

RAGGI D'ORIENTE

Sono usciti nella stessa collana:

CHAKRA

di Anodea Judith

GUARIRE IL KARMA ANCESTRALE

di Steven D. Farmer

MANDALA MINDFUL

di Tiddy Rowan e

Paul Heussenstamm

COLORA IL TUO MANDALA

MINDFULL

di Paul Heussenstamm

LA LUCE NELL'OSCURITÀ

di Jack Kornfield

LA VIA DEL TAO

di Shantena Augusto

Sabbatini

IL BUDDHISMO

di H. W. Schumann

TAO TE CHING

di Lao Tzu

MOMENTI ZEN -DISEGNI CREATIVI

di Meera Lee Patel

MANDALA DA SCOPRIRE

di AA.VV.

YOGAGRAFICO

di AA. VV.

ORIGAMI MINDFUL

di Samuel Tsang

LO ZEN E LE DONNE

di Felicitas Weiss

LA PRATICA DEI MANTRA

di Gertrud Hirschi

AMORE TANTRICO

di Jonn Mumford

IL POTERE DEL TANTRA

di Arvind e Shanta Kale

APRI IL TUO CUORE, APRI LA

TUA MENTE

di Tsoknyi Rinpoche

con Eric Swanson

YOGA CHE GUARISCE

di Svami Purna

BUDDISMO E ZEN

di Muso Kokushi

KAHLIL GIBRAN -TESORI

DELLO SPIRITO

DI KAHLIL GIBRAN

IL CAMELLO SUL TETTO

di Burhanuddin Herrmann

IL DERVISCIO METROPOLITANO

di Burhanuddin Herrmann

IL SUFISMO

di Burhanuddin Herrmann

CAIN CARROLL

LE QUATTRO
MEDITAZIONI



ARMENIA

*A Susan Carrol (1946-2004),
mia madre, mia cara amica,
e mia prima insegnante di meditazione.*

Titolo originale dell'opera: *The Four Dignities*

Traduzione dall'inglese di Daniel Panizza

Copyright © Cain Carroll 2015

Illustrations copyright © Singing Dragon 2015

Illustrations by Rosamund Walker

First published in the UK in 2015 by Singing Dragon,
an imprint of Jessica Kingsley Publishers Ltd
73 Collier Street, London N1 9BE, UK

www.jkp.com

All Rights reserved

Printed in Italy

Copyright © 2017 Armenia S.r.l.

Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)

Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445

www.armenia.it

info@armenia.it

Stampato da Grafica Veneta S.p.A.

RINGRAZIAMENTI

La mia eterna gratitudine va a mia moglie, Revital Carroll, per il suo sostegno, la sua pazienza, e per i suoi suggerimenti editoriali. Grazie a tutti i miei insegnanti che mi hanno guidato con gentilezza lungo la Via: al Maestro Zhongxian Wu, a Liu Ming, e poi a Drupon Khenpo Lodro Namgyal, Liu Shan, Ramkohea, Banambar Baba, Baba Hari Das, Sat Jivan Singh, Adi Singh, Sun Yogi Umashankar, Yogi Das, dottor Yogi Vikeshananda, Sensei Mike Noriega, e Gerow Reece. Un grazie speciale al Maestro Zhongxian Wu per il suo contributo e il suo aiuto con le frasi in cinese; a Kazuaki Tanahashi per il suo aiuto nel ricercare riferimenti buddhisti alle Quattro Meditazioni; e a Laraine Herring per la sua amicizia e generosità nei suggerimenti editoriali. Grazie a tutti i miei allievi per avere proseguito nella loro pratica e per avermi chiesto di scrivere questo libro, e a tutti i professionisti di Singing Dragon che hanno contribuito a dare vita a questo lavoro.

INTRODUZIONE

«“Stare seduti in meditazione” non significa semplicemente sedersi con il corpo eretto e gli occhi chiusi. Questo è stare seduti in modo superficiale. Per farlo in modo autentico dovete mantenere il vostro cuore-mente come il monte Tai, rimanere fermi e irremovibili per l’intera giornata. Mantene-
rete questo atteggiamento quando siete in piedi, quando camminate, quando siete seduti o sdraiati, nel movimento e nella quiete».

*Chongyang Shiwu Lun*¹

Grazie a secoli di studi e sperimentazioni, mistici, yogi, ed esperti fecero scoperte importantissime sulla condizione umana. Molte delle loro scoperte riguardavano la comprensione delle cause della sofferenza, e come alleviarla. Quei saggi com-

1 Vedi Komjathy, *Redoubled Yang's Fifteen Discourses to Establish the Teachings*, che è parte della raccolta dei testi più antichi della Scuola della Completa Realtà. È considerato uno dei manuali più chiari e diretti sulla pratica taoista della Completa Realtà.

presero che per la maggior parte della nostra vita camminiamo, stiamo in piedi, stiamo seduti, o stiamo sdraiati. Capirono che queste quattro posizioni sono una specie di modello a partire dal quale si costruiscono tutte le nostre esperienze. Tutto ciò che facciamo, sentiamo, o pensiamo, si riflette nella nostra postura, respirazione, e consapevolezza.

Poiché le variazioni di pensiero, parola e azione sono quasi infinite, gli antichi stabilirono che le quattro posizioni del corpo costituiscono la base per coltivare il sé. L'arte di coltivare il sé, spiegano, è simile alla coltivazione del riso. Attraverso la chiara comprensione delle leggi della natura, e la cooperazione con le forze dell'ambiente, un contadino lavora la terra e consente al raccolto potenziale di venire alla luce. Il contadino non può affermare di avere fatto crescere il riso da solo. Anche il sole, il vento, la pioggia, il suolo e molti altri fattori giocano un ruolo fondamentale nel processo. Nella terra c'è un potenziale, ma il riso non cresce senza la cura del contadino. La futura pianta è contenuta nel seme; tuttavia il seme ha bisogno, per germogliare, di giuste condizioni e di un giusto trattamento. L'agricoltura è un eccellente esempio di cooperazione e coordinazione.

È lo stesso per la coltivazione del sé. Per una persona interessata alla pratica spirituale, corpo e mente diventano il campo da coltivare. La Natura Originaria è il seme, e anche il frutto. Il seme è necessario perché il frutto cresca, e il frutto è la fonte del seme. Chi può dire quale dei due venne per primo? Non si può trovare la Natura Originaria fuori dal corpo e dalla mente, e neppure dentro; tuttavia, per realizzare il pieno potenziale della Natura Originaria, è necessario coltivarli entrambi.

In altre parole, attraverso la coltivazione del sé è possibile comprendere, e quindi eliminare, le cause della sofferenza. Quando l'ignoranza cessa, la gioia essenziale emerge indisturbata. Questa idea è al centro degli insegnamenti delle tre

maggiori tradizioni che si sono occupate di coltivazione del sé: buddhismo, taoismo, e yoga.

Il termine «quattro meditazioni» è una traduzione di idee presenti in scritti giapponesi, cinesi, sanscriti e pali. I testi buddhisti usano i termini «quattro carrozze corporee» o «quattro dignità». In giapponese si utilizza il termine *shi gi* (四儀), che significa «quattro presenze corporee», o «quattro nobili riti». L'*Abhidharmakosa*² parla invece di «quattro presenze meravigliose» o di «quattro rituali dignitosi». Le scuole taoiste tradizionali utilizzano il termine *si wei yi* (四威儀), che significa «quattro azioni speciali». I taoisti svilupparono innumerevoli modi di utilizzare queste azioni speciali per migliorare la salute e nutrire lo spirito. Il saggio cinese Ma Yu³ scrive: «Dovete mantenere stabile il vostro cuore-mente, a lungo. Quando camminate, o siete in piedi, oppure seduti o sdraiati, seguite il tao». La sua dichiarazione riassume la quintessenza dello sviluppo spirituale.

