

Miten Veniero Galvagni

Perle Sparse sulla Via del Ritorno



AIET EDIZIONI

progetto grafico di copertina: Giuseppe Sirotti

© 2010 Associazione Italiana di Evoluzione Transpersonale

Sede legale: Via Cotonificio, 129/b - 33100 Udine

Sede operativa: Via C. Boninsegna, 9 - 42100 Reggio Emilia

tel. e fax 0522-516940 cell. 3389458627

e-mail: info@edizioniaiet.it; tmerlino@tin.it

<http://www.aiet.it>

Prima edizione

Miten Veniero Galvagni

PERLE SPARSE
SULLA VIA DEL RITORNO

AIET EDIZIONI

Indice

Perle sparse sulla Via del ritorno

- 9 La libertà
- 11 Il benevolo disegno e la nostra profonda natura
- 17 Nirvana e samsara
- 21 La paura, il senso di colpa, il senso d'indegnità
- 27 La ricerca di sicurezze esterne
- 31 Le ferite d'amore
- 33 L'attaccamento
- 37 Le aspettative
- 41 Le illusioni
- 43 La vita e la morte
- 45 Le proiezioni
- 49 Il cambiamento
- 51 Presenze amorevoli
- 55 Le intenzioni, le motivazioni, la visione
- 59 La consapevolezza
- 65 La presenza mentale
- 71 L'autonomia
- 73 L'interdipendenza
- 77 L'impermanenza
- 79 Anarchici, rivoluzionari, ribelli
- 81 Il dono e l'antidono
- 85 Il maestro interiore
- 89 L'arrendevolezza
- 93 La pace
- 95 Come in alto, così in basso

PERLE SPARSE
SULLA VIA DEL RITORNO

*“La verità non può essere espressa,
ma lo sforzo stesso di esprimerla
può accendere nell’ascoltatore
il desiderio di conoscere l’inesprimibile.
Un maestro sa bene
che la verità non può essere detta,
ma lo sforzo stesso di dirla
fa emergere in te quella sete repressa.
E quando quella sete viene in superficie,
comincia un viaggio, una ricerca.
Egli ti ha smosso”.*

Osho

LA LIBERTÀ

La libertà vera è scegliere la strada della liberazione.

Questa scelta implica delle rinunce.

Le rinunce riguardano l'essenziale e il non essenziale.

Rinuncia al non essenziale.

Ciò è necessario per apprezzare l'essenziale.

Essenziale è tutto ciò che ti fa sentire vivo

ti fa sentire intero

ti fa sentire infinito.

A volte abbiamo bisogno di malattie

per sentirci vivi

ed ecco che persino la malattia

diviene essenziale, in quel momento.

A volte abbiamo bisogno di frammentarci

per sentire il bisogno dell'interrezza

ed ecco che le lacerazioni

le contraddizioni

le confusioni

divengono essenziali, in quel momento.

A volte abbiamo bisogno di sentirci in gabbia
per anelare agli spazi sconfinati
ed ecco che i legami
di qualsiasi tipo
divengono essenziali.
Ma viene il momento
per ognuno di noi
- quando abbiamo appreso la lezione -
di evitare con decisione
ulteriori malattie
ulteriori lacerazioni
ulteriori gabbie.
Se Dio lo vuole.
E possiamo così permetterci
di vivere nell'essenziale
immersi nell'assoluta centratura
di una bella nuotata
nel liquido amniotico
del dio dell'amore.

IL BENEVOLO DISEGNO E LA NOSTRA PROFONDA NATURA

Tutto, ma proprio tutto, sia che noi lo percepiamo all'esterno di noi stessi, sia che lo sentiamo come qualcosa che identifichiamo come interiore, sia che lo vediamo chiaramente come portatore di morte, sia che lo vediamo come espressione di vita, sia che lo sentiamo come un qualcosa che identifichiamo con il bene, sia che ci appaia come qualcosa che identifichiamo con il male, tutto, ma proprio tutto, è allo stesso titolo parte integrante di un grandioso benevolo disegno.

La responsabilità di ognuno di noi, la sola responsabilità, è quella di essere veramente, totalmente, serenamente, noi stessi.

In effetti è una responsabilità che non tutti, anzi pochissimi esseri umani, sentono come tale: un sentiero spirituale percorso con determinazione è un buon supporto per onorare questa responsabilità. E, nella mia visione (che altro non è se non una visione che si è formata in me a partenza dall'insegnamento dei Mae-

stri, illuminati o meno, che più ho amato ed amo) il sentiero spirituale efficace si fonda su tre elementi che la tradizione buddhista chiama “gioielli”: il Maestro, il suo insegnamento, e la comunità dei praticanti.

Ma se tutto, ma proprio tutto, è all'interno di un benevolo disegno, cosa ci permette di ritenere che l'essere totalmente, veramente, serenamente noi stessi non sia, in definitiva, equivalente all'essere pieni di finzioni e ricoperti da un'infinità di maschere?

Perché, se tutto è compreso in un amorevole disegno, scegliamo la vita anziché la morte, ciò che ci sembra “bene” anziché ciò che ci sembra “male”, l'essere felici anziché l'essere tristi?

Ma soprattutto, cosa ci autorizza a credere di essere immersi in un disegno benevolo e non, invece, in un insieme di casualità a volte gradevoli e a volte sgradevoli?

Il disegno benevolo può anche essere espresso con la seguente formula: “disegno ordinato”. Il che rimanda a un ordine, a una legge. E la legge è quella degli eterni opposti, che trova le sue prime enunciazioni nei più antichi testi religiosi del mondo, le sue conferme nelle parole giunte fino a noi dei mistici e dei Maestri di ogni epoca storica e di ogni angolo del pianeta e, infine, le sue dimostrazioni scientifiche - per ciò che la scienza ci può interessare - nelle ricerche recenti di quanti lavorano sulla nozione di equilibrio-disequilibrio (dalla fisica, all'estetica).

Perché chiamare “benevolo” un qualcosa che

potrebbe semplicemente essere chiamato “espressione della legge degli eterni opposti?”. Perché solo se ci sono gli opposti è possibile la vita. Solo per questo. Ma perché la vita può essere ritenuta sinonimo di benevolo, di ordinato? Perché sul nostro piano di realtà quotidiano la vita può continuare solo in questo modo: attraverso il gioco, o la legge, degli eterni opposti.

