

NUOVI EQUILIBRI

Mark Nepo

Il Risveglio

Diario di viaggio verso una vita piena, vissuta al presente



Mark Nepo

Il Risveglio

*Diario di viaggio verso una vita piena,
vissuta al presente*

tecniche nuove

EDIZIONE ORIGINALE

The Book of Awakening

© 2000, Mark Nepo

Pubblicato con aggiornamento da Red Wheel/Weiser LL.C. & Conari Press, USA.

EDIZIONE ITALIANA

Traduzione di Anna Paola Maestrini

© 2011 Tecniche Nuove, via Eritrea, 21 – 20157 Milano

Redazione: tel. 0239090273, fax 0239090255

libri@tecniche nuove.com

Vendite: tel. 0239090440, fax 0239090373

vendite-libri@tecniche nuove.com

www.tecniche nuove.com

ISBN 978-88-481-2670-0

Questo libro è disponibile in versione digitale su www.libridigitali.com

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte del libro può essere riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi, fotocopie, microfilm o altro, senza il permesso dell'editore.

All rights reserved. No part of this book shall be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, by any means, electronic, mechanical photocopying, recording or otherwise without written permission from the publisher.

Copertina di JDT-Milano

Stampa: Fotoincisione Varesina, Varese

Finito di stampare nel mese di febbraio 2012

Printed in Italy

Indice

Invito	pag. VII
Prefazione di <i>Wayne Muller</i>	pag. IX
Gennaio	pag. 1
Febbraio	pag. 47
Marzo	pag. 89
Aprile	pag. 135
Maggio	pag. 179
Giugno	pag. 223
Luglio	pag. 267
Agosto	pag. 309
Settembre	pag. 353
Ottobre	pag. 395
Novembre	pag. 441
Dicembre	pag. 483
Ringraziamenti	pag. 527

*La saggezza è un ruscello vivente, non un'icona
conservata in un museo. Nella nostra vita,
la saggezza può scorrere verso le nuove generazioni
soltanto se noi ne troviamo la sorgente.*

Thich Nhat Hanh

Invito

Questo libro è inteso come compagno di viaggio, come amico intimo, come strumento per l'anima. È un libro di risvegli. Per scriverlo, ho dovuto viverlo. Mi ha dato l'opportunità di mettere insieme e di condividere i maestri silenziosi che ho incontrato nel corso della mia vita. Questo mio viaggio, fatto di tesori riportati alla luce e di incontri che mi hanno plasmato, mi ha aiutato a riavvicinare la mia vita esteriore a quella interiore. Mi ha aiutato a conoscere il mio cuore e a saperlo usare. Mi ha reso più completo. Spero che vi possa essere altrettanto utile.

Riunire tante profonde intuizioni in un unico libro è stato come trovare piccoli sassi lucenti sul sentiero. Mi sono fermato, per riflettere su di loro, per imparare da loro, poi li ho messi da parte e ho proseguito il cammino. Passati due anni, rovesciando la mia borsa piena di sassolini, il suo contenuto mi riempie di meraviglia. Schegge di pietra scintillanti trovate lungo il cammino: sono loro il materiale costitutivo di questo libro.

Essenzialmente, trattano tutte di spiritualità e di amicizia, del nostro costante bisogno di rimanere vitali e innamorati di questa vita, nonostante le avversità che incontriamo. Tratti da molte tradizioni, da innumerevoli esperienze, da varie voci che riecheggiano la bellezza e l'onestà, i canti qui raccolti inneggiano tutti alla sofferenza, alla meraviglia e al mistero dell'amore.

Sono stato attratto da questa forma di scrittura perché, come poeta, anelavo a una modalità espressiva altrettanto utile di un cucchiaino, e perché, come sopravvissuto al cancro, i diari sono diventati un nutrimento interiore. A dire il vero, negli ultimi venticinque anni, i libri in forma di diario hanno saputo rispondere a un bisogno collettivo, sono diventati una sorta di sonetto spirituale dei nostri tempi, un solido contenitore di cose importanti a piccole dosi.

A questo mio libro non chiedo altro che di giungere a voi come fa l'oceano quando ricopre una pietra arenata, rinfrescandola e sorprendendola: vorrei che vi faccia, che mi faccia risplendere, e che ci lasci completamente lavati, e forse un po' più teneri, almeno per un istante, e più lucidi.

Spero profondamente che qualcosa, in queste pagine, possa sorprendervi e rinfrescarvi, possa farvi rilucere, e che vi aiuti a vivere, amare, e a trovare la vostra strada verso la gioia.