Camminare, stare in piedi, stare seduti e stare sdraiati sono azioni semplici. Tuttavia, tenere il cuore-mente stabile mentre le si compie, come Ma Yu suggerisce, non è facile come sembra. Chi ha praticato meditazione lo sa fin troppo bene. Rivolgiamoci di nuovo alla saggezza degli antichi. *Qing jing* (清靜) è un'altra frase cinese utilizzata nelle tradizioni taoiste per descrivere uno stato di chiarezza e calma. *Qing* significa «chiaro», «completo», o «puro». Pensate a un tranquillo lago di montagna. *Jing* significa «quieto», «stabile», o «fermo». Pensate alla cima di una montagna. *Qing jing* indica che le cose sono fondamentalmente complete e in pace.

2 Trattato pre-Mahayana di 600 versi scritto da Vasubandhu, 380 d.C. circa.

3 Ma Yu (1123–1183), uno dei sette maestri, i «Sette Veri Uomini» della scuola taoista della Completa Realtà (*Quanzhen*).

Il punto centrale è quello di rimanere sempre nello stato *qing jing*. Quando impariamo a rilassarci nella nostra perfezione naturale, il frutto della pratica spirituale si manifesta spontaneamente. A questo scopo, non c'è bisogno di controllare rigidamente corpo e mente.

Un approccio simile si trova negli insegnamenti del filosofo e maestro agricoltore Masanobu Fukuoka⁴. Per più di 65 anni, Fukuoka insegnò i suoi metodi di sostenibilità e agricoltura naturale. La base della sua tecnica è che per far crescere il raccolto della migliore qualità, e allo stesso tempo assicurarsi la salute di lungo termine del suolo, la terra deve essere nutrita con gentilezza, non controllata. Masanobu Fukuoka insegnò mindfulness, pazienza, e collaborazione con la natura. Senza l'utilizzo di sostanze chimiche, fertilizzanti, diserbatura, o particolari metodi per la semina, i suoi raccolti erano uguali o superiori a quelli degli agricoltori convenzionali. I suoi segreti? Chiarezza, calma, e cooperazione.

Così come nella terra c'è la possibilità di nutrire il riso, negli esseri umani esiste lo stato *qing jing*. In entrambi i casi, la coltivazione è una forza di attivazione. Tra le innumerevoli tecniche di coltivazione del sé, una in particolare è centrale nelle grandi tradizioni spirituali: la meditazione. Testata e perfezionata nel tempo da molte generazioni, la meditazione è uno dei modi più semplici per realizzare il pieno potenziale di corpo, mente, e spirito.

Esistono molte idee diverse riguardo alla natura della meditazione. La cultura occidentale ha adottato la meditazione come una nuova pratica per il miglioramento di sé. In genere si pensa che la meditazione consista nel placare la mente o nell'accedere a stati di coscienza alterati. Di solito si crede che l'obiettivo della meditazione sia quello di liberarsi dei pensieri, di uccidere l'ego,

4 Fukuoka, *One Straw Revolution*. Ed. italiana: *L'agricoltura del non fare: non c'è grande o piccolo sulla terra, né veloce o lento nel cielo blu*. Firenze: Terra Nuova, 2016.

o di entrare in una trance meravigliosa, ultraterrena. Sono idee sbagliate e fuorvianti. Rivelano una visione del mondo basata sulla cosmologia dell'insufficienza. Una credenza diffusa – ispirata soprattutto alla nozione giudaico-cristiana del peccato originale e dalla conseguente necessità di essere salvati – è che in noi ci sia qualcosa di sbagliato. Secondo il teismo, Dio e i suoi ministri sono la risposta a tale problema. Ma se invece questo problema non esistesse per niente?

La nozione di meditazione diffusa tra le masse spesso prescinde dalla nozione di Dio e dalla religione; tuttavia non arriva a mettere in discussione l'ingannevole presupposto della necessità di essere salvati. Negli insegnamenti fondamentali delle tradizioni spirituali in cui la meditazione ha una particolare importanza, non esiste un'idea del genere. Anzi, il buddhismo, il taoismo e il vedanta postulano l'esatto opposto: che va tutto bene. Tutte le cose sono perfette, fin dal principio. Secondo questi insegnamenti è a causa di proiezioni mentali e di errori di percezione che troviamo problemi nel mondo e in noi stessi. L'ignoranza è la causa principale della sofferenza. Un verso del canone pali recita così: «La natura del cuore è intrinsecamente radiosa, e le contaminazioni sono solo dei visitatori».⁵

La meditazione, quindi, non è uno strumento per aggiustare ciò che è sbagliato o per ottenere qualcosa di assente. È un modo per comprendere direttamente la verità, per assaporare la realtà così com'è. La meditazione non è qualcosa di esoterico, non è estetica asiatica che punta alla trascendenza. Ha poco a che fare con le statue di pietra del Buddha e con i fiori di loto. La meditazione è, semplicemente, una relazione immediata con ciò che è proprio davanti ai vostri occhi. La meditazione, libera dalle influenze della cultura, della religione, della politica, esiste solo nel contesto della nostra esperienza diretta.

5 Bhikkhu, *Small Boat, Great Mountain*, 72.

CHE COS'È LA DIGNITÀ?

La parola dignità deriva dal latino *dignus*, termine che originariamente significava «meritevole». In seguito cominciò a essere associata al concetto di regalità e di posizione di privilegio, in religione o in politica: un dignitario era una persona di grado elevato o di un certo status sociale. La dignità diventò così qualcosa che non tutti possedevano. Per molti era acquisita per diritto di nascita, perché ereditata dai genitori. Durante l'Illuminismo europeo, questa concezione fu messa in discussione: idea centrale dell'Illuminismo era che ciascun individuo possedeva libertà personale e valore intrinseco. Si stabilì che tutti dovevano essere trattati con rispetto e dignità.

Tali idee incontrarono l'opposizione della Chiesa e dell'aristocrazia, per i quali la prospettiva di una società liberata era una minaccia al loro potere. Oggi il concetto di dignità porta i segni di questo suo passato. Molti associano ancora la dignità alle posizioni sociali e all'importanza, ai re e alle regine. Tuttavia, ai fini di questo libro e dalla prospettiva dello sviluppo spirituale, la dignità coincide con l'onestà e il rispetto verso se stessi. In breve, dignità significa essere fedeli alla propria natura. In un certo senso, come suggerirono i pensatori illuministi, la dignità è una caratteristica di tutti gli esseri viventi. Non è esclusiva di chi occupa posizioni di prestigio, ma è una componente essenziale del tessuto costitutivo di tutto ciò che vive. Non è una qualità estetica, ma un essere interiormente allineato con la verità del proprio cuore e della propria umanità.

Questo ci riporta agli scritti in cinese e in sanscrito che precedono l'Illuminismo di più di 1500 anni. Fondamentale nel pensiero taoista è la nozione di *ziran* (termine cinese per «così per propria natura»). È l'idea che le cose emergono per la loro

natura intrinseca, e che ogni momento o cosa è completo. La parola *ziran* appare molte volte nel *Tao Te Ching*. Un verso del capitolo 51 così recita:

*Tutte le cose emergono dal Tao,
sono nutrite dalla virtù.*

Sono formate a partire dalla materia.

Sono modellate dall'ambiente.

*Così tutte le diecimila cose rispettano il Tao e onorano la
virtù.*

*Rispettare il Tao e onorare la virtù non è richiesto, ma è nella
natura delle cose.*

Il punto essenziale è il fatto che il rispetto per il Tao e per la virtù è «nella natura delle cose». In termini di coltivazione del sé, la naturalezza e la bontà fondamentale sono la base della dignità. E queste qualità non derivano da altre persone, né possiamo ottenerle attraverso lo sforzo; se così fosse, ciò significherebbe che la dignità è assente fino al momento in cui la si ottiene. La dignità e l'umanità co-emergono, come il calore e il fuoco.