Dunque, il termine “benevolo” che io attribuisco al disegno che tutti ci comprende su questo piano di realtà, è benevolo sostanzialmente per questo: perché consente che le cose, le persone, gli eventi siano come sono, esattamente come sono. E la vita è ciò che è, esattamente come è, in virtù della legge degli eterni opposti.

Ma la nostra esperienza ci parla chiaro: non è affatto vero che noi siamo felici, che ci sentiamo immersi in un disegno benevolo... anzi. Il più delle volte siamo infelici, insoddisfatti, ci sentiamo immersi in un deserto di non senso.

Ecco dunque, ancora all'interno di questo benevolo disegno (esprimibile con i simboli del Tao e della Croce centrale con il braccio orizzontale che attraversa il braccio verticale ed è di uguali dimensioni, più che con ogni altro simbolo che io conosca) si affaccia la possibilità, per noi, di scegliere, una buona volta (e questa vita, questo momento, potrebbero essere la “buona” volta) di uscire da qualsiasi disegno, senza nessun aggettivo che lo qualifichi, e di essere finalmente liberi. Ma liberi da che cosa? Dalla sofferenza che ci

costringe a percepire qualsiasi fenomeno dell'universo come positivo o come negativo.

La liberazione, l'illuminazione, sono esattamente questo.

Cominciamo dunque con l'essere noi stessi, così come siamo, nella consapevolezza profonda di chi siamo, nelle nostre luci e nelle nostre ombre.

Stiamo pur sicuri che da qualche parte, nell'universo, mano a mano che la nostra consapevolezza porterà luce sulle nostre ombre e farà in modo di permetterci di rinunciare alle nostre maschere, in qualche altra parte dell'universo ci sarà qualcuno che si rintanerà sempre più nelle sue ombre e indosserà qualche altra maschera. E ciò avverrà sino a quando non verrà raggiunta una "massa critica" tale di consapevolezza da spazzare via la legge degli eterni opposti, in favore di una nuova legge che potremmo definire della "luce infinita".

Ora siamo assediati da tutto ciò che produce in noi sofferenza, e che può essere ascritto a determinanti, a concause di tipo psicologico, culturale, economico, sociale, storico e geografico. Di questo siamo ben consapevoli. Siamo anche consapevoli che tutto ciò è espressione parziale, o vissuta come tale, di un benevolo disegno che si fonda sulla legge degli eterni opposti. Ma sappiamo anche che, se lo desideriamo, possiamo uscire da questo gioco-legge, e liberarci, per sempre, da disegni o da condizioni causali e casuali che determinano in noi, e in altri, sofferenza di varia natura.

Lavorare sulla consapevolezza di chi siamo (corpo, emozioni, mente inferiore, mente superiore) di come ci relazioniamo al mondo e a noi stessi, attraverso pratiche spirituali è una via collaudata da millenni per spezzare il ciclo, per liberarci, per vivere nell'armonia. Ma, a volte è necessario anche un altro tipo di lavoro.

Ecco il senso del lavoro spirituale: considerare che, accanto a pratiche più propriamente spirituali, sia per noi necessario affrontare un lavoro psicologico, per il risanamento delle nostre emozioni e le distorsioni dei nostri pensieri, al fine di creare una base sicura per una saggezza che duri nel tempo. Ed anche un lavoro sul nostro corpo che, sino a che saremo su questo piano di realtà, è il supporto necessario per qualsiasi tipo di emancipazione.

La nostra profonda natura è una natura di luce e di amore (lo dicono i Maestri illuminati e i veggenti, che ce la descrivono con dovizia di particolari).

La nostra profonda natura è il Buddha, è il Cristo, che nella mia visione sono esattamente la stessa cosa.

La nostra profonda natura va oltre ciò che siamo addestrati a considerare umano: la nostra natura profonda è ultraumana. Non è dis-umana, ma infinita, cioè non delimitata da nessuna legge che regola i fenomeni dell'universo sensibile.

Incamminarci sulla strada del ritrovamento e dell'espressione spontanea della nostra profonda natura è il senso del cammino spirituale.

NIRVANA E SAMSARA

La sola cosa importante è essere noi stessi.

Ma come capire quando, e come, e dove, si è veramente, totalmente, serenamente, se stessi?

Ho avuto modo di dire più volte di prestare attenzione al quando, al come, al dove, ci si sente vivi, interi, infiniti: solo quando ci si sente così, significa che siamo veramente noi stessi.

E questo per il motivo molto semplice che la nostra natura più profonda vuole la vita, vuole l'interezza, vuole essere libera di sentirsi parte dell'infinito.

Ora, però, voglio aggiungere una cosa: il passo decisivo per sentirsi vivi, interi, infiniti è accettare profondamente il proprio sentirsi mezzi morti, frammentati e imprigionati.

E come si può accettare profondamente tutto ciò senza sprofondare in una cupa disperazione? Vivendo, attimo per attimo, nel presente della nostra realtà, anche quando questa realtà ci appare come mortifera,

frammentante e imprigionante. È la “nostra” realtà, la sola possibile realtà, nel senso che non è un’altra realtà, quella da cui, ora, noi potremmo essere circondati e da cui potremmo essere imbevuti.

Quindi la nostra realtà di vita non è altro che un’emanazione di ciò che noi siamo, giorno dopo giorno. Guardando la realtà che ci circonda, ed essendo consapevoli di come la stiamo vivendo, scopriamo chi veramente siamo noi, ora.

Il nostro modo di guardare la realtà, di sentirla, di viverla, crea la realtà stessa. C’è un’assoluta interessenza tra ciò che noi pensiamo, tra ciò che noi sentiamo, e ciò che, di fatto, accade attorno a noi, alle nostre relazioni, al nostro ambiente di vita e al nostro corpo. Il nostro corpo è il segno più evidente di chi siamo. Le nostre relazioni, le nostre amicizie, le nostre antipatie, ci dicono chi siamo. La nostra paura e la nostra gioia colorano la realtà esteriore dei loro rispettivi colori. La realtà esteriore non ha colori suoi.

Dietro l’apparenza anche più miserevole e orrenda c’è un benevolo disegno. Per comprendere l’esistenza di un disegno, dietro gli scarabocchi insensati che ci appaiono a prima vista, e per di più un disegno benevolo, è necessario passare attraverso stadi diversi.

