhio a vedere — e infine il cuore impara a contare. Una persona che la sera trova tre doni veri ha una vita ricca. Non perché la sua vita sia più ricca di altre — ma perché è quella che se ne accorge.

Libro IV — Ciò che cresce

L'orto — La maestra davanti alla porta

Il primo volume lodò la natura a ogni pagina come maestra — nella vigna, sul pascolo, nell'oliveto. Ma c'è un luogo dove ogni persona può assumere questa maestra in proprio, in grande o nel minimo: l'orto. Non serve una tenuta. Basta un'aiuola rialzata, una cassetta sul balcone, tre vasi di erbe alla finestra della cucina — la lezione è la stessa, perché non dipende dalla superficie ma dal rapporto: qui un essere umano si assume la responsabilità di qualcosa di vivo che cresce secondo il calendario della natura e non secondo il suo. Con ciò l'orto è l'attrezzo di allenamento più completo della vita pura — i cinque pilastri su un pezzo di terra. Legame: si mettono le mani nel suolo e si capisce che cosa significhi la parola fondamento. Crescita: si semina ciò che ringrazierà solo tra mesi, e si impara il pensare lungo con le dita. Riconoscimento: si vede per la prima volta davvero che cosa compie il contadino la cui opera si mangiò senza conoscerla. Lealtà: l'orto non perdona un'estate di trascuratezza — è relazione, non proprietà. E chiarezza: in nessun luogo si risponde con più onestà; il suolo non adula.

E l'orto restituisce il doppio di ciò che insegna. Dà l'unico cibo che non conosce trasporto: il pomodoro che viaggia trenta secondi tra pianta e piatto, il basilico che si coglie solo nella mano del cuoco — il punto zero di quella scala che il primo volume descrisse, il sapore su cui tutti gli altri devono lasciarsi misurare. Dà l'umiltà più affidabile: chi coltiva fallisce ogni anno in qualcosa — nel tempo, nelle lumache, nella propria impazienza — e impara la serenità di chi lavora insieme a qualcosa di più potente. E dà, nel più profondo, la contemplazione quotidiana dell'unica verità su cui poggia tutta questa casa: che il perfetto cresce e non si fabbrica; che lo si può servire ma non comandare; e che la pazienza non è tempo d'attesa, ma una forma dell'amore. Una persona con la terra sotto le unghie non legge più quest'opera — la conosce. As pure as nature intended: nell'orto non è una promessa d'etichetta. È il mattino in cui si va a vedere che cosa è successo durante la notte.

L'albero — Piantare per dopodomani

L'orto di questo volume fu la scuola della stagione; l'albero è la scuola dei decenni. Piantare un albero è la dichiarazione di volontà più lunga che un essere umano possa fare a mani nude: il noce porta frutto per i nipoti, la quercia per gente di cui nessuno conosce i nomi — e chi pianta lo sa nel momento in cui pianta e lo fa lo stesso, e proprio questo Lo-stesso è l'esercizio. Tutte le tradizioni sapienziali del mondo lo seppero e fecero dell'albero il loro emblema; la vecchia parola per cui anche nell'ultimo giorno bisognerebbe piantare un alberello non è una parola d'ordine di resistenza, ma il riassunto più denso di ciò che il primo volume chiamò il pensare lungo: lavorare a ciò che ci supera — la definizione della serietà, scritta nella terra.

L'esercizio va preso alla lettera, e ha le sue occasioni: alle svolte della vita appartiene un albero. L'albero della nascita per il figlio, che cresce con lui e al quale un giorno mostrerà i propri figli. L'albero delle nozze, che dà alla promessa una forma che mette radici. L'albero per la persona perduta — la forma più antica e più risanante del ricordo, perché trasforma il lutto in qualcosa che si può annaffiare e dà al dolore una direzione: verso l'alto. Dove manca la terra propria si trovano vie — il frutteto del comune, la parcella di rimboschimento, l'albero in affido; ciò che decide non è la proprietà, ma l'atto. E chi ha terra pianta di preferenza il vecchio e il fruttifero: le varietà che l'industria scartò, il noce, il castagno, il taglio davanti alla casa — alberi sotto i quali ci si siederà. Perché questa è la seconda metà dell'esercizio, e il primo volume la anticipò nel capitolo delle avversità: sedersi sotto alberi vecchi. Chi pianta versa in una cassa da cui altri riscuoteranno consolazione. Non c'è impiego migliore per un pomeriggio.