Nel contesto del buddhismo, specialmente nello zen giapponese, il concetto di *tathatā* riveste un'importanza vitale. *Tathatā* è un termine sanscrito che in italiano si può tradurre grossomodo con la parola «talità» (in inglese: *suchness* o *thuness*). Questa nozione, simile al concetto di *ziran*, descrive un contatto diretto con la vera natura delle cose. L'obiettivo dello studio, della meditazione, e della coltivazione del sé è quello di abbandonare modi di essere condizionati, e di rimanere in costante armonia con la realtà così com'è. Gautama Buddha, il buddha storico, si descriveva come il *Tathāgata* («uno che ha realizzato la talità»). Egli non affermò di avere raggiunto uno stato trascendente, di essere diventato un dio, o di aver

raggiunto qualcosa di particolare. Dichiarò semplicemente di essersi svegliato, di essere totalmente cosciente del suo intero essere. Dopo essersi risvegliato, Gautama Buddha viaggiò per tutta l'Asia e insegnò per 45 anni. Alla base del suo approccio c'era l'importanza del realizzare la *tathatā*. Insegnò che la verità poteva essere compresa attraverso l'esperienza diretta. I suoi due metodi più importanti erano la meditazione e la riflessione sul sé.

Quella delle Quattro Meditazioni è una pratica meditativa in quattro posizioni. È la pratica del tendere alla nudità della nostra esperienza immediata. È un approccio diretto a toccare il cuore della nostra umanità e a scoprire il gioiello della dignità intrinseca. Tale pratica è aperta a tutti coloro che osano abbracciare la totalità della loro situazione. Chiama coloro che sentono la tensione interiore, quelli che hanno udito il ruggito silenzioso del loro spirito e che non possono più occuparsene. La pratica delle Quattro Meditazioni è per coloro che desiderano penetrare il vero cuore del risveglio spirituale.

La porta è spalancata. Non è necessario alcun prerequisito, insegnamento, o iniziazione. Non ci sono livelli, e non è richiesta alcuna fede. Ognuno di noi inizia semplicemente dov'è, con onestà e impegno a esplorare la propria condizione. Nelle circostanze della nostra vita di tutti i giorni, scopriamo accesso diretto alla nostra sapienza innata. Arriviamo a comprendere la totalità delle cose. Coltivando consapevolezza ordinaria, postura naturale, e respirazione libera, scopriamo un santuario nascosto di tranquillità e vitalità, sempre presente e sempre accessibile.

La pratica delle Quattro Meditazioni è sia somatica sia contemplativa. Possiamo ricondurre il metodo a due abilità essenziali: sentire e riflettere. Sentendo e osservando, arriviamo a comprendere il funzionamento della realtà. Vediamo chiaramente come la sofferenza sia auto-creata. Vediamo come, quando la nostra condotta è in disarmonia con la legge na-

turale, la conseguenza è il dolore. Nel *Chuang tzu*⁶ questo è descritto con grande efficacia: «Quando discutete con la realtà, perdetevi». Attraverso la pratica quotidiana, impariamo a fluire insieme al modo in cui le cose fluiscono.

«La pratica quotidiana comprende il perfezionare il qi quando ci si trova in luoghi tranquilli e il perfezionare lo spirito quando ci si trova in luoghi rumorosi. Camminare, stare in piedi, stare seduti e stare sdraiati *sono* il tao».

*Hao Datong*⁷

COME UTILIZZARE QUESTO LIBRO

Ho diviso il libro in tre sezioni principali: Visione, Metodo, Realizzazione. I capitoli nella sezione Visione presentano la base filosofica per il Metodo. Le nostre idee riguardo al nostro corpo e alla nostra mente hanno un impatto enorme sulla nostra pratica. Per esempio, se cercate nella meditazione un rimedio per i vostri problemi, probabilmente rimarrete delusi. Tuttavia, se utilizzate la Visione per mettere in dubbio l'idea che i vostri problemi sono problemi, potreste scoprire che la meditazione vi aiuta a capire che non avete problemi.

Il Metodo è la parte pratica delle Quattro Meditazioni. I capitoli nella sezione Metodo presentano le pratiche meditative del camminare, stare in piedi, stare seduti, e stare sdraiati. Il capitolo finale della sezione fornisce i dettagli della pratica delle

6 Il secondo testo più influente del taoismo, dopo il *Tao Te Ching*, che abbraccia la filosofia della spontaneità e il percorso verso la libertà personale attraverso la coltivazione del sé. Come il *Tao Te Ching*, lo *Chuang tzu* si basa sull'idea di *tao* («via») e *te* («virtù»).

7 Komjathy, *Scripture for Daily Internal Practice*, 8.

Quattro Meditazioni, comprese le considerazioni pratiche come tempo, luogo, e utilizzo di particolari strumenti.

La Realizzazione è il risultato dell'interazione di Visione e Metodo. In quest'ultima sezione ci concentriamo sugli effetti della nostra pratica. Esaminiamo ciò che accade in conseguenza di quello che facciamo. Visione, Metodo, e Realizzazione sono un cerchio, non una linea. Dalla Realizzazione ritorniamo alla Visione. Con una nuova prospettiva sulla Visione, torniamo a immergerci nel Metodo, e così via. Seguendo il cerchio, riveliamo potenziali trabocchetti e ostacoli. Visione, Metodo e Realizzazione si sostengono e bilanciano reciprocamente come i raggi di una ruota.

QUANDO LE PAROLE SONO DEBOLI

Questo libro parla di qualcosa che le parole non possono spiegare con efficacia. Carta e inchiostro, quando devono rappresentare la vera natura delle cose, falliscono miseramente. Tuttavia, eccoci qui; io ho scritto un libro, e voi lo state leggendo. Come ha detto il saggio indiano Ramana Maharshi: «Una volta che la vostra testa è nella bocca della tigre, non potete tornare indietro».

Che cosa possiamo ricavare da questo libro, quindi? Per me e per voi, vale lo stesso. Un po' più di interesse nell'esperienza diretta di ciò che non si può descrivere. Un barlume di chiarezza nel comprendere ciò che davvero siamo. Una maggiore fiducia nel processo interiore della coltivazione del sé.

Le parole sono come dita che puntano a un lago tranquillo e limpido. L'acqua ha un aspetto meraviglioso. Non rimaniamo sulla riva come spettatori; tuffiamoci, e sperimentiamone da soli la freschezza. In termini di meditazione, si tratta di un unico, semplice atto, da ripetere ancora, e ancora.

Praticate.

PARTE I

VISIONE

«La pratica dovrebbe essere per sette parti studio della propria natura, per tre parti esercizio per il proprio corpo».

*Qiu Chuji*⁸

La Visione è la struttura filosofica della pratica spirituale. Con una chiara comprensione della Visione, la pratica fisica delle Quattro Meditazioni (Metodo) produrrà spontaneamente risultati positivi (Realizzazione). Se non comprendiamo a fondo la Visione, i metodi di qualsiasi pratica spirituale serviranno soprattutto a rafforzare e solidificare le nostre supposizioni non verificate. Se le nostre supposizioni non si accordano con la realtà così com'è – e in genere è proprio questo ciò che accade – la nostra pratica servirà solo ad aumentare la confusione e a stringere il nodo dell'insoddisfazione.

8 Qiu Chuji (1148–1227), fondatore della setta taoista Long Men («Porta del drago»).

In questa sezione esamineremo la pratica della contemplazione. Con uno spirito di curiosità e sincero interesse, ci porremo alcune importanti domande. Che cos'è un essere umano? Quali sono le leggi naturali che governano il mondo in cui viviamo? Che cosa dà sollievo alla mente? Che cosa porta gioia al cuore?

Cercheremo i concetti fondamentali che riguardano la natura di corpo, mente, spirito, e Forza Vitale. Esploreremo alcuni punti di vista che ispirano le più grandi tradizioni meditative del mondo. Mediante il processo della riflessione, lavoreremo per capire come applicare efficacemente gli insegnamenti tradizionali alla nostra vita quotidiana.

CAPITOLO 1

L'ARTE DELLA
CONTEMPLAZIONE

«Investigare intensamente e con metodo la propria mente è Yoga».