All’inizio è utile pensare proprio ad una trama invisibile, con un senso buono, che sostiene un apparente caos privo di senso che ci impaurisce e ci deprime. In un secondo tempo è utile pensare alle circostanze misteriose che fanno un tutt’uno di ciò che un minuto prima ci

sembrava cattivo, con ciò che un minuto dopo ci sembra buono. In un terzo momento scopriamo che tutto quello che ci circonda e ci passa attraverso, è fatto della stessa natura.

Il passo successivo è sentire come la nostra natura più profonda, più vera - e questo lo possiamo sentire quando noi ci sentiamo veri - sia nient'altro che amore.

Ma se la nostra natura più vera è amore e se la realtà è una funzione della nostra mente, quando la realtà ci può apparire come amore, come benevolo disegno?

Se ci concediamo di credere che la realtà più vera di noi stessi sia amore, sarà inevitabile pensare che la realtà che ci appare come esterna, quella realtà che alimenta i nostri dolori e le nostre gioie, sia vera solo in quanto amore. E così tutto il resto, dalla guerra ai fastidi quotidiani, ci apparirà come una rappresentazione esteriore, e transitoria, di una sostanza radicalmente più vera, che è solo amore. Il benevolo disegno è proprio "dentro" quella rappresentazione. Il benevolo disegno non è il collegamento occulto che dà senso a fatti insensati, ma è la natura stessa della realtà.

A volte restiamo incollati a ciò che i nostri occhi vogliono vedere, a ciò che il nostro orecchio vuole sentire, a ciò che le nostre sensazioni interiori ci vogliono comunicare. Nella nostra sofferenza è racchiusa la nostra gioia.

A volte restiamo incollati alla sofferenza e ci disperiamo come dei miliardari che hanno dimenticato la combinazione per aprire la cassaforte.

Quando diventiamo consapevoli della nostra sofferenza, ci possiamo accorgere che non c'è alcuna differenza di sostanza tra la nostra sofferenza e la nostra gioia. Sono ambedue espressioni della nostra realtà più vera - che è amore - che hanno solo preso strade diverse e transitorie.

Quando realizziamo che la sofferenza è transitoria scopriamo che la stessa cassaforte è fatta d'oro. Per questo è aperta. Non c'è niente dentro. È lei - la cassaforte, la sofferenza - la ricchezza vera. Anche se vale sempre la distinzione tra sofferenza inutile e sofferenza utile. La sofferenza inutile viene vissuta solo come sofferenza ed acquista una sua densità, che ci fa pensare a qualcosa che esiste di per sé e che percepiamo come un'entità contrapposta alla gioia. È una tipica illusione.

La sofferenza utile è nient'altro che la consapevolezza che la natura della sofferenza è esattamente la stessa natura della gioia: ecco perché c'è da sorridere nella beatitudine dell'amore.

L'insegnamento buddhista avanzato - il *tantra*, lo *dzo-chen* - dicono che samsara e nirvana sono nello stesso luogo, nello stesso tempo.

La consapevolezza profonda della sofferenza è consapevolezza profonda della non separazione tra samsara e nirvana.

Se realizziamo questo siamo liberi. Per sempre.

LA PAURA, IL SENSO DI COLPA, IL SENSO D'INDEGNITÀ

La paura, che in ogni sua forma rimanda alla paura di perdere la vita, il senso di colpa e il senso di indegnità sono tutte emozioni e stati d'animo che si intrecciano strettamente con la convinzione (che la specie umana porta con sé da centinaia di migliaia di anni) che, alla fin fine, ciò che ci attende, in questa vita, nella prossima o nelle altre ancora (per chi ci crede) sia sostanzialmente una punizione.

La paura della punizione, che sostiene addirittura la paura di perdere la vita, si esprime attraverso sensi di colpa e di indegnità, oltre che attraverso altre diverse e più superficiali paure.

Noi non siamo solitamente consapevoli che all'origine di tutto ci sia la paura della punizione, come ci spiegano gli studiosi della psiche umana o gli esperti dello studio comparato dei miti presenti in tutte le civiltà e delle Sacre Scritture su cui si basano le grandi religioni del nostro pianeta (vedi il mito della cacciata

dal Paradiso Terrestre “nella vergogna”; il mito della punizione attraverso il Diluvio Universale “nell’indegnità”; il mito del Giudizio Universale “nella colpa”).

Siamo però consapevoli di provare, soprattutto in certe occasioni, ma a volte lungo tutta la vita, dei sentimenti sgradevoli, che ci fanno soffrire e ci inducono ad assumere particolari comportamenti, e che non ci è molto difficile identificare come senso di colpa e senso di indegnità.

Quasi tutti gli esseri umani, sin da piccolissimi, portano dentro il loro cuore, la loro testa, la loro pancia, un senso di colpa e un senso di indegnità, cui spesso non sanno dare un nome (è proprio per trovare questo nome che c’è bisogno, spesso, di un lavoro psicologico in profondità e di un lavoro meditativo) anche se avvertono con precisione la sgradevolezza di quegli stati d’animo. Ognuno reagisce a modo suo a queste sensazioni che ci accomunano tutti, e si va dal tentativo di compensazione attraverso l’autoconvinzione di essere “perfetti”, o “grandiosi”, o “santi”, sino all’autoconvinzione di essere, appunto “peccatori indegni”, “esseri spregevoli” e “colpevoli” di ogni tipo di colpa.

Dentro questi due estremi, che ci possiamo raffigurare, da un lato, come i grandi della terra e tutti i loro innumerevoli imitatori in ogni angolo del mondo e, dall’altro lato, come i barboni che vediamo aggirarsi nelle stazioni delle grandi città, ci sono tutte le varietà possibili di esseri umani che, in modo diverso, reagiscono contro questo profondo sentimento, oppure ne

sono imbevuti, quasi posseduti. E quindi assumono dei modi di essere in questo mondo, molto molto diversi, pur essendo tutti accomunati dalla sensazione profonda che prima dicevo.

Da questo sgradevole stato d'animo, più o meno vissuto consapevolmente, se ne può uscire: le vie del Signore, come si suol dire, sono infinite.

Io ne conosco sostanzialmente tre: un amore vero, autentico, profondo, condiviso con un'altra persona, un lavoro psicologico condotto in profondità o un lavoro meditativo intenso e costante.