L'albero insegna ciò che nessun altro essere vivente mostra con tanta pazienza: la serenità del radicato. Non fugge la tempesta eppure di rado si spezza — negli anni buoni ha fondato in profondità, e di quello vive nei cattivi; il trasferimento non ha bisogno di essere sillabato. Cresce invisibile — nessun giorno mostra progresso, ogni decennio mostra trasformazione; è il controargomento vivente all'impazienza, visibile dalla finestra della cucina. E sopravvive a chi lo piantò, e questo non è un'offesa ma il senso: una persona che ha messo alberi ha testimoni nel futuro — luoghi dove la sua decisione fa ancora ombra quando la sua voce da tempo tace. I capitoli del tramandare e del lasciar andare diranno come si mettono il sapere e le cose in mani altrui. L'albero è la loro scuola preparatoria più semplice: si mette vita nella terra e si lascia andare — e diventa più grande di quanto si fu.

Il viaggio — Restare puri per via

La vita pura è legata alla tavola, alla casa e alla cerchia — e proprio per questo ha bisogno di un capitolo per i giorni in cui mancano tutti e tre. Perché l'uomo viaggia, e il viaggio è la prova del fuoco di ogni forma di vita: a casa ti sostiene l'ambiente; per via ti sostiene solo ciò che hai interiorizzato. Il viaggio moderno è inoltre caduto esso stesso nell'accelerazione contro cui quest'opera è scritta — lo spuntare luoghi, la caccia all'immagine del luogo invece del luogo, il ritorno più esausto della partenza. Il viaggiare puro rovescia la direzione. La sua misura non è quanto si è visto, ma quanto si è percepito; non il numero dei luoghi, ma la profondità dell'uno.

I suoi esercizi sono le vecchie arti del viaggiatore che valevano prima della fretta. Meno luoghi, più luogo: una settimana in una valle pesa più di tre paesi in tre giorni — solo al quarto giorno un luogo comincia a parlarti; prima mostra solo la sua cartolina. Entrare dalla tavola: il mercato al mattino, il pane del posto, il vino del pendio su cui si sta, il piatto che esiste solo qui — il primo volume insegnò che l'origine si può gustare; il viaggio è l'occasione di degustare alla fonte. Cercare gli artigiani: in ogni contrada onesta vivono persone che fanno qualcosa come lo facevano i padri — il casaro, la tessitrice, il costruttore di barche, il vignaiolo —, e un'ora nella loro bottega è più paese di qualsiasi museo. E la seconda pelle si dimostra per via alla lettera: pochi pezzi veri che reggono ogni clima e dopo due settimane di valigia non sanno di viaggio — il bagaglio del viaggiatore puro è leggero perché le sue cose sono autentiche. Alla fine, però, il viaggio serve allo stesso fine di tutto in quest'opera, solo per la via traversa dell'estraneo: affila i sensi per il proprio. Chi ha davvero gustato il luogo di una cucina straniera torna a gustare a casa la propria; chi ha trovato la lentezza nella valle straniera riconosce, tornando, dove a casa gli si era smarrita. Si viaggia, nel caso più puro, non via — si viaggia intorno alla propria vita e la si vede per la prima volta da fuori. Il viaggio migliore si riconosce dal ritorno: non si arriva sollevati, ma più ricchi — e la sera stessa si apparecchia la tavola.

Il collezionare — L'arte della curatela

Il primo volume esaminò il possedere e scartò i travestimenti; questo capitolo si volge alla forma più nobile che il possedere può prendere: la collezione. Tra ac-

cumulare e collezionare c'è un mondo, e si nomina in fretta: il mucchio cresce per occasione, la collezione per giudizio. Una collezione vera — di vini, di orologi, di registrazioni, di vecchie macchine fotografiche, di libri, non importa — è riconoscimento in forma di oggetto: ogni pezzo fu visto, esaminato, compreso e trovato degno, e la fila dei pezzi racconta due storie insieme — quella del campo e quella del collezionista, il cui occhio che cresce si ritrae nelle sue decisioni come anelli annuali. Per questo il collezionare, ben condotto, è una scuola: educa alla competenza come il vino educa il palato — si imparano epoche, calligrafie, falsi, finezze; si acquisisce quel giudizio che il primo volume chiamò l'organo di senso del carattere, su una materia scelta da sé.