Nisargadatta Maharaj

Il modo in cui concettualizziamo noi stessi e il mondo influenza largamente il modo in cui agiamo. Che ne siamo consci o no, abbiamo una particolare posizione mentale, un punto di vista, una visione. Una visione è un insieme di credenze relative a come pensiamo che il mondo funzioni. È una cosmologia. Una mitologia. Una parte consistente di questa visione prende forma durante l'infanzia, attraverso le idee dominanti della nostra cultura. Molte delle nozioni fondamentali che compongono la visione del mondo della nostra cultura derivano dalla religione, dalla politica e dalla pubblicità. Ognuna di esse ha un proprio fine. Con il passare del tempo, crescendo, adottiamo certe credenze sulla base di ciò che consideriamo vantaggioso. Forse

siete ottimisti. Realisti. Credenti. Scettici. Mistici. Magari avete scelto la scienza come vostra mitologia. A ogni modo, la vostra visione è l'ambito all'interno del quale vi muovete, come l'acqua per un pesce. È facile dimenticarsi di avere una visione. Se non controllate di frequente, finirete per operare unicamente all'interno del contesto della vostra visione.

Non sembra nulla di pericoloso; eppure, se determinati aspetti di questa visione non rappresentano la realtà per come è, vi sentite claustrofobici, a disagio nel vostro stesso corpo. Indipendentemente da ciò che fate – da quanto la vostra vita sia divertente e piena di successo – avvertite sempre una certa inquietudine. Anche se gli altri vi amano e rispettano, non vi sentite davvero appagati. Per quanto facciate tutto in modo «giusto», segretamente, dentro di voi, continuate a sentire che manca qualcosa.

La causa di ciò non si trova dentro di voi, e neppure nel mondo; siete perfettamente imperfetti, sia voi sia il mondo. Il problema è nella visione. Non siamo veramente soddisfatti fino a quando non andiamo oltre il velo dei nostri concetti. Non siamo liberi fino a quando non cessiamo di essere definiti da ciò in cui crediamo.

L'arte della riflessione sul sé è l'attività centrale del viaggio spirituale. Comprende tre aspetti principali: esposizione, contemplazione, e incarnazione. Esposizione significa entrare in contatto con idee che avviano il processo della riflessione sul sé. L'esposizione può avvenire in molti modi: leggendo libri, assistendo a conferenze, prendendo contatti con un insegnante, osservando la natura e così via. L'esposizione è nuova ed eccitante, come ogni inizio, è ricca di possibilità. Tuttavia anche l'eccitazione della luna di miele, con il passare del tempo, svanisce. L'esposizione è assolutamente necessaria, ma si ferma in superficie. Il suo vero valore sta nel fatto che avvia la contemplazione.

Per arrivare alla profondità delle cose servono coraggio e perseveranza; e ciò vale in particolar modo per le profondità del cuore dell'uomo. Ecco perché è difficile passare dall'esposizione alla contemplazione. Possiamo cadere facilmente nella trappola del leggere pile di libri spirituali, di partecipare a innumerevoli seminari, e accumulare conoscenze teoriche. Rimanere intrappolati nella fase dell'esposizione è come non allontanarsi mai dal buffet. Continuando a mangiare finiamo per fare indigestione spirituale. A un certo punto dobbiamo fermarci e digerire quello che abbiamo già consumato. La digestione è meno emozionante del consumo, ma è solo con la digestione che l'essenza di ciò che abbiamo ingerito viene estratta e assimilata.

La contemplazione, nelle sue prime fasi, è la capacità di prendere in considerazione un'idea senza accettarla né rigettarla. È come tenere un uccellino nel palmo della mano. Si comincia a osservare con cura e grande interesse. Lo scopo della contemplazione è quello di vedere le cose in un modo nuovo. L'accettazione prematura di una nuova idea fa sì che la mano si chiuda con troppa forza, uccidendo l'uccellino. Respingere o confutare prematuramente un concetto equivale ad allontanare la nuova possibilità; la mano si apre, e l'uccellino cade a terra. La prima lezione che dobbiamo imparare nell'arte della contemplazione è quella di calmarci. Dobbiamo assorbire completamente le idee, e digerirle lentamente. Non c'è fretta. Non dobbiamo né accettare né respingere. Non dobbiamo etichettarle in nessun modo, né come «buone» né come «cattive». C'è un'altra opzione dietro alla dualità dello scegliere *questo* o *quello*: possiamo semplicemente rimanere aperti.

Il processo della contemplazione comporta l'osservare da vicino le nostre credenze. L'obiettivo non è tanto quello di acquisire nuove idee, ma è quello di capire se quelle che abbiamo più care hanno una qualche attinenza con la realtà. Uno dei

miei insegnanti ha espresso bene questo concetto: «Perdere ignoranza è molto meglio di acquisire qualsiasi conoscenza».⁹ Uno dei benefici di una contemplazione corretta è che fa emergere la nostra confusione. La contemplazione accende la lampada della consapevolezza nelle stanze buie dei nostri sistemi di credenze. La luce può solo mostrare la nostra ignoranza; tocca a noi liberarci di supposizioni e credenze che non corrispondono alla realtà così com'è.

PORTARE ALLA LUCE LE SUPPOSIZIONI

Il primo passo nel contemplare la Visione è quello di far emergere la presenza di supposizioni e di comprendere come funzionano. Le supposizioni sono come gli occhiali; di solito non li guardiamo, ma li usiamo per guardarci attraverso. Quando indossiamo gli occhiali, solitamente non notiamo le lenti, a meno che non siano sporche. Quando guardiamo attraverso le lenti, diamo per scontato che le lenti siano neutre e corrette, e che quindi ci garantiscano di vedere accuratamente il mondo che osserviamo. Dopo un po' che indossiamo un nuovo paio di occhiali, ci dimentichiamo perfino di averli.

Con le nostre supposizioni fondamentali accade lo stesso. La maggior parte di esse operano al di sotto della nostra coscienza. Le indossiamo da decenni. Le supposizioni sono gruppi di idee riguardo al mondo e a noi stessi. Le aggregiamo per creare un sistema operativo concettuale. Buona parte del contenuto di questo sistema non è stato selezionato in modo conscio, ma adottato inconsciamente come un modo per integrarsi, per sopravvivere a circostanze difficili. Molte delle nostre supposizioni fondamentali si radicano prima che

9 Grazie, Liu Ming, per questo meraviglioso promemoria.

il nostro cervello sia completamente sviluppato. Anche dopo che le capacità di discernimento cognitivo sono ben formate, il «magazzino» delle supposizioni continua a sfuggire al nostro esame. Con il passare del tempo, costruiamo un vasto repertorio di conoscenze basato sulle nostre supposizioni. Tutto ciò diventa la nostra cosmologia personale; il modo particolare in cui vediamo il mondo è la nostra Visione.

La nostra Visione ha un'influenza enorme sul modo in cui ci muoviamo, respiriamo, e agiamo. Nella filosofia vedica c'è un esempio classico che spiega bene questo punto. Un agricoltore ritorna a casa dopo una lunga giornata nei campi. Entrando in una stanza buia, vede un serpente arrotolato in un angolo. Fa un salto all'indietro per la paura, con il cuore che batte all'impazzata, e accende una lanterna. Non appena la luce riempie la stanza, l'uomo si rende conto che il serpente è in realtà una corda arrotolata. Tira un sospiro di sollievo. La paura è scomparsa. Il corpo, però, continua a tremare, perché gli ormoni dello stress sono ancora in circolo. Questo influenza la sua postura, il battito cardiaco, la respirazione, e molte altre funzioni psicologiche. Le sue reazioni mentali e fisiche erano reali, anche se in realtà non c'era nessun serpente, e nessuna minaccia.

Le nostre percezioni e proiezioni sollevano polvere in continuazione. Molte delle nostre preoccupazioni e dei nostri problemi sono semplicemente corde che sembrano serpenti. L'ignoranza ci porta a pensare, parlare, e agire in disaccordo con la realtà vera delle cose. La maggior parte della nostra sofferenza deriva da percezioni distorte. Le percezioni distorte sono il risultato del vedere il mondo attraverso supposizioni nebulose.