Mark

Prefazione

Una delle gioie più grandi della mia vita è ascoltare Mark Nepo leggere le sue poesie. Mentre legge, aleggia un senso tangibile di avventura. Vengo sempre colto di sorpresa quando Mark, svelando un tesoro nascosto, liberando un semplice istante dal suo involucro, con cautela, riporta alla luce miracoli straordinari. Mentre legge, rivolto al pubblico, senti che i presenti trattengono il fiato, poiché riconoscono qualcosa di vero, di profondo, qualcosa di già noto, eppure dimenticato, o che ci è sfuggito. A Mark, invece, non sfugge: egli lo vede, lo ricorda per noi, e ce lo restituisce. Sorge infine un senso di gratitudine per esser stati risvegliati nuovamente a qualcosa di veramente prezioso.

La nostra vita è fatta di giorni. Soltanto giorno dopo giorno possiamo trovare la pace, la gioia e la guarigione. Migliaia di piccoli miracoli ingemmano i nostri giorni e Mark Nepo è uno studente in miracoli. È un alchimista del quotidiano che ci invita a vedere, gustare, toccare, danzare e sentire, ognuno a modo suo, il sentiero che conduce al cuore della vita.

Così come la vita è fatta di giorni, i giorni sono fatti di attimi. Una vita ben vissuta affonda solide radici nel fertile terreno di ogni momento. Mark Nepo è un giardiniere che si prende cura di questo terreno: vi pianta semi di grazia che prosperano solo su una terra satura di attenzione amorevole e di consapevolezza, protratte nel tempo. La vita ci dona le benedizioni più grandi quando ci innamoriamo di istanti come questi – e Mark ci indica come si fa a innamorarsi profondamente, come abbandonarsi all'amore.

Mark ha avuto il cancro e la sua malattia lo ha scosso a tal punto da risvegliarlo. La sua discesa nella malattia ha dato luce a una straordinaria consapevolezza. Ora egli ci invita a usare i suoi occhi e il suo cuore per vedere e sentire fino a che punto anche il nostro esser vivi può essere ridestato. Essendo sopravvissuto al cancro, Mark ha lo sguardo di chi, prossimo a morire, è semplicemente grato di respirare ancora. Ben oltre la gratitudine, Mark custodisce dentro di sé anche la saggezza, la gentilezza e un entusiasmo appassionato nel suggerire il nettare di ogni momento, nel tirar fuori il midollo dalle ossa del tempo.

Se vi state struggendo per avere la capacità di vivere così, Mark è la guida giusta per voi.

Il giorno in cui Mark si sottopose alla sua ultima chemioterapia, che lo ha aiutato a curare il suo tumore, si alzò presto, si fece una spremuta di arancia e posò il bicchiere sul tavolo, di fronte a lui. Poi attese, riflettendo sulle promesse del giorno incipiente, finché il sole si levò sopra gli alberi dietro alla finestra. In quell'istante, mi raccontò, la luce del sole trafisse il succo d'arancia e "diede luogo a una luce diffusa, di un color arancio limpido come il cristallo"; dopo di che, Mark si portò il bicchiere alle labbra.

La maggior parte dei sacramenti sono azioni di una semplicità tale da lasciarci senza fiato: una semplice preghiera, un sorso di vino con un pezzo di pane, un singolo respiro durante la meditazione, uno spruzzo d'acqua sulla fronte, lo scambio di anelli nuziali, una parola gentile, una benedizione. Uno qualsiasi di questi istanti, vissuti con consapevolezza, può spalancare le porte della nostra percezione spirituale e donarci nutrimento e gioia.

Questo è un libro colmo di sacramenti; è un dono generoso, per noi, da parte di Mark, un banchetto di miracoli fatto col materiale di cui sono fatti i giorni e le ordinarie ricchezze della vita umana. Assaporate ogni pagina, prendetevi tutto il tempo necessario. E, soprattutto, siate disposti a farvi sorprendere. La vita potrebbe essere molto più miracolosa di quanto possiate aver mai immaginato.

Wayne Muller



1 gennaio

La preziosità dell'umana esistenza

Tutte le cose esistenti, noi le respiriamo e le risvegliamo, trasformandole in canto.

Un insegnamento buddista ci chiede di esser consapevoli della rarità della nascita in sembianze umane, qui sulla Terra. Questa bella visione ci offre la possibilità di apprezzare profondamente il semplice fatto di esser qui, in quanto spiriti individuali, dotati di consapevolezza, in grado di bere l'acqua e tagliar la legna¹.