Una variante molto diffusa nella nostra area culturale è quella di mettere a tacere il senso di colpa e di indegnità (e quindi la paura della punizione) dedicando la propria vita ad alleviare le sofferenze altrui. È una scelta buona solo a metà, perché nel mentre facciamo effettivamente del bene ad altri, non risolviamo però, alla radice, ciò che ci rode dentro.

Spesso il senso di colpa (che ci portiamo dietro nei nostri cromosomi e nel nostro bagaglio karmico) così come il senso di indegnità, dal momento che non riusciamo a riferirlo a nulla di preciso, e dal momento che generalmente non siamo in grado di riferirlo alle occasioni in cui, sin da quando eravamo molto piccoli, si è consolidato a seguito di colpevolizzazioni e disapprovazioni ricevute da figure per noi molto significative, molto spesso, dicevo, lo attribuiamo a singoli eventi, che, di per sé, non meriterebbero tutta quell'importanza che noi gli attribuiamo. Ma, piuttosto di star male, e

non sapere bene il perché, preferiamo trovare una qualche giustificazione all'origine del nostro star male: e così ci sembra di avere scoperto l'origine del senso di colpa, del senso di indegnità o della paura della punizione. Continuiamo a star male lo stesso, ma ci sembra che avendone scovato l'origine, ce la possiamo cavare un po' meglio. Ma questo è vero solo in minima parte.

Come accennavo più sopra, da questa storia dolorosa se ne esce ripulendosi dentro, attraverso un amore autentico ed evolutivo, o attraverso un lavoro interiore condotto secondo le teorie e le tecniche della psicoterapia e della meditazione.

L'amore autentico ed evolutivo si presenta come possibilità, nella nostra vita, come una benedizione. Ma non è un dono che tutti, in questa vita, possono ricevere. D'altronde il lavoro psicologico e/o meditativo condotti a fondo, non sono alla portata di tutti gli esseri umani, per motivi molto comprensibili.

In tutti tre i casi: amore, psicoterapia e meditazione, si giunge a una consapevolezza pregnante del senso che ogni fenomeno dell'universo porta con sé, del senso buono per noi, del senso ordinato e benevolo anche di tutto ciò che prima ci appariva come caotico e malevolo.

Le parole dei Maestri, da sempre, ci parlano di questo.

Questa dunque è una quarta via: credere fermamente alle indicazioni dei Maestri che, invariabilmente, ci fanno capire, sia pure con linguaggi molto diversi, che se noi ci affidiamo totalmente alla volontà di Dio,

degli dei, o all'Esistenza, o alla voce della nostra anima, qualora essa sia allineata con "qualcosa di più grande", che poi è lo Spirito, non solo ritroviamo noi stessi nel nostro essere più profondo, ma scopriamo di essere, noi stessi, una parte di Dio.

Quale senso di colpa, di indegnità, quale paura della punizione ci può essere quando contattiamo un simile stato?

Noi tutti siamo gemelli di Dio, suoi neuroni specchio, figli tutti, "Lui" compreso, dello Spirito o Coscienza Universale.

LA RICERCA DI SICUREZZE ESTERNE

Quando dico che le rassicurazioni “esterne” sono illusorie, mi rendo ben conto di dire una cosa difficile da digerire, anche se più di una volta ho sottolineato la differenza che c’è tra il dire che “sono illusorie” e il dire che “non servono a niente”.

Quando dico che gli esseri umani cercano soprattutto la sicurezza affettiva e la sicurezza economica, invece che la verità, intendo solo descrivere un possibile e probabile ostacolo al ritrovamento della loro verità più profonda, poiché, così facendo, decentrano il senso del loro essere su questo pianeta al di fuori di loro stessi.

Nei confronti di tutti quelli che cercano sicurezze e rassicurazioni affettive da parte di un uomo o di una donna, non c’è giudizio dentro di me. Come potrei? Il mio modo attuale di essere e di relazionarmi agli altri è passato, e passa ancora, in gran parte, attraverso l’energia che ricevo da queste sicurezze.

Nei confronti di tutti quelli che cercano di assicurarsi in qualche modo una tranquillità economica, anche per la loro vecchiaia, e magari anche per i loro figli, come potrei essere giudicante, quando io stesso ho una pensione sufficiente a vivere, una professione che mi consente, se lo decido, di guadagnare dei soldi, e quando ho dato ciò che potevo dare, in termini di sicurezza economica, a mia figlia? Non ho mai nascosto, d'altronde, la mia tristezza, o le mie preoccupazioni riguardanti il futuro, quando ho sentito, quando sento tuttora, vacillare fortemente sia i miei punti di riferimento affettivo sia le mie prospettive sul piano economico.

Dunque, cosa c'è di tanto strano in questo cercare rassicurazioni affettive ed economiche? Perché ne parlo così spesso in termini svilenti, quando io stesso, nella mia vita, ho fatto il possibile per realizzare ambedue queste rassicurazioni? Ed io sento che, nella mia vita ho fatto esattamente ciò che potevo e dovevo fare, per essere me stesso. Come ho già avuto modo di dire, e lo sento profondamente vero tuttora, è molto meglio vivere essendo felici per felicità effimere che non essendo tristi poiché non si è ancora raggiunta la felicità duratura.

Essere affettivamente appagati ed economicamente tranquilli, è molto meglio di essere affettivamente frustrati ed economicamente insicuri. Ma è proprio qui il punto cruciale: cosa ci rende frustrati sul piano affettivo, esattamente? Cosa ci rende insicuri sul piano economico, esattamente? Che non ci sia di mezzo anche

qualcosa che dipende solo da noi, come, per esempio, una qualche forma di incapacità di accettare le occasioni che la vita ci propone come affettivamente appaganti e come rassicuranti sul piano economico? In qualche essere umano, infatti, esiste una forza che tende a sabotare la profonda serenità. Fortunatamente questa forza in molti è tenuta a bada dal richiamo forte, che sentono provenire da un'altra parte, nei confronti della serenità.