L'esercizio ha tre regole, e separano il curatore dall'accumulatore. Prima: una collezione, non sette mucchi. La forza del collezionare sta nella profondità, non nella dispersione — meglio un campo con competenza che cinque con appetito; la limitazione è qui, come ovunque in quest'opera, non povertà ma condizione della maestria. Seconda: la collezione si tiene, non si ha soltanto. Ogni pezzo ha la sua storia, e va documentata — la provenienza, l'occasione, il particolare; una collezione senza registro è una memoria senza lingua, e per chi un giorno la erediterà il registro è metà del valore. Terza, la più importante: la collezione si condivide. Il vino si beve — con le persone giuste, nelle occasioni giuste; la registrazione si mette; la macchina fotografica scatta; il libro si presta. La collezione che viene solo custodita è un cimitero con catalogo. La collezione che vive è uno strumento dell'ospitalità — ogni pezzo una serata che attende la sua occasione.

E una quarta regola veglia sulle tre, perché il collezionare ha la sua ombra, e chi colleziona la conosce: il momento in cui la collezione comincia a possedere il collezionista — quando il cercare diventa più importante del trovato, l'avere più importante dell'usare, il vuoto sullo scaffale più rumoroso di tutto ciò che vi sta. La prova del primo volume vale qui inasprita: bisogna stare seduti leggeri sulla sedia. L'esercizio contrario è il donare occasionale — dare un pezzo della collezione alla persona a cui appartiene: la bottiglia dell'annata a chi nacque in quell'anno; la macchina fotografica al bambino che comincia a fotografare. È la prova di salute della collezione e insieme il suo istante più bello — perché una collezione da cui si può donare appartiene al suo signore. E un pezzo con storia, tramandato con la sua storia, è il dono più perfetto che quest'opera conosca: attenzione, maturata fino a farsi cosa.

Il ricordare — L'archivio della vita

L'epoca fotografa più di tutti i secoli precedenti messi insieme — e ricorda peggio. Non è contraddizione, ma conseguenza: diecimila immagini che nessuno guarda più non sono memoria, ma la sua sepoltura sotto se stessa. Il ricordare è, come tutto ciò che vale in quest'opera, questione non di quantità ma di cura — un mestiere con attrezzi e rituali che le famiglie padroneggiavano quando le immagini erano ancora rare: l'album, il retro annotato, la serata al proiettore, l'aneddoto raccontato che a ogni festa si arrotondava un poco. Questo mestiere va riportato indietro — non per nostalgia, ma per una ragione che il primo volume pose alla tavola delle generazioni: una famiglia, una cerchia, una vita ha bisogno della sua storia a portata di mano, perché il passato non è un magazzino. È una stanza dell'abitazione, e bisogna arredarla per potervi entrare.

L'esercizio ha tre attrezzi. Il primo è l'album dell'anno: una volta all'anno, in una settimana tranquilla, dalle migliaia di immagini si fa il libro unico — cento immagini, non di più, stampate e rilegate, con luoghi, nomi e una frase dove una frase serve. La selezione è il vero lavoro e il vero guadagno: si ripercorre il proprio anno come nell'inventario della sera, solo in grande — e ciò che resta non è la documentazione dell'anno, ma il suo distillato. Venti volumi così sono, più tardi, il tesoro della casa; nessun disco rigido al mondo verrà mai sfogliato così. Il secondo attrezzo è l'aneddoto scritto: ogni famiglia, ogni amicizia vive di un canone di storie raccontate — e muore con i suoi narratori se nessuno le scrive. Basta un quaderno, una storia al mese, raccontata come si racconta a tavola. Il terzo: le cose annotate. L'orologio del nonno, la bottiglia dell'anno delle nozze, il primo apparecchio costruito con le proprie mani — un biglietto con tre frasi trasforma l'oggetto in cimelio; senza di esso, una generazione dopo, viene venduto perché nessuno sa più che cosa porta.