Il problema è che le nostre congetture non amano essere esposte alla luce: le supposizioni, come l'ignoranza, funzionano al meglio quando sono al buio. Quando iniziamo a illumi-

narle con la luce della consapevolezza, cominciano a sentirsi agitate. Quando si sfidano le credenze, possono facilmente emergere sensazioni di irritazione, e reazioni «sulla difensiva». Solitamente questo significa che una particolare credenza sta nascondendo un problema più rilevante. Di solito è il fatto che ci sentiamo confusi riguardo a più cose di quante non ci sentiamo disposti ad ammettere. La nostra facciata ha subito una crepa. Non abbiamo risposte alle grandi domande della vita. Non sappiamo chi siamo. Non capiamo a fondo molte delle nostre sensazioni ed emozioni, e le esperienze che viviamo. Credenze e supposizioni ci offrono un sollievo temporaneo. Ci permettono di perderci in esse. Come un anestetico, attutiscono l'effetto del contatto con la realtà imperfetta della nostra situazione personale.

Una delle supposizioni fondamentali della nostra cultura è che la vita debba avere senso. La società dà valore al sapere. Diamo la precedenza alle persone che sanno. Parliamo continuamente di fede, convinzione, e credenze. Le persone che hanno forti convinzioni sembrano trascendere il dilemma del non sapere. Sono sicure di sé, magnetiche. Carismatiche. E a noi questo piace. È emozionante. Forse sanno qualcosa che non sappiamo. Crediamo che, liberandoci dell'incertezza e sentendoci ben radicati in noi stessi, finiremo per essere a nostro agio e felici.

Non è così che vanno le cose.

CHE COS'È UN ESSERE UMANO?

È facile snobbare questa domanda. Tuttavia, nello spirito della contemplazione, non dobbiamo dare per scontato di comprendere l'ovvio. Con la contemplazione è facile saltare a conclusioni, fare affermazioni generiche. «Oh, so che cos'è un essere umano. Io ne sono un esempio». In realtà è una

cosa affascinante da esaminare. Cerchiamo una nuova prospettiva!

Abbiamo una forte tendenza a identificarci con il nostro corpo, il nostro intelletto, le emozioni, la personalità, e con ciò che possediamo. Tutti supponiamo che l'essere umano sia un'entità chiaramente definita. Un sostantivo. Diamo per scontato, come individui, che ognuno di noi abbia un'esistenza separata e distinta, un proprio sé. Io sono io, voi siete voi. Sembra che conduciamo esistenze solitarie.

Questa sensazione di «Io sono» in sanscrito si chiama *ahamkara*. Il termine *ahamkara* letteralmente significa «creatore dell'io», e qualche volta viene tradotto più liberamente con «ego». Tuttavia, *ahamkara* non è una cosa reale, ma una serie di condizioni che insieme creano l'apparenza, simile a un miraggio, di un sé separato. Quando *ahamkara* opera, appare l'enigma della persona. Un fenomeno simile accade nel deserto, quando fa molto caldo. Se le condizioni sono quelle giuste, si verifica qualcosa di piuttosto particolare. L'interazione tra densità dell'aria, onde luminose, e angolo di osservazione crea l'illusione di uno specchio d'acqua. Se vi avvicinate, si allontana. Più lo seguite in modo aggressivo, maggiore è la velocità con cui fugge. Un miraggio.

Noi siamo simili. Non è facile fissare, definire, quello che chiamiamo essere umano. Essere umani ha a che fare con l'interdipendenza. Un essere umano non è una cosa, ma una serie di condizioni interconnesse. Come un oceano. C'è il sale, l'acqua, i pesci, i coralli, il plancton, e moltissime altre parti. Solo quando tutte queste condizioni coesistono parliamo di oceano.

Perché una persona viva, molti fattori diversi devono esistere e rimanere in armoniosa relazione reciproca. Per esempio, se smettiamo di respirare, il corpo muore nel giro di pochi minuti. Se non beviamo, il corpo muore nell'arco di qualche

settimana. Se non mangiamo e non andiamo al bagno, il corpo muore nel giro di pochi mesi. Sembra che il corpo sia solido e duraturo, un recipiente in cui riversiamo cibi e bevande. Tuttavia, in realtà, il corpo è fatto di cibo e bevande e respiro. L'essere umano non è un'entità autonoma. Siamo una forma che appare solo con la giusta combinazione di condizioni.

A un livello elementare, tutto ciò è piuttosto ovvio. Sappiamo che per vivere dobbiamo respirare, bere, e mangiare. Tuttavia quando capiamo davvero le implicazioni di tutto ciò, possiamo intuire qualcosa di profondo. Senza interrelazione non possiamo esistere. Senza la cooperazione di batteri benefici che vivono nel nostro intestino non siamo in grado nemmeno di digerire il pranzo. Respirare è inutile se piante, alberi e fitoplancton non rilasciano ossigeno grazie alla fotosintesi. La nostra esistenza potrebbe avere più a che fare con ciò che è fuori dal nostro corpo, piuttosto che con ciò che è dentro. Chiediamoci di nuovo, quindi: che cos'è un essere umano? Per essere precisi, non esiste un essere umano. È un'espressione convenzionale, un concetto. Per poter parlare delle cose, dobbiamo dare loro un nome e una forma (in sanscrito *nama rupa*). Tuttavia questi nomi e queste forme sono relativi; hanno un significato solo nel mondo dei costrutti mentali.

In realtà, c'è l'essere. C'è l'inter-essere. Possiamo dire che gli esseri umani, come tutti i fenomeni, emergono attraverso l'interazione di innumerevoli cause. Circolano per un po', e poi si sgretolano. Diamo nome e forma alle cose per comprendere il mondo in cui viviamo e parlarne. Questo nasce dal bisogno esclusivamente umano di trovare un significato, e di esprimerlo. Formuliamo credenze che rinforzano la nostra comprensione personale. Seguendo schemi e sincronicità, saltiamo facilmente dall'osservare l'interconnessione al credere di avere compreso il rapporto causale. Prendendoci grandi libertà spieghiamo a noi stessi e agli altri come e perché le

cose accadono. Fissiamo delle verità, e poi crediamo che siano immutabili. Lo facciamo attraverso storie, mitologia, scienza, e religione. Ogni fase della storia ha il suo sistema di distribuzione. Tuttavia il linguaggio e i concetti rappresentano soltanto, al massimo, una versione relativa della realtà. La metà della torta.

LEGGE NATURALE

Esistono tre leggi innegabili che governano tutte le cose: costanza, cambiamento, e interdipendenza. La qualità del movimento è il cambiamento. L'alternanza. Nulla rimane comè. Tutto diventa qualcosa di diverso. Trasformazione. Il corpo cambia continuamente. I pensieri cambiano continuamente. Le emozioni, le sensazioni fisiche, sono in costante cambiamento. Preferenze, sogni, aspirazioni, intuizioni. Tutto cambia. Il fiume del cambiamento è inarrestabile. Non una singola cosa perdura. Tutto è impermanente.

Sono sicuro che non è la prima volta che avete pensato alla legge del cambiamento. È facile da comprendere a livello filosofico. La mente dice: «Sì, sì, ho capito. Poi?». Tuttavia, se osserviamo il modo in cui ci comportiamo, è ovvio che non capiamo. Pur sapendo bene che nulla perdura, segretamente vogliamo comunque stare sempre bene. Pensiamo che quando ci accadono esperienze spiacevoli, o quando le cose non vanno come vorremmo, ci sia qualcosa che non va. Cerchiamo di aggiustare noi stessi, il mondo, e gli altri. Diciamo che deve essere colpa del karma, o che forse Mercurio è in una fase di moto retrogrado. Cerchiamo di capire come e perché le cose sono andate male. Vogliamo essere sempre giovani, attraenti, e intelligenti. La nostra mente conscia non lo ammette in pubblico. È troppo assurdo. Svelerebbe il nostro travestimento. Ciononostante, a livello delle nostre supposizioni fondamen-

tali questi desideri sono presenti e operativi. Quando *non* otteniamo ciò che vogliamo riusciamo a percepire chiaramente la nostra Visione di base.