Ci chiede di guardare attentamente la formica e l'antilope, il bruco e la farfalla, il cane e il bue, il falco e la tigre selvaggia e solitaria, la quercia centenaria e un tratto di oceano millenario. Ci chiede di capire che nessun'altra forma di vita è cosciente di essere, poiché questa consapevolezza è un nostro privilegio. Ci chiede di riconoscere che tra tutte le innumerevoli specie di piante e animali e minerali che compongono la Terra, soltanto un'esigua porzione della vita possiede quella qualità di consapevolezza spirituale che noi chiamiamo "essere umano".

Il fatto che io possa, in questo preciso istante, attingere alle profondità di questa consapevolezza per esprimere questa intuizione e condividerla con voi, e che voi possiate riceverla, è parte della nostra preziosa esistenza umana. Avreste potuto nascere formica. E io potrei esser nato formichiere. Potreste esser nati pioggia, e io potrei esser nato pizzico di sale. Ma siamo stati benedetti – adesso,

¹ L'autore si riferisce a un noto verso chan (zen), scritto da Pang Yün (noto anche col nome giapponese di Hōkoji), laico buddista dell'ottavo secolo: Che miracoloso potere e che meravigliosa attività / Tagliare la legna e trasportare l'acqua! [N.d.T.].

qui – perché siamo esseri umani, e vivi, in tanti modi preziosi, che diamo spesso per scontato.

Tutto questo per dire che questa preziosa nascita umana è irripetibile. Allora, cosa farete oggi, sapendo che siete una delle forme di vita più rare che abbiano mai calcato la Terra? Che atteggiamento avrete? Cosa farete con le vostre mani? Cosa chiederete, e a chi?

Potreste morire domani e diventare una formica e qualcuno potrebbe tendervi una trappola. Oggi, invece, siete preziosi, speciali e consapevoli. Questo ci può solo portare a un vivere pieno di gratitudine. Rende inutile qualsiasi esitazione. Grati e consapevoli, chiedetevi cosa avete bisogno di sapere adesso. Dite come vi sentite adesso. Amate ciò che amate adesso.

- *Siediti all'aperto, se possibile, o accanto a una finestra, e fai caso alle altre forme di vita che ti circondano.*
- *Respira profondamente e pensa alla formica, al filo d'erba, alla ghiandaia azzurra, e alle cose che queste forme di vita possono fare e che tu non sai fare.*
- *Pensa al ciottolo, al pezzo di sughero e alla panchina di pietra, e incentra il tuo respiro sulle cose interiori che tu puoi fare e loro non possono fare.*
- *Alzati lentamente, sentendoti meravigliosamente umano, e varca la soglia di questo giorno² con l'intento consapevole di far una cosa che soltanto gli esseri umani possono fare.*
- *Quando sarà il momento, farai questa cosa con grande devozione e gratitudine.*

² Per consentire a questo libro di operare in profondità il proprio potere trasformativo, è importante che il lettore dedichi qualche minuto ogni giorno alle belle meditazioni quotidiane proposte dall'autore. "Varcando la soglia" di ogni giorno in modo consapevole si giungerà a quella qualità di presenza e al senso di meraviglia a cui accenna l'autore nel suo invito iniziale [N.d.T.].

Tutto è caduco

Guidaci dall'irreale al reale.

Preghiera induista

Nevicava, quella notte, e Robert stava rievocando un episodio, accaduto due primavere prima, quando si era deciso a rimbiancare il soggiorno. Alzatosi di buon'ora, era uscito per recarsi al negozio di ferramenta a prendere alcuni secchi di idropittura rossa, un po' di stecche di legno per rimestare il colore, un telo protettivo e dei pennelli, quelli che si riesce a usare solo una volta, perché si induriscono sempre, indipendentemente dalla soluzione usata per tenerli a bagno.

Miscelò la pittura fuori dalla porta di casa e camminò a pape-ra fino all'uscio con un secchio in entrambe le mani, il telo sotto il braccio e una pannellessa tra i denti. Cominciò a ridere, raccontandoci quello che accadde in seguito: "Me ne stetti lì, barcollando, per un bel po' di minuti, cercando di aprire la porta, senza però poggiar niente per terra. Mi ero intestardito. Ero quasi riuscito ad aprir la porta quando persi il controllo, inciampai all'indietro e mi ritrovai per terra, con tutti i secchi di pittura rossa rovesciati addosso".