Chi tiene l'archivio della vita fa con ciò qualcosa di più profondo di quanto noti. Esercita l'occhio della gratitudine su scala di anni — perché chi seleziona deve apprezzare. Costruisce alla tavola delle generazioni la sua biblioteca — gli album e i quaderni sono ciò che più tardi porta i morti nella stanza nel modo più mite, come il primo volume disse della ricetta della nonna. E impara, di passaggio, un'ultima lezione sul tempo: una vita ricordata è più lunga di una vissuta. Gli anni che soltanto accaddero si restringono, a guardare indietro, fino a essere clima; gli anni che furono messi in salvo — selezionati, annotati, raccontati — restano percorribili. Il ricordare è l'arte di dare durata alla propria vita, non trattenendola, ma

incastonandola. Anche questo è, nel senso esatto di questa casa, lavoro di cantina: si ripongono le buone annate in modo da ritrovarle.

Il tramandare — Del maestro e dell'allievo

Il primo volume parlò dell'eredità della famiglia — le ricette, le bottiglie e i rituali che continuano a viaggiare attraverso i sensi. Questo capitolo allarga il pensiero oltre il sangue: la vita pura conosce una seconda successione, quella della maestria. Tutto ciò che quest'opera loda fu tramandato da persona a persona — nessun mestiere di questa casa starebbe in piedi senza la catena di mani che lo portò: il maestro di cantina che stette accanto al vecchio finché non seppe sentire la botte; la cucitrice che imparò il cucire invisibile da una che lo imparò da un'altra; il giovane ingegnere a cui il fondatore mostrò non solo il circuito, ma la serietà. Il sapere si può stampare. Il saper fare viaggia solo da persona a persona, in ore condivise, mostrando, guardando, correggendo — e muore dove quelle ore non accadono più. Ogni generazione è il ponte stretto su cui tutto il saper fare del mondo dev'essere portato. Non c'è magazzino per esso. Ci siamo solo noi.

Per questo il tramandare non è compito della sera della vita, ma atteggiamento del suo mezzogiorno — e ha due direzioni che si condizionano. L'una: prendi un allievo. Non formalmente, non con diploma — ma come sempre accadde: lascia che qualcuno ti stia accanto mentre fai ciò che sai fare meglio. Il giovane collega al lavoro, il bambino ai fornelli, l'amico nella sala d'ascolto a cui si apre l'ascoltare. Chi spiega ciò che sa lo comprende una seconda volta e più a fondo; l'allievo è sempre anche la pietra per affilare del maestro. L'altra direzione: resta un allievo. La frase più mortale del saper fare è ,so già come si fa' — termina la crescita, il secondo pilastro, esattamente là dove comincerebbe a valere la pena. Gli anziani di questa casa, i suoi veri maestri di cantina, si riconoscono da questo: che a settant'anni ancora domandano, degustano, si stupiscono e si lasciano correggere — da uno più giovane, quando il più giovane ha ragione. Una cerchia in cui ognuno è maestro in qualcosa e allievo in qualcosa ha trovato l'architettura perfetta della comunità umana: ognuno porta, ognuno è portato. E chi ha vissuto una volta come il proprio saper fare continua a vivere in mani altrui — come l'allievo cuoce il pane, legge il pendio, posa la cucitura, forse meglio di sé —, conosce una gioia che il possedere non concede mai. È la gioia della vigna: si è piantato, e cresce senza di noi. Non c'è nulla di più grande da dire di una vita di lavoro.

La bellezza — Il pane quotidiano dell'anima

Alla fine di questo volume sta l'esercizio che ha accompagnato in silenzio tutti gli altri e che ora dev'essere chiamato per nome: la bellezza. È stata ovunque nel primo volume — nella tavola apparecchiata e nel legno cresciuto, nella candela e nel suono, nella sintassi di una lode e nel gesto del versare —, ma l'epoca le ha appeso un sospetto che va dissipato: come se la bellezza fosse ornamento, superficie, la parte più superflua del necessario. La verità è l'inversa, e tutte le culture antiche la seppero: la bellezza è un alimento. La persona che per settimane non vede, non sente e non tocca nulla di bello patisce fame in un luogo per cui la medicina non ha nome — diventa ottusa, irritabile, piccola. E la persona che ogni giorno assume un poco di bellezza viene saziata nello stesso modo innominabile: più serena, più generosa, più larga. La bellezza non è premio per la vita compiuta. È carburante.