Se riusciamo a spostare il fuoco della nostra attenzione, il flusso della nostra energia, nella direzione della ricerca di ciò che non ci permette di essere appagati sul piano affettivo, nonostante le molte occasioni che la vita ci ha proposto, e nella direzione di ciò che non ci permette di sentirci sicuri sul piano economico, nonostante le molte occasioni che la vita ci ha proposto (o che è disponibile ad offrirci, solo se ci diamo da fare con determinazione, in questo senso), scopriamo che alla radice di questa nostra insicurezza c'è un senso di indegnità, profondo, che ci fa assumere, esteriormente, atteggiamenti di rifiuto nei confronti di eventi che potrebbero effettivamente rassicurarci e, parallelamente, atteggiamenti di accettazione nei confronti di eventi (situazioni, persone) che hanno tutte le caratteristiche per non garantirci affatto, né sul versante economico, né in quello affettivo.

Nulla di strano, dunque, nel cercare rassicurazioni affettive ed economiche; anzi, mi auguro che nella vita di tutti si realizzino al più presto sia le une che le altre.

Perché ciò avvenga occorre cercare con onestà le radici del senso di indegnità per quanto riguarda la possibilità di essere veramente amati da qualcuno e per quanto riguarda la possibilità di raggiungere la tranquillità sul piano economico.

Un secondo passo sarà quello di non vivere in funzione esclusiva del mantenimento delle sicurezze raggiunte. Il terzo passo, poi, sarà quello di rischiare di perdere quelle sicurezze, già acquisite, se sentiamo che la nostra anima sta anelando ad altro.

LE FERITE D'AMORE

Le ferite d'amore che abbiamo ricevuto nell'infanzia non vengono curate "facendo qualcosa". Non funziona, in questi casi, la tecnica che viene adottata per curare le altre ferite. Le ferite d'amore che ci portiamo dentro sin da bambini si curano solo accettandole. E accettando le nostre ferite, avviene la magia: si rimarginano da sole.

Il modo migliore per poter accettare le nostre ferite d'amore (da cui prende avvio il senso di indegnità, lo sconforto, il giudizio nei confronti di noi stessi e degli altri, la paura di non essere sufficientemente belli, buoni e "perfetti" per poter essere amati, e quindi la rabbia, la gelosia, l'invidia, la possessività, l'ossessione del confronto), è compiere questo primo passo: consentire a qualcuno di accettarci, così come siamo, con le nostre ferite ancora sanguinanti, poiché questa è la nostra realtà di esseri umani.

L'accettazione, da parte degli altri, anche di quelle

parti di noi che siamo stati precocemente addestrati a considerare come “cose brutte”, lentamente, ma inesorabilmente, ci consente di sentirci, finalmente, amati da qualcuno. E così inizia la magia buona della trasformazione amorevole dell’atteggiamento ostile che abbiamo sempre avuto con noi stessi.

L’amore ha mille volti e possiamo consentire che ognuno di quei volti ci guardi con occhio amorevole. Non c’è nulla da temere: se c’è qualche imbroglio lo possiamo sentire subito chiudendo gli occhi e ascoltando il nostro cuore.

La mente ha paura, e reagisce con la rabbia, mentre per il cuore il solo linguaggio è: sì o no.

Se permettiamo al nostro cuore di essere se stesso scopriremo che sempre di più aumentano i sì: “Sì, a tutto ciò che la vita ci propone”.

Venere, la stella del mattino ha una luce pulsante. Ma lei, la stella, è molto consapevole di essere sempre la stessa, anche se a qualcuno, qui dalla terra, appare come pulsante, come incostante, come alternante tra una luce fortissima e un debole chiarore e persino una transitoria oscurità.

Lei sa di essere la stella del mattino, e nessuno le potrà mai far credere di essere una stella cometa... una stella di passaggio. Quella stella ha fiducia nella sua stessa luce d’amore.

L'ATTACCAMENTO

Abbiamo verificato di persona che la sofferenza, nel mondo, c'è davvero. Abbiamo verificato come la sofferenza possa assumere, nei più diversi esseri, forme evidenti, o appena accennate, o ambigue. Per esempio, dietro l'apparente "indifferenza a tutto" di alcune persone, vediamo bene la sofferenza del vivere quotidiano, anche se viene accuratamente mascherata.

Abbiamo sperimentato gioie e momenti in cui la sofferenza ci sembrava lontana, sapendo bene che la gioia, quando c'è, va vissuta totalmente. Per due minuti o per due secoli, non ha importanza.

Abbiamo sperimentato gioie transitorie, nelle pieghe della nostra sofferenza di cui eravamo ben consapevoli, nella paura di perdere ciò che l'occasione apportatrice di gioia ci stava in quel momento donando.

Abbiamo, insomma, sperimentato di persona sia la transitorietà della gioia che la transitorietà della sofferenza. Abbiamo sperimentato ciò che il nostro livello

di consapevolezza ci permetteva di vivere come gioia o come sofferenza, e con differenziate sfumature, nelle diverse stagioni della nostra vita.

Tutti noi abbiamo sperimentato questo e facciamo, da tempo immemorabile, questo gioco: desideriamo intensamente le condizioni che ci consentono di provare gioia e fuggiamo, contraddittoriamente, dalle condizioni che sappiamo procurarci dolore.

Accade così che, ognuno a partenza dal proprio livello di consapevolezza, si aggrappi, si appiccichi, con il suo corpo e la sua mente, a ciò che può provocare gioia in base all'esperienza vissuta, o in base ad esperienze immaginate soltanto.

Ciò si chiama attaccamento a cause e condizioni, generatrici di gioie più o meno durature (ma sempre limitate nel tempo e sempre relative a occasioni da noi vissute o immaginate come propizie). Questo tipo di attaccamento è ciò che continua a farci tornare, tornare, su questo piano di realtà, in rinascite sempre nuove, ma sempre nel condizionamento a ripetere lo stesso gioco che, alla fine, risulta generalmente portatore di prevalenti sofferenze.

Il condizionamento a ripetere, per innumerevoli volte, lo stesso gioco, è dovuto all'idea, mai messa da noi sufficientemente in discussione, che le occasioni generatrici di gioia siano esterne a noi e che per di più (almeno così, generalmente, pensiamo) ci possa anche capitare la fortuna di incappare, o di costruire, condizioni esterne che ci assicurino una gioia perenne, o

quantomeno prevalente - nel tempo e nell'intensità - alla sofferenza.

Viceversa, le condizioni che ci consentono di vivere un'Esistenza veramente gioiosa, o per lo meno, un'Esistenza in cui la Gioia non sia una semplice, anche se ripetuta, espressione di una transitoria esaltazione ormonale, risiedono unicamente nel nostro modo di vivere l'Esistenza, cioè nella nostra Visione.