Nessuno capisce perfettamente il come o il perché della legge del cambiamento. La scienza ha le sue teorie. La religione postula l'esistenza di un dio la cui volontà è la forza che dirige tutte le cose. L'astrologia ha una sua spiegazione. *L'I Ching* fornisce un quadro ancora diverso. Tutte le posizioni sono valide e interessanti. Tuttavia, ai fini del risveglio spirituale, non è particolarmente interessante che comprendiate come la legge del cambiamento influenza la vostra storia personale. È essenziale comprendere che agire in contraddizione con la legge del cambiamento è fonte di problemi per voi. È a questo fine che vi tornerà utile esaminare il vostro rapporto con il cambiamento. Quando prestiamo attenzione alle dinamiche del cambiamento nella nostra esperienza, abbiamo la possibilità di intuire il principio universale. Questa intuizione è una delle vie che più direttamente conduce al risveglio.

Da una parte, la costanza è l'opposto complementare del cambiamento. Il motivo per cui riusciamo a notare il cambiamento è che c'è uno sfondo che non cambia. L'apertura. La costanza è lo scenario davanti al quale il cambiamento accade; come il telone su cui si proiettano i film. In termini di osservazione visiva, lo chiamiamo spazio. Quando leggete, notate le parole stampate sulla pagina e non prestate attenzione alla carta dietro alle parole. In una stanza, notate ciò che risalta. Provate. Guardatevi intorno, ora. Qual è la cosa più abbondante che riuscite a identificare? Lo spazio. In mezzo e intorno a ogni oggetto c'è spazio. Tra i vostri occhi e questa pagina, spazio. Lo vedete?

In termini di ascolto, la costanza è silenzio. Il motivo per cui riusciamo a sentire le note musicali è il silenzio tra di esse. Il silenzio è sempre presente. È un mezzo continuo all'interno

del quale i suoni risuonano. Il silenzio, come lo spazio, non risalta, a meno che voi non lo notiate. Riuscite a sentire il silenzio?

In termini di pensiero, la costanza è consapevolezza. Siete consapevoli del fatto che ora state pensando? A prima vista i pensieri appaiono come un flusso continuo. Quando li osserviamo più da vicino, scopriamo che i pensieri sono simili alle note musicali. Tra un pensiero e l'altro c'è un intervallo. Come gli oggetti in una stanza, i pensieri risaltano grazie allo spazio dal quale emergono. Così come il silenzio è continuo dietro ai suoni, la consapevolezza è costante dietro e tra i suoni. Nell'arte della contemplazione osserviamo ciò che c'è e ciò che non c'è. Parte della pratica consiste nel notare la dimensione immutabile dietro a tutti i fenomeni.

Tuttavia la costanza ha due aspetti: rinvia anche alla legge del cambiamento. Dice che il cambiamento è l'unica costante. Se è così, anche ciò che sembra immutabile deve cambiare. Alla nostra mente dualistica, che ama le scatole ben ordinate, questa idea non piace per nulla. Minaccia la certezza intellettuale. Fa oscillare la barca. Il cambiamento e la costanza devono essere opposti. Ma la questione non è così semplice e chiara. Le cose che possiamo osservare hanno una forma, una dimensione, una durata, una consistenza, o determinate qualità che risaltano. Possono essere pensieri, sensazioni, emozioni, piante, persone, pianeti, galassie. Possiamo utilizzare la parola Forma per descrivere tutto ciò che ha delle qualità distintive. Se non siamo sicuri che una cosa corrisponda a questa descrizione, ci poniamo quattro domande: È osservabile? Ha un inizio? Cambia? Ha una fine? Una risposta affermativa a una di queste domande automaticamente conferma le altre tre.

Proviamo ad allenare i vostri muscoli contemplativi con un paio di esempi. Il desiderio. Diciamo che avete molta voglia di mangiare un gelato. Riuscite a osservare il desiderio? Natural-

mente. Il vostro desiderio ha avuto un inizio, o è una forza costante e ferma? È chiaramente qualcosa che sorge di tanto in tanto. Il desiderio cambia? Decisamente; intensità e durata sono sempre diverse. Finisce? Sì. Il suo posto viene preso da altri desideri. E, per definizione, se qualcosa inizia, deve anche finire.

Vediamo qualcosa con una portata molto più ampia. Il sole. Riuscite a osservarlo? Ovviamente. Ha avuto un inizio? Sì; secondo la scienza, il nostro sole ha circa 5 miliardi di anni. Cambia? Sì, rispetto al momento della sua nascita ora è più caldo di circa 300 gradi, e il suo diametro è aumentato del 6%. Ha una fine? Sì, si stima che la vita del sole durerà circa 7,5 miliardi di anni.¹⁰

Forma è tutto ciò che è osservabile, mutevole, e temporaneo. Questi parametri valgono indipendentemente da grandezza, portata, durata. Ora ecco la parte interessante: la Forma appare soltanto insieme al suo compagno, il Vuoto. Il Vuoto è ciò che non ha forma, dimensioni, durata e nessuna caratteristica che si possa definire. In questo contesto, vuoto non significa opposto di pieno. Non è vacuità. È vitale. Significa indistinguibile, non-preferenziale. Possiamo utilizzare il termine Apertura come suo sinonimo.

Sembrerebbe che Forma e Vuoto siano opposti, come spirito e materia, repubblicano e democratico. Tuttavia la legge della continuità dice che gli opposti sono, in realtà, un continuum. Questo è ovvio in politica, ma un po' meno chiaro negli altri campi. Pensate a una calamita con due poli. Positivo e negativo sono distinti, eppure sono parte della stessa calamita. Se la tagliate in due, entrambe le parti avranno poli positivi e poli negativi. La legge del cambiamento dice che tutto sta diventando qualcosa d'altro. Questo si applica anche alle non-cose. Gli opposti si convertono gli uni negli altri.

10 <http://ds9.ssl.berkeley.edu/solarweek/DISCUSSION/howold.html>.

Quando mangiate una carota, la uccidete. All'interno del vostro corpo la carota viene scomposta e le sue parti elementari vengono utilizzate per costruire nuove cellule. La morte diventa vita. Quando il vostro corpo morirà, comincerà a decomporsi. La vita diventa morte. Forse dalla terra che sarà stata il vostro corpo cresceranno delle carote. La morte diventa vita. Non è una cosa macabra. È il meccanismo del cerchio della vita, che si rinnova di continuo. Quando applichiamo le leggi della continuità e del cambiamento al Vuoto e alla Forma, scopriamo un'unica realtà con due espressioni. La matrice della vita è «più di uno, meno di due», come gli yogi bhakti indiani amano dire. Come una calamita con due poli, Forma e Vuoto sono un unico corpo. Forse il *Sutra del Cuore*¹¹ spiega questo concetto nel modo migliore:

La Forma non è diversa dal Vuoto, il Vuoto non è diverso dalla Forma;

la Forma è esattamente Vuoto, il Vuoto è esattamente Forma. Forma, sensazione, percezione, condotta attenta, e coscienza, per tutte queste cose vale lo stesso.

La legge dell'Interdipendenza dice che nulla ha un'esistenza singola e individuata. Nulla esiste in autonomia. Tutte le cose sono composte, fatte di parti multiple. Anche le parti sono fatte di parti; i mattoni elementari di tutte le cose. Questi mattoni sono a loro volta composti di diverse parti, e in continuo cambiamento. Pensate all'acqua: tutte le cose viventi la contengo-

11 Il *Sutra del Cuore* esprime il buddhismo mahayana in 14 *sloka*s in sanscrito (206 caratteri cinesi, 16 frasi in inglese). Questo testo descrive, con estrema chiarezza e precisione, la via diretta per il risveglio come *Prajnaparmita* («Perfezione della saggezza»), il vedere le cose per quello che sono.

no. Il corpo umano è composto per il circa il 60% di acqua. Non possediamo quell'acqua. L'acqua non rimane nel corpo come farebbe se fosse chiusa in un pallone. Acqua nuova entra dentro di noi in continuazione, e acqua vecchia abbandona il nostro corpo. Sappiamo inoltre che la stessa acqua non è una cosa singola; è fatta di molecole. Nemmeno le molecole sono l'unità più piccola: sono composte da atomi. Nel caso dell'acqua, si tratta di due atomi di idrogeno e uno di ossigeno. Gli atomi sono fatti di particelle subatomiche. Più analizziamo la questione, più troviamo pezzi. È come una cipolla di cui non si riesce a trovare il centro.