L'esercizio ha due metà, una che riceve e una che dà. Quella che riceve: prendere ogni giorno una bellezza intera — non di sfuggita, ma con il fermarsi che essa esige. I due minuti alla finestra quando la luce si rovescia. L'unico pezzo di musica, indiviso, a occhi chiusi. La pagina di prosa che si legge due volte perché è costruita come una buona sedia. Lo sguardo in un volto che si crede di conoscere. È la stessa disciplina del vino e del silenzio: la bellezza si apre solo a chi resta. Ma la metà che dà è la più matura, ed è la vera chiave di volta di questo volume: fondare ogni giorno una bellezza. Non serve che sia grande — il fiore sulla tavola a cui nessuno è ospite tranne la propria famiglia; la ciotola che si sceglie benché il sacchetto sarebbe bastato; la frase che si dice più bella del necessario; l'ordine che si lascia in un luogo che si è solo attraversato. Chi agisce così ha fatto l'ultimo passo dell'insegnamento: da godente a donatore, da ospite del mondo a suo anfitrione. Perché fondare bellezza significa dire in un punto del mondo: qui ci si è dati cura, perché le persone lo valgono. Questo è, in un solo gesto, l'intera filosofia — la purezza come cammino, l'amore come meta, e in mezzo, nuova ogni giorno, la piccola cosa fatta bene. Non si volle mai dire di più. E meno non basta.

Libro V — Gli esercizi alti

I libri precedenti esercitarono gesti — cose che si possono fare, oggi, con le mani e il calendario. Quest'ultimo libro esercita atteggiamenti: lo stupore, l'equanimità, il lasciar andare. Non si lasciano prescrivere come una passeggiata né fissare come una lettera; crescono dai gesti come il carattere cresce dall'esercizio — il primo volume insegnò questa legge, e gli esercizi alti sono la sua applicazione più matura. Chi custodisce il quarto d'ora di silenzio esercita da tempo l'equanimità; chi tiene l'inventario della sera esercita da tempo lo stupore; chi perdona e tramanda esercita da tempo il lasciar andare. Qui i tre ricevono solo il loro nome, il loro rango — e la loro ultima affilatura.

Lo stupore — L'inizio desto

All'inizio del primo volume stavano i bambini — le persone che si comunicano senza riserve perché la vita non ha ancora insegnato loro la cautela. Questo libro degli esercizi alti comincia con ciò che i bambini fanno in più e gli adulti disimparano: lo stupore. Il bambino vede lo scarabeo, la gru, il cielo di temporale ed è completamente presente per pura improbabilità del mondo. L'adulto vede lo stesso e non vede nulla — non perché il mondo sia diventato più ordinario, ma perché l'assuefazione, questa vecchia avversaria di tutti i capitoli di quest'opera, compie il suo lavoro più minuzioso sulla percezione stessa: ricopre il meraviglioso con l'etichetta noto e lo archivia. Lo stupore è la capacità di staccare di nuovo quell'etichetta. Non è ingenuità — è al contrario la forma più alta dell'esattezza: lo sguardo che non si lascia truffare dalla ripetizione.

L'esercizio è un dis-ovviare quotidiano: fermare una sola ovvietà al giorno e guardarla davvero. Il bicchiere d'acqua — ha camminato attraverso una montagna, per decenni, perché questo sorso sia freddo e chiaro. Il proprio orecchio — un apparato che fa violini da oscillazioni di pressione e riconosce voci, più fine di ogni apparecchio di questa casa. La pagnotta — diecimila anni di storia umana sulla tavola della colazione. Il seme nell'orto, che porta un progetto davanti al quale ogni impresa d'ingegneria si fa modesta. Aiuta sapere di più: il sapere non è nemico dello stupore, ma la sua lente — il vignaiolo si stupisce più a fondo della fermentazione del profano, l'ingegnere più a fondo dell'orecchio; quanto più esattamente si conosce una cosa, tanto più improbabile diventa. E aiuta avere bambini,

o prenderli in prestito: un bambino per mano è un maestro di stupore in servizio — basta seguire le sue domande invece di abbreviarle.

Lo stupore è il gradino che precede la gratitudine e il suo carburante: si può apprezzare solo ciò che si è riconosciuto come non ovvio — l'inventario della sera di questo volume vive di occhi che durante il giorno si sono stupiti. Ed è, più a fondo ancora, il sentimento della vita di questa casa alla sua radice: *as pure as nature intended* è anzitutto una frase di stupore — l'inchino davanti a soluzioni che nessuno di noi ha inventato e che sono più perfette di tutto ciò che inventiamo. Chi sa stupirsi non finisce mai con il mondo; per lui non ci sono cose risolte, solo inesaurite. Questo è l'inizio desto che dà fondamento a questo libro degli esercizi alti: il mondo non è diventato ordinario. Eravamo solo stanchi. Lo stupore è il risveglio — disponibile ogni giorno, una cosa alla volta.