Ecco, dunque, il perché di un lavoro interiore, direzionato in senso spirituale, che metta al centro del proprio interesse il cambiamento della nostra Visione.

La nostra Visione cambia, nella direzione di una possibilità di guarigione per noi tutti, quando realizziamo profondamente, visceralmente, tre cose:

1 - che ogni fenomeno materiale o immateriale, che ogni esperienza, che ogni vissuto, che ogni scelta, che ogni persona, che ogni relazione, che ogni sensazione, sentimento o stato d'animo, è di natura transitoria (possiamo dire con certezza, e non per fideistica speranza, che c'è qualcosa di non transitorio, cioè di permanente?). Ciò si chiama impermanenza (*anitya*);

2 - che ogni fenomeno materiale o immateriale, che ogni esperienza, che ogni vissuto, che ogni scelta, che ogni persona, che ogni relazione, che ogni sensazione, sentimento o stato d'animo, è connesso in modo interessante, cioè nella sostanza della sua essenza, con qualche altro fenomeno materiale o immateriale. Ciò si chiama interdipendenza (*pratitya samutpada*) o, meglio, interessenza (*thiep hien*, in vietnamita, poiché l'idea

dell'interessenza è di Thich Nhat Hanh, monaco e maestro zen vietnamita);

3 - che, di conseguenza, niente è reale e ben presente come ci sembra, poiché niente ha un sé indipendente da altri fenomeni materiali o immateriali, cause e condizioni, effetti previsti e non previsti. Ciò si chiama “non inerenza del sé” (*anatman*). Nel realizzare questo terzo punto, sorge la percezione della “vacuità di tutti i fenomeni”, del vuoto (*shunyata*) di tutto ciò che normalmente è percepito come pieno, sola premessa al non prendere mai le cose “troppo sul serio” (poiché ciò conduce all’altalena degli entusiasmi e delle depressioni) ed è al tempo stesso una premessa per l’equilibrio (*upeksha*), in ogni aspetto della nostra esistenza.

Per realizzare veramente, visceralmente, tutto ciò, c’è bisogno di un Maestro (che sia almeno un po’ vicino alla realizzazione piena di ciò), di un insegnamento idoneo, di indicazioni personalizzate, di amici e compagni di strada fortemente motivati ad uscire dalla nauseabonda meccanica della nostra dipendenza dal come vanno le cose sia fuori che dentro di noi, nel modo in cui generalmente ci viene insegnato a credere.

LE ASPETTATIVE

Il dolore che gli altri provano a causa di un nostro comportamento è dovuto, in misura marcatamente prevalente, alle loro aspettative nei nostri confronti.

Il dolore che gli altri provano a causa di un nostro comportamento è un dolore preesistente, riattivato dal nostro comportamento.

Il dolore che noi proviamo a causa del comportamento di altri è dovuto unicamente alle nostre aspettative nei loro confronti.

Il dolore che noi proviamo a causa del comportamento altrui è un dolore preesistente, solo riattivato dal loro comportamento.

Le aspettative nascono dalla condizione umana, e la condizione umana, per sua natura, è intrisa di sofferenza, cioè di fatica nel vivere. Ci creiamo aspettative sugli altri quanto più siamo inconsapevoli della vera natura del nostro dolore.

A volte, gli esseri umani, sono inconsapevoli dei

loro antichi dolori, delle loro ferite ancora aperte, e si illudono che se qualcuno volesse loro un bene illimitato e fosse a loro disposizione completa, il loro dolore cesserebbe.

Da questa illusione, solitamente, prendono le mosse particolari attitudini al vittimismo e all'autocolpevolizzazione in chi è predisposto a sentirsi un carnefice più o meno consapevole e un essere indegno di essere libero da sensi di colpa, dati i crimini orrendi che sente di aver commesso, che potrebbe commettere e che, a volte, commette davvero.

A volte, chi si colpevolizza con molta ostinazione, lo fa perché, di fondo, si sente un imbrogliatore, un impuro, un indegno di vivere senza tormentarsi. A volte, il più spesso delle volte, il senso di colpa si struttura su una radicata convinzione: che da noi possa dipendere la felicità o l'infelicità degli altri. È una convinzione nefasta per più di un motivo: da un lato incoraggia dentro di noi un senso di onnipotenza sul destino di altri. Dall'altro lato, in qualsiasi modo noi ci comportiamo, se un altro essere che interagisce con noi non è disposto a rinunciare alla sua sofferenza, noi non potremo fare assolutamente nulla per renderlo libero dalla sofferenza.

Non facciamoci mai intrappolare da sensi di colpa, ma spostiamo le nostre energie su ciò che potrebbe aiutare, veramente, sia noi che altri, a liberarci dalla sofferenza alle radici.

Non desidero essere frainteso: gli esseri umani sono spesso talmente autocentrati, radicatamente egoisti, e

privi di una minima morale, tanto da essere veramente cattivi con il loro prossimo. La loro cattiveria, però, è affar loro, ed è con lo Spirito che se la dovranno vedere. Gli esseri umani, non più piccoli bambini, sono comunque responsabili di ciò che fanno, pensano e dicono, tranne i casi di un'incapacità di intendere e di volere, ma ciò riguarda il loro Destino, che sia precedente alla loro cattiveria, sia concomitante, sia conseguente. Sono anche in parte responsabili, esattamente come noi stessi, della funzione svolta dal loro essere entrati in relazione con noi.

La loro funzione può essere proprio provvidenziale per noi, anche se all'inizio, magari, ci sentiamo distrutti da una indicibile sofferenza che noi attribuiamo solo al loro comportamento o al loro modo di essere.

Ricordiamoci sempre che siamo dentro un disegno benevolo e che tutto ciò che accade è per noi un'occasione di crescita nella direzione della compassione e della saggezza. E ricordiamoci anche che, della saggezza, la serenità è una parte costituente.

Dunque nessuna colpa, ma molte responsabilità. Noi abbiamo preso in mano la nostra vita al fine di sentirci sereni o ci sentiamo vittime impotenti di una situazione che ci sospinge da un senso di colpa a un altro?