Quando abbandoniamo i nostri preconcetti e guardiamo con apertura e attenzione, riusciamo a vedere il punto in cui la Forma sta diventando Vuoto, e il Vuoto sta diventando Forma. Questo è il cuore dell'interrelazione. Quel punto è proprio Qui. Non c'è un nome adeguato per descriverlo. I tentativi di dargli un nome appaiono – nel migliore dei casi – strani, come se si mettessero dei piedi a un serpente. Il bisogno compulsivo di comprendere e dare un nome alle cose provoca molta confusione. Forse è meglio lasciare che ciò che è Innominato rimanga tale.

ESPERIENZA DIRETTA

Nell'intero universo non c'è nulla di solido o di durevole. Non possiamo dire di avere un'esperienza separata dalle altre. E tuttavia non possiamo negare il fatto concreto dell'esperienza diretta. L'esperienza accade; semplicemente non sappiamo bene a chi. Colui che fa l'esperienza, quindi, diventa meno importante dell'esperienza stessa. L'esperienza è tangibile e affidabile. Segue sempre la legge naturale. Tatto, gusto, vista, olfatto, udito, pensiero; tutto è in costante cambiamento.

Ecco alcuni esempi. Uscite dal letto e vi avviate verso il ba-

gno al buio. Sbattete il dito del piede contro qualcosa. C'è una sensazione intensa. Pronunciate diversi impropri. Le sensazioni durano per un po', poi scompaiono.

Assaggiate un mango. Il sapore rimane sulla lingua per un po', poi scompare. Sentite il frutto masticato scendere lungo l'esofago ed entrare nello stomaco.

Questo pomeriggio dovete fare un importante intervento su un argomento del quale non siete esperti. Siete preoccupati che il pubblico possa giudicarvi troppo duramente. Il vostro plesso solare si contrae. Vi batte forte il cuore, e vi sudano le mani. Non è ancora successo nulla; state solo pensando. È tutto nella vostra mente, giusto? No. Corpo e mente sono un continuum. È tutto nel vostro corpo-mente. Anche i pensieri sono un'esperienza che coinvolge tutto il corpo. In tutte e tre le situazioni, c'è un'esperienza corpo-mente. La base dell'esperienza è la consapevolezza percepita. Non è una semplice coscienza mentale, ma una consapevolezza che interessa tutto il corpo.

La legge naturale è tangibile soprattutto a livello di sensazione. Per gli esseri umani, il centro della sensazione è la pancia. Il centro dell'esperienza è la sensazione. La pancia, quindi, è il centro dell'esperienza. La pancia è il Centro dell'Essere.

Nel Centro dell'Essere c'è un fiume di esperienza diretta, libero dalla trappola del «buono» e del «cattivo». Le trasformazioni di corpo e mente non hanno fine. Esperienze piacevoli. Esperienze spiacevoli. Mente tranquilla. Mente agitata. Le esperienze accadono in un incessante flusso di cambiamento. Ogni nuova Forma nasce dal Vuoto e nel Vuoto torna a dissolversi. Ogni manifestazione ha una propria tempistica, e tutte le manifestazioni si risolvono spontaneamente.

Quando cominciamo a vedere chiaramente come opera la natura, emerge una grande disillusione. Il dramma di un «io come entità separata» svanisce. La nozione di un sé indi-

viduale, difettoso e alla disperata ricerca della felicità, appare come una favola. Come un fuoco gentile questa disillusione consuma il fragile bisogno di credere in qualsiasi cosa che non sia immediatamente presente nella vostra esperienza diretta. Speranza e fede non hanno più importanza. La divinità nella sua totalità è proprio qui, nel modo in cui tutto accade naturalmente.

IL CUORE LEGGERO

La radice della sofferenza è l'ignoranza della legge naturale. Pensare, parlare o agire in disarmonia con la continuità, il cambiamento e l'interdipendenza producono la sensazione di isolamento. Quando andiamo contro l'ordine naturale delle cose diventiamo dei rifugiati nel nostro stesso corpo. È qui che abita l'*ahamkara*, il creatore dell'io. Qui è intrecciato il nodo dell'io, che si fa più stretto quando inseguiamo il «me» e il «mio». Possiamo scegliere di porre fine a questo inseguimento. È semplicemente un'abitudine.

Quando applichiamo onestamente l'arte della contemplazione, quando esaminiamo la natura del sé con grande interesse, scopriamo che non esiste assolutamente nulla di solido o di singolare. Siamo composti, come tutte le altre cose. Quando vedete un miraggio nel deserto, non sperate certo di dissetarvi con acqua che non esiste. Allo stesso modo, quando comprendiamo l'infondatezza dell'idea di un sé solido e durevole, possiamo abbandonare i nostri continui sforzi di riempire il vuoto. C'è più spazio all'interno. Il cuore si ammorbidisce.

L'«io» non è mai stato una cosa reale. Era un pensiero. Tra ogni pensiero, un intervallo. Negli intervalli, non c'è nessuno. Allora entrano la vita, la gioia, il dolore. Tutto. E tutto è percepito così com'è. Risvegliarsi è una bellissima catastrofe; la base dei nostri programmi personali cade totalmente a pezzi.

La cattiva notizia è che questo crollo può lasciare disorientati, o perfino estremamente spaventati. Quando diventa chiaro che il nostro cosiddetto sé è privo di qualità che durino nel tempo, possiamo sperimentare una tempesta di ansia. È come il sussulto che si può provare scivolando su una scala di ghiaccio e cominciando a cadere.

La buona notizia è che non c'è nulla *in cui* cadere. Non c'è nessun suolo duro su cui atterrare. Non c'è fondo. Siamo apertura che cade nell'apertura. Quando ci rendiamo conto che non c'è nessun suolo su cui cadere, l'ansia si trasforma in senso dell'umorismo. Cadere diventa galleggiare. Galleggiare diventa camminare, stare in piedi, stare seduti, e stare sdraiati. Queste sono le quattro cose che non possiamo smettere di fare. Poiché non possiamo smettere di farle, ce ne serviamo come strumenti di pratica.

L'angoscia può essere definita come il rendere solido ciò che è intrinsecamente aperto e fluido. Possiamo descrivere il risveglio come il ritorno dalla solidità a un'apertura spontanea; come un blocco di ghiaccio che si scioglie e forma un fiume. Se riusciamo a trovare il coraggio di arrenderci a questa apertura, scopriamo un calore e una luminosità che dissolve tutte le sofferenze. Questo viene espresso in modo piuttosto succinto negli *Yoga Sūtras di Patanjali* (2.16): *Heyam duḥkham anagatam*. Questa frase in sanscrito significa: «La sofferenza futura è evitabile».

La sofferenza futura è evitabile. Il punto critico è affrontare se stessi. Molti cercatori sperano di andare oltre se stessi, di schivare la condizione umana ed entrare in un trascendente stato di beatitudine. Si tratta di una fantasia immatura. Non funziona. La pratica spirituale può facilmente diventare una specie di fuga. Esistono molti trucchi per distrarsi. Tuttavia queste tecniche, per quanto affascinanti, servono solo a distogliere la nostra attenzione dalle immediate circostanze della

nostra vita. Prima o poi dobbiamo comunque gestire la nostra situazione.

La base di una pratica spirituale genuina è l'onestà verso se stessi. Non c'è via di fuga. Nessun altro può farlo al posto vostro. Nessun guru. Nessun salvatore. Nessuna tecnica segreta. Nessuna affermazione. Nessun mantra vi porterà fuori dalla vostra condizione difficile. Solo voi potete liberarvi. Prima dovete conoscervi completamente. Solo allora potrete dimenticarvi di voi stessi.