L'equanimità — La resistenza alle intemperie dell'anima

Il primo volume mostrò, nel capitolo delle avversità, che cosa regge quando la vita entra nel maltempo: i rituali, la cerchia, la natura. Questo capitolo esercita l'atteggiamento che può esserci già prima del tempo — l'equanimità. La parola ha bisogno di spiegazione, perché ha un gemello falso: l'indifferenza. L'indifferente sente meno; l'equanime sente tutto e non viene trascinato via. L'equanimità non è freddezza, ma pescaggio — la nave con zavorra che naviga le stesse onde di quella leggera e non si capovolge. La vigna di questa casa conosce l'atteggiamento per mestiere: il vignaiolo attraversa grandine, gelo e annate splendide, e impara in decenni che cosa sia l'equanimità nel suo nucleo — il rifiuto di consegnare a un solo tempo il verdetto sull'intero. Ci sono annate, dice. E continua a lavorare.

L'esercizio ha tre gesti, tutti discreti, tutti efficaci. Il primo è la domanda dei cinque anni: nel momento dell'ondata — la rabbia, l'offesa, il rovescio — porre l'unica domanda: conterà questo tra cinque anni? La risposta onesta ordina la vita con durezza sorprendente: nove tempeste su dieci del giorno non saranno, tra cinque anni, nemmeno aneddoti — e meritano allora, già oggi, solo la calma che tra cinque anni si concederà loro. Il secondo gesto è la notte prima della risposta: a tutto ciò che ferisce o indigna non si risponde lo stesso giorno — non per debolezza, ma per mestiere; il primo volume insegnò che tutto il buono ha bisogno di tempo, e ciò vale per le risposte come per il vino: quella riposata una notte è quasi

sempre la migliore, e spesso diventa superflua, che è la migliore di tutte le risposte. Il terzo è il respiro di questo volume, applicato sul serio: tre lunghi respiri tra stimolo e reazione — i venti secondi che distinguono l'essere umano dal riflesso.

Il salario dell'equanimità si fa visibile negli altri prima che uno lo noti: si diventa una persona accanto alla quale gli altri si calmano. La famiglia, la cerchia, l'officina — tutte le comunità di quest'opera hanno bisogno di almeno uno che nella tempesta non alzi la voce, e quest'uno determina il clima più di ogni rumoroso; la serenità contagia come il panico, solo più lentamente e più durevolmente. E verso dentro cresce ciò che gli stoici chiamarono la cittadella e il quarto d'ora di silenzio di questo volume costruisce ogni giorno: un luogo dove non si negozia — non contro i sentimenti, ma sotto di essi. L'equanime non si perde nulla; è a ogni festa il più presente, perché nessuna inquietudine lo strappa, e in ogni sventura il più utile, perché nessuna lo travolge. Ha solo smesso di confondere il tempo con il clima. Ci sono annate. Si continua a lavorare. E il raccolto, contato sui decenni, dà ragione alla calma.

Il lasciar andare — La mano leggera

Alla fine degli esercizi alti sta il più difficile e il più silenzioso: il lasciar andare. Quest'opera ha parlato molto del tenere — tenere i rituali, tenere le amicizie, tenere gli standard —, e nulla viene ritirato. Ma il tenere ha un grado di maestria, ed è la mano leggera: tenere senza stringere; possedere senza essere posseduti; amare senza trattenere ciò che deve mutare. Il primo volume pose il fondamento quando fece dello stare seduti leggeri sulla sedia la prova di ogni possesso, e insegnò, nell'immagine della Spätlese, l'invecchiare come raccolto: tutto in quest'opera è in prestito — le cose, i ruoli, le forze, le persone, gli anni. Il prestito non sminuisce il valore; lo fonda. Ma esige un'arte che a nessuno è innata e che ogni esercizio di questo volume ha allenato in segreto: l'arte di tenere con la mano aperta.