LE ILLUSIONI

Quando la mente comprende, quando il cuore sente, già sappiamo che la direzione è quella. Ma per avviarci con decisione in quella direzione è necessario che dal nostro centro vitale, cioè dalla nostra pancia, si sprigioni la forza della volontà che ha due funzioni: anzitutto permetterci di decidere, senza alcun dubbio, che la nostra strada è quella e di permettere a noi stessi di utilizzare la forza che abbiamo per percorrerla fino in fondo; in secondo luogo correggere ciò che la mente ha compreso, depurandola di tutto ciò che non è essenziale per sentire il nostro pensiero limpido e quieto.

Della mente vanno prese in considerazione soprattutto le illusioni, fonte di dolorose aspettative. Per iniziare a distinguere tra illusione e realtà è molto salutare iniziare a praticare la virtù dell'equanimità. E dato che nulla, al di fuori della nostra natura di luce, è realmente reale, consideriamo tutto ciò che ci accade, almeno

potenzialmente all'inizio e poi con sempre maggior decisione, come illusione. Se consideriamo così i fenomeni sia soggettivi che oggettivi, non ci sarà più possibile aggrapparci spasmodicamente a nulla, se non alla fiducia nell'esistenza della nostra natura di luce e alle pratiche che ci consentono di contattarla veramente.

Del cuore vanno prese in considerazione le seduzioni fuorvianti delle sensazioni passeggiere, che magari, al momento, ci appaiono come fortissime, verissime e durature. Un cuore saggio è totalmente aperto all'amore ma è totalmente indifferente alle seduzioni del mondo.

Scegliamo sempre l'amore al posto della seduzione, sia essa agita da noi che indirizzata su di noi.

LA VITA E LA MORTE

Tutti noi, in ogni istante, stiamo sia vivendo che morendo.

Le nostre cellule muoiono, ma ne nascono delle altre; le nostre emozioni muoiono, ma ne nascono delle altre; i nostri pensieri muoiono, ma ne nascono degli altri; i nostri gesti muoiono, ma ne nascono degli altri; le nostre abitudini muoiono, ma ne nascono delle altre... morte, vita, morte, vita, morte, vita.

Così, questa storia, viene insegnata e appresa dai più.

In realtà, è anche così, ma solo ad un livello sensibile, materiale, o grossolanamente psicologico.

Ma se guardiamo con più attenzione scopriamo che all'interno della vita, non c'è solo la vita, ma c'è anche il movimento della vita, dalla fecondazione alla dissoluzione di ogni fenomeno esistente. Dal Big Bang originario sino a oggi c'è stato solo movimento di vita che assume apparenze diverse, tra le quali il nostro corpo, le nostre emozioni, i nostri pensieri, i nostri

comportamenti. Insomma, tutto ciò che noi chiamiamo vita. La morte è un passaggio, un particolare punto di svolta della Vita (con la V maiuscola). La morte è un movimento trasformativo. Più radicale di tutti gli altri che siamo in grado di contattare durante i nostri cicli di vita (con la v minuscola) mentre siamo qui, ora, in un corpo, su questo pianeta. Ma, il fatto che sia il movimento più radicale, nel senso della trasformazione di ciò che eravamo fino a poco prima, non lo fa essere un movimento che si discosta dalla Vita (con la V maiuscola).

Il Tao è la Vita, il Tao è l'Amore, il Tao è Dio. Lo yang è il movimento, lo yin è la quiete. Il Tao, cioè la Vita, comprende tutto.

Fatta questa premessa, voglio ricordare che essere vivi o essere morti, mentre siamo ancora in un corpo intriso dalle energie della terra e del cielo, non è la stessa cosa.

È nostro compito, per ora, giocare bene la partita dell'essere vivi. E la caratteristica fondamentale per poter dire se un essere è vivo o meno è la presenza o l'assenza del desiderio di essere vivi.

Il nostro compito è desiderare di essere qui, vivi e vegeti, nella nostra identità biologica, anzitutto, e essere grati di essere come siamo.

LE PROIEZIONI

Ci trasciniamo, di vita in vita, con molta stanchezza. Sappiamo ben poco di noi stessi, e anche quel poco ci appare confuso. A volte, più che confuso, ci appare contraddittorio. Avvertiamo il bisogno di “qualcosa” di “sicuro”. Ci sembra che, se trovassimo “qualcosa” di “sicuro”, la stanchezza ci passerebbe. Forse, addirittura, ci sembra che potremmo dire a noi stessi, e a tutti quelli che ce lo chiedessero: “Sì, sono felice di esserci anch’io, in questo mondo”. Ancora non ce la facciamo a contattare questo sentimento, poiché “qualcosa” di “sicuro”, di veramente sicuro, profondamente sicuro, l’abbiamo sperimentato solo a tratti, ma ci è bastato guardarlo, sentirlo, toccarlo, solo per un attimo, ed è subito svanito, lasciandoci soli e smarriti.

Abbiamo guardato dentro noi stessi quel tanto che basta per essere catturati dalla nostalgia, di lì in avanti, per ciò che abbiamo visto e sentito per un attimo.

Ci trasciniamo dunque, di vita in vita, con molta

stanchezza e con la profonda nostalgia di “qualcosa” di “sicuro” che continua a sfuggirci.

Così, sollecitati in questo anche dalla cultura in cui ci troviamo immersi, proiettiamo sull'esterno il nostro bisogno di sicurezza e attribuiamo a forme transitorie, che nella vita ci passano accanto, qualità (ad esempio la capacità di rispondere al nostro bisogno di sicurezza) che tali forme non hanno, di per sé, ma che, da quel momento in poi, esse assumono per noi. Una casa, un uomo, una donna, una professione ben remunerata, un buon investimento in borsa, prestigio sociale e professionale, e altre forme analoghe, ben si prestano ad accogliere il nostro bisogno di sicurezza in un mondo che ci appare come un deserto, “una valle di lacrime”. La maggior parte degli esseri umani, in questo luogo dove viviamo, in questo punto del tempo, proiettano sulle stesse forme, con minima ed esteriore differenza, lo stesso bisogno di sicurezza. Così, su questo piano di realtà, il piano di realtà costruito dalla mente della maggioranza degli esseri umani, quelle forme divengono, di fatto, portatrici di sicurezza.

Le forme, in sé, non sono un'illusione. È illusorio il significato e la consistenza che noi attribuiamo a quelle forme.

Così si sviluppa, dentro di noi, un coacervo di emozioni e di stati d'animo relativi a quelle forme, cui noi abbiamo conferito (assieme a miliardi di altri esseri umani che dirigono il loro pensiero nella stessa direzione) l'attributo di realtà “reale”.