A questo punto, rise di se stesso, come aveva fatto molte volte, e si mise a guardare la neve che cadeva silenziosa. Ripensai a questa storiella lungo tutto il tragitto di ritorno verso casa. Incredibilmente, lo facciamo tutti, con le borse della spesa, o i secchi di vernice, o con le storie che ci decidiamo a condividere con gli altri. Lo facciamo con il nostro amore, con il nostro senso della verità, e anche con il nostro dolore. È qualcosa di così semplice, eppure, in un attimo, l'ego affiora e ci rifiutiamo di poggiare a terra quel che stiamo trasportando per poter aprire la porta. Ripetutamente, ci viene offerta l'opportunità di imparare per sempre la lezione seguente: non possiamo entrare se ci aggrappiamo alle cose. Dobbiamo posare ciò che stiamo trasportando, poi aprire la porta e riprendere solo quello che, una volta dentro, ci servirà davvero.

Si tratta di una sequenza di azioni molto umana, basilare:

accumulare, sistemare, posare, entrare. Visto che poi sbagliamo tutti, ci è sempre data una seconda possibilità: impariamo a cadere, a rialzarci e poi a farci una risata.

- *Medita su qualche soglia che hai difficoltà a varcare nella tua vita. Potrebbe essere nel tuo lavoro, in una relazione, oppure si potrebbe trattare della porta d'accesso a una pace più profonda.*
- *Mentre respiri con ritmo regolare, osservati per scoprire se stai trasportando troppe cose per riuscire ad aprire la porta.*
- *Respira lentamente e a ogni espirazione posa per terra una delle cose che ti porti dietro.*
- *Ora respira naturalmente, liberamente, e apri la porta.*

3 gennaio

Disimparare e tornare verso Dio

L'approdo alla consapevolezza non è la scoperta di qualcosa di nuovo; è un lungo e doloroso ritorno a ciò che è sempre stato.

Helen Luke

Ognuno di noi nasce provvisto di un luogo interiore – libero da qualsiasi aspettativa o rimpianto, libero da ambizioni e sconfitte, libero dalla paura e dall'ansia –, un punto ombelicale di grazia dove Dio ci sfiorò una prima volta. È da questo spazio di grazia che scaturisce la pace. Gli psicologi chiamano questo luogo Psiche, i teologi lo chiamano Anima, Jung lo chiama la Sede dell'Inconscio, i maestri induisti lo chiamano Atman, i buddisti Dharma, Rilke lo chiama Spazio Interiore³, i Sufi lo chiamano Qalb, e Gesù lo chiama il Centro del nostro Amore.

Conoscere questo spazio di Interiorità vuol dire sapere chi siamo, non in riferimento a superficiali segni distintivi d'identità,

³ «Weltinnenraum», letteralmente “spazio interiore del mondo” [N.d.T.].

né a dove lavoriamo o a quello che indossiamo, o all'appellativo col quale vogliamo esser chiamati, ma rapportando questo luogo interiore all'Infinito, e abitandolo. È un compito che ci impegna per tutta la vita, poiché per sua natura il divenire ricopre con una patina il luogo del nostro inizio, mentre la natura dell'essere è la costante erosione del superfluo. Ognuno di noi vive nel bel mezzo di questo continuo affanno, diventando sempre più appannato, velato, per poi esser eroso e dilavato fino a tornare a quell'inalterabile spazio di grazia nel cuore del proprio essere.

Quando la patina viene rimossa, viviamo attimi d'illuminazione, momenti di pienezza, di satori, come dicono i saggi zen, istanti di limpido vivere in cui interiorità ed esteriorità combaciano, attimi di piena integrità dell'essere, di totale Unione. Poco importa che questa patina sia fatta di cultura, di memoria, di formazione religiosa o mentale, di traumi o manipolazioni, la sua rimozione e il ripristino di quell'immutabile spazio di grazia, senza tempo, è lo scopo di ogni terapia ed educazione.

A prescindere dalla materia, dall'argomento, è questo l'unico insegnamento che valga veramente la pena di esser trasmesso: come riportare alla luce quel nucleo originario e come vivere dopo che sia stato ripristinato. Per descrivere il formarsi della patina diciamo anche che il cuore diventa insensibile; il processo di ritorno, invece – innescato dalla sofferenza o dall'amore – vuol dire scomparire, rifare a ritroso il sentiero che riporta a Dio.

- *Chiudi gli occhi e fatti strada, col respiro, al di là dei tuoi guai, come fa un sommozzatore che scivola negli abissi della quiete che è sempre in attesa sotto il turbinio delle onde.*
- *Ora pensa a due cose che ami fare, ad esempio correre, disegnare, cantare, osservare gli uccelli, leggere, o fare giardinaggio. Medita su quello che, in entrambe, ti fa sentire più vivo.*
- *Mantieni dentro di te la sensazione data da quello che hanno in comune e, respirando lentamente, percepisci quello spazio di grazia che queste cose a te care rispecchiano dentro di te.*