L'esercizio comincia piccolo e cresce con la vita. Piccolo: il lasciar andare quotidiano che questo volume ha insegnato da tempo senza nominare la parola — il sonno, che ogni sera depone tutto dalle mani; il perdonare, che chiude il conto; la misura, che fa riposare la cosa amata; l'albero, che si pianta e si affida alla terra. Chi esercita quei capitoli sta già lasciando. Più grande: il donare in vita — il colpo da maestro del capitolo del collezionare, rivolto all'intero. Portare le cose che han-

no un destino alle loro persone finché si può ancora vivere la gioia; dare davvero la responsabilità che uno più giovane può portare — con la fiducia che il maestro di cantina mostra alla botte: non aprirla ogni momento per controllare. Il tramandare di questo volume fu l'insegnamento; il lasciar andare è il suo compimento — perché tramandato è solo ciò che non si trattiene più. E più grande di tutto: i ruoli. Viene il tempo in cui il fondatore non prende più ogni decisione, il padre non indica più ogni via, la maestra non controlla più ogni cucitura — e l'arte consiste nello scegliere quel tempo da sé invece di esserne scelti: il passaggio come ultimo atto sovrano del ruolo, non come sua sconfitta.

Chi impara la mano leggera fa la scoperta che tutte le tradizioni promettono e che ognuno deve fare da sé: non si perde nulla. Il vino, donato, ha sapore nel bicchiere dell'amico — ci si è. L'opera, consegnata, continua a crescere in mani altrui — si è piantato, disse il capitolo del tramandare, e cresce senza di noi. Il ruolo, congedato, fa posto a ciò che dentro di esso non aveva spazio: l'ozio buono, i nipoti, l'orto, il lungo stupirsi. Il lasciar andare non è un perdere con decoro; è l'ultima forma del donare — si dona al futuro la propria presenza e si riceve in cambio ciò che nessun trattenere concede: leggerezza. Le vecchie immagini lo dicono più semplicemente, e con una di esse deve chiudersi questo libro degli esercizi alti: l'acqua non si tiene chiudendo il pugno — solo aprendo la mano e attingendo. Così la vita pura tiene tutto ciò che ama: con la mano aperta, attinta di nuovo ogni giorno. Chi tiene leggero tiene più a lungo.

Epilogo

— Gli esercizi ricambiano l'esercizio

Ventinove esercizi sono diventati: il silenzio e il respiro, l'acqua e il fuoco, la luce e lo spazio; il camminare e le mani, la misura e il sonno, il tempo, la signoria sugli apparecchi e il settimo giorno; la parola e la cortesia, la lettera, il donare, il perdonare e la gratitudine; l'orto e l'albero, il viaggio, il collezionare e il ricordare, il tramandare e la bellezza; e infine lo stupore, l'equanimità e il lasciar andare. Nessuno è difficile. Nessuno costa denaro degno di nota. Tutti insieme sono una vita. E chi comincia anche con uno solo, questa sera stessa, noterà dopo qualche tempo ciò che nota chiunque metta piede sul serio su questa via: gli esercizi ricambiano l'esercizio. Si comincia a cercare il silenzio, e il silenzio comincia a trovare noi. Si cura l'orto, e l'orto cura noi. Si fonda bellezza, e la propria vita diventa più bella di quanto il proposito mai arrivasse. Questo è l'ultimo segreto della vita pura, e non è affatto un segreto: è semplicemente il modo in cui tutto il vivente risponde quando lo si prende sul serio.

Il primo volume terminò con un invito a una serata — la tavola apparecchiata, la bottiglia onesta, la musica per cui vale la pena tacere. Questo secondo volume termina con un invito a un mattino. Perché la sera mostra per che cosa si vive; il mattino decide come. Dunque: scelga oggi una sola porta di questo volume — il quarto d'ora di silenzio forse, o la via quotidiana, o l'inventario della sera — e la apra per una settimana, ogni giorno, senza clamore e senza testimoni. Di più quest'opera non esige. Non ha mai preteso di più. Le grandi case si costruiscono con pietre piccole, le grandi annate con singoli giorni nella vigna, le grandi vite con mattini esercitati.

E se dopo settimane o mesi qualcuno chiederà che cosa è cambiato — e qualcuno chiederà, perché questi cambiamenti si vedono in una persona —, allora potrà dare la risposta di quest'opera, in un'unica frase che ora è completa: La purezza è il cammino. L'amore è la meta. L'esercizio è il ponte.

Benvenuto nella famiglia.