Pensiamo alle ideologie, alle religioni, alle filosofie e alle anti-filosofie di ogni genere: sono forme cui abbiamo attribuito il potere di renderci tranquilli. Forme mentali che vengono agite sul piano materiale, fatto di altre forme; con risultati, a dir poco deludenti, per quanto riguarda il nostro bisogno di sicurezza.

E con le forme materiali intratteniamo relazioni intrise di attaccamento, bisognosità, invidia, gelosia, rancore, rabbia e paura, amore, esaltazione...

Le relazioni affettivamente “pesanti” che intratteniamo con persone, eventi, ruoli, attività, luoghi e, al nostro interno, con i nostri stessi pensieri, le nostre emozioni, il nostro corpo, sono dovute al fatto che ci sfugge, di queste forme, la transitorietà, l'interessenza e la loro intrinseca vacuità.

L'attaccamento, la bisognosità, l'invidia, la gelosia, il rancore, la rabbia, il senso di colpa, il senso di indegnità, la paura in tutte le sue possibili declinazioni, sono la trama potente e invisibile del nostro bisogno di tornare periodicamente su questo piano di realtà. E torniamo per ritrovarci nuovamente a fare i conti con le stesse forme e con la nostra attitudine ad attribuire loro quel potere di cui le abbiamo sempre investite con le proiezioni della nostra mente.

Ma quando periodicamente torniamo su questo piano di realtà, non siamo dotati solo di attitudini che ci predispongono alla sofferenza, bensì siamo portatori anche di attitudini che ci predispongono alla pace interiore. È attraverso questo secondo gruppo di atti-

tudini, che si esprime la nostra natura di luce, il nostro Buddha interiore, il Cristo vivente dentro di noi o, come qualcuno lo chiama, il soffio divino che attraversa ogni manifestazione materiale e non materiale.

Le attitudini, per loro natura, non si esprimono concretamente, in modo percepibile dai nostri sensi, se non vengono riconosciute e valorizzate. È compito di ognuno di noi riconoscere le proprie attitudini benefiche e coltivarle, sul piano in cui ci siamo calati, quando abbiamo deciso che per noi era bene tornare per portare a termine i nostri cicli evolutivi.

Sul piano, dunque, dell'interazione tra noi e il mondo, quale noi lo conosciamo, e non solo dell'interazione tra parti, diversamente evolute, di noi stessi. Possiamo dire anche: sul piano delle relazioni. Relazioni tra le nostre parti interiori e relazioni tra noi, fatti di corpo, emozioni, pensieri, comportamenti, parole, e il mondo che ci circonda.

IL CAMBIAMENTO

Ogni cambiamento è possibile solo a due condizioni: esserci stancati veramente di ripetere i soliti schemi, i soliti giochi, di mettere in atto le solite difese e le solite proiezioni, poiché ci si è resi conto che continuando in quel modo si continua inutilmente a soffrire; e, come seconda cosa, desiderare veramente di cambiare.

Ma attenzione: il desiderio autentico è puro ed è una premessa solida al cambiamento, solo se non c'è pretesa di controllo in qualche modo. In tal caso sarebbero i vecchi schemi, ancora una volta, a farla da padroni.

La fiducia è piegare la testa, senza giudizio, di fronte a ciò che la vita, evidentemente (basta saper guardare, basta saper ascoltare!), ci propone di continuo.

Il miglior modo per iniziare è offrire ogni giorno un po' d'amore, soprattutto se non è richiesto, senza pretendere nulla in cambio, a chiunque di questo amore possa aver bisogno.

L'ostacolo da superare, ancora una volta, è la paura.

Ma quale paura può trattenere il nostro amore se comprendiamo che tutti gli esseri soffrono esattamente per questo motivo, per questa paura di accettare il loro stesso amore, ancor prima che quello degli altri?

PRESENZE AMOREVOLI

Non c'è cosa più insensata di gettare l'ancora a ridosso degli scogli se il mare è in burrasca.

Quando il mare è in burrasca, l'ancora va gettata un po' lontano dagli scogli, perché comunque il mare la sospingerebbe a fracassarsi contro gli scogli più vicini.

Quindi, facciamo bene a gettare l'ancora un po' lontano dagli scogli quando il mare è in burrasca.

Il punto è che spesso continuiamo a vedere gli scogli anche quando non ci sono più e non ci accorgiamo quando il mare si è acquietato.

A forza di stare lì, lontano dalla banchina del porto, a duecento metri dalle luci della città, si consolidano molte paure, ci si dimentica delle manovre da fare per mettere una scialuppa in mare... Nella fantasia le vie della città si riempiono di pericoli inesistenti. C'è anche il rischio di non sapere bene la lingua di quel popolo... ma tutto sommato... forse a gesti ci si può capire. Forse in città non c'è nessun ladro e nessun essere vio-

lento che ci potrebbe aggredire. Forse in città potremmo incontrare esseri buoni e amorevoli.

Insomma, pensiamo proprio che con una scialuppa non potremmo arrivare sani e salvi a riva e cercarci una buona locanda dove potercene stare, quando vogliamo, da soli nella nostra cameretta, e dove, quando vogliamo, possiamo scendere giù e mangiarci un ottimo piattino di pesce o di stufato?

Forse, il marinaio solitario che c'è in noi non ha molta voglia di attraversare mari lontani. Ha voglia di essere lasciato in pace, ma con qualcuno vicino.

È la nostra mente, solo la nostra mente, che spesso crea burrasca e scogli. Quando ce ne rendiamo conto faremmo bene a scendere dal barcone perché sta facendo acqua da tutte le parti. Sulla terra ferma possiamo scegliere gli amici con cui continuare il viaggio a dorso di cammello, dopo esserci riposati qualche giorno in quella città di mare e avere fatto, ridendo e danzando, un po' di shopping.

Durante il viaggio a dorso di cammello, in quel tratto di deserto che ci separa dalla città dell'amore, sarà bello donare agli amici che ci accompagnano la nostra energia, il nostro sorriso, le nostre trovate, le nostre visioni. Aiuterà tutti - noi per primi - a ritrovare il filo smarrito della nostra storia.

Possiamo essere fiduciosi... l'alba è vicina. Se torniamo nel barcone dobbiamo accendere la