La contemplazione e la meditazione sono metodi testati nel tempo per raggiungere questo obiettivo. Dobbiamo gestire la faccenda con maturità e sobrietà. Quando iniziamo un'onesto pratica spirituale riusciamo a capire quanto le nostre azioni mancavano di autenticità, quanto ci siamo comportati in modo egoista e infantile. A quel punto è facile sentirsi privi di valore. Tuttavia dobbiamo andare più a fondo, e dobbiamo aprire ancora di più il cuore. Dobbiamo andare oltre la dicotomia dell'odio o dell'esaltazione di noi stessi.

«Sono fantastico» e «sono un assoluto perdente» sono due lati della stessa moneta; entrambi risultano dall'abitudine dell'attaccarsi all'ego. Le opinioni del cosiddetto «critico interiore» sono soprattutto pettegolezzi senza senso. Vedendo la loro assurdità, sorridiamo e andiamo per la nostra strada.

Quando rivolgiamo l'attenzione verso la nostra interiorità, scopriamo che in noi c'è un'innata bontà. Non è qualcosa che si ottiene sforzandosi; è semplicemente lì. Riflettendo su noi stessi impariamo ad allontanarci dalle risposte calcolate, l'aspetto intelligente della nostra umanità. E allo stesso tempo, troviamo una nuova fiducia nella fondamentale bontà delle cose. Iniziamo a vederla ovunque. Nonostante il tono morboso dei notiziari, iniziamo a vedere la luce nella nostra vita. Iniziamo a fidarci totalmente della vita. È diverso dall'agire in modo ottimista. Questa nuova fiducia non è speranza, né fede.

Si basa solo su ciò che sappiamo per esperienza diretta. È radicata in un rapporto intimo e continuo con la realtà stessa.

Esistono innumerevoli tecniche per arrivare a questa realizzazione. Il punto è che dobbiamo passare del tempo con noi stessi; molto tempo. Questo è un passaggio che non si può evitare. Nemmeno tutte le benedizioni e le *shaktipat*¹² del mondo possono sostituire la necessità di essere onesti verso se stessi. Un'eccessiva attività spirituale è segno che stiamo evitando il punto centrale. Il lavoro per aprire i chakra, far salire la kundalini, migliorare il proprio yoga o coltivare più qi, può portare facilmente all'evasione spirituale se non è accompagnato da una chiara comprensione della Visione.

Quando pensate di avere affrontato voi stessi in modo adeguato, potete fare un semplice test. Servono 49 giorni. Sedetevi per un'ora ogni giorno e, semplicemente, siate. Durante il tempo stabilito, non scrivete, non analizzate, non pianificate, e non cercate di risolvere i vostri problemi. Non visualizzate. Non «muovete energia». Non cantilenate. Non agitatevi. Non dormite. Non muovetevi dalla vostra sedia. Semplicemente state seduti e siate. Fatelo sette giorni alla settimana per sette settimane (49 giorni). Questo test vi permetterà di capire se state affrontando voi stessi oppure no.

PRESENZA INCARNATA

Abbiamo passato diverso tempo a esaminare i primi due rami della nostra pratica: esposizione e contemplazione. Anche se la contemplazione può portare chiarezza, è facile scambiare una lucida comprensione teorica per l'incarnazione. La certezza mentale della verità spirituale è molto diversa dalla realizzazione. Serve coraggio per passare dalla

12 Conferimento di «energia» spirituale da una persona a un'altra.

contemplazione all'incarnazione. Il rischio di farsi prendere dalla contemplazione è quello di elaborare nobili teorie e poi rimanere nascosti dietro di esse, distanti dalla vita, dal momento. Questo è un errore comune tra i cercatori spirituali «avanzati». La contemplazione indisciplinata può rendere una persona intossicata di dharma. Adottare ciecamente assiomi spirituali darà luogo allo stesso effetto. Questo significa che abbiamo adottato un particolare visione – di solito una visione che sposa la trascendenza – e abbiamo posto quella visione tra noi e l'immediatezza della vita di tutti i giorni. Avvolto nei suoi ideali spirituali e armato di comprensione oggettiva, un cercatore può finire per trovarsi distante dalla realtà immediata. Intoccabile. Questo è un ostacolo che si incontra comunemente percorrendo la via.

Studiare un atlante è diverso dal camminare nella foresta. A un certo punto dobbiamo ripiegare la nostra mappa di concetti e cominciare a seguire una strada non tracciata. Insegnanti e insegnamenti possono solo puntare in una direzione generale. Dobbiamo fidarci della vita. Con i piedi poggiati sul solido sostegno dell'onestà verso noi stessi, intuiamo qualcosa di profondo. Capiamo che, nonostante tutto ciò che abbiamo imparato, sappiamo molto poco. Un senso di meraviglia ritorna in noi. Un senso di nuovo, di fresco. È così che onestà verso se stessi e contemplazione lavorano insieme. Alla fine, la contemplazione rivela chiaramente che per saziare il nostro desiderio più profondo dobbiamo andare oltre i concetti e i preconcetti. La contemplazione deve portare all'incarnazione.

L'incarnazione è calda e intima, totalmente in sintonia con la situazione immediata. Per passare dalla contemplazione all'incarnazione dobbiamo abbassare la guardia. Il mantello dei concetti che ci proteggono viene buttato a terra. Diventiamo vulnerabili. Sentiamo. Il contatto con la vita raggiunge

le nostre ossa. Incarnare significa essere completamente vivi e disponibili. Richiede di essere aperti a qualsiasi cosa ci si presenti.

Ciò può sembrare fantastico in teoria. Nella sua applicazione pratica, però, vivere così può risultare piuttosto difficile. Distrugge i nostri meccanismi di protezione. Rompe la nostra copertura, ci fa perdere l'orientamento. Porta alla luce i meccanismi dell'ego.

A ogni modo, se vogliamo diventare veri esseri umani (in cinese *zhen ren*) dobbiamo fare il salto dalla contemplazione all'incarnazione. Forse Dogen Zenji lo spiega nel modo migliore: «L'illuminazione è intimità con tutte le cose».

La pratica delle Quattro Meditazioni è precisamente questo: qualunque cosa accada, lasciate che riposi nella sua essenza nuda e pura. Non alterate la naturale perfezione delle cose. Abbandonate l'abitudine di cercare di migliorare tutto, specialmente voi stessi. Lasciate andare il desiderio segreto di esperienze elevate. I pensieri, le emozioni, le sensazioni, i ricordi, i sogni, nascono dalla matrice dell'inesplicabile apertura, durano per un breve periodo, e poi si dissolvono. Vedete chiaramente come le molteplici apparenze si risolvono da sole, come la pura consapevolezza abbraccia tutte le cose con un'incrollabile accettazione. Liberi da speranze, intenzioni, e grandi obiettivi, rilassatevi nell'Essere senza scopo. Quando camminate, state in piedi, seduti e sdraiati, rimanete semplicemente come siete. Questo è il punto centrale.

INDICE

<i>Ringraziamenti</i>	»	5
<i>Introduzione</i>	»	7
Parte I - visione	»	17
Capitolo 1- L'arte della contemplazione.....	»	19
Capitolo 2 - Postura originaria	»	41
Capitolo 3 - Respiro originario.....	»	63
Capitolo 4 - Natura originaria	»	69
Parte II - Metodo	»	75
Capitolo 5 - Camminare.....	»	77
Capitolo 6 – Stare in piedi	»	97
Capitolo 7 - Stare seduti.....	»	115
Capitolo 8 - Stare sdraiati	»	149
Capitolo 9 - la pratica completa	»	167
Parte II - Realizzazione	»	181
Capitolo 10 - I frutti delle nostre azioni	»	183
Capitolo 11 - Domande e risposte.....	»	199
<i>Bibliografia</i>	»	215
<i>Nota sull'autore</i>	»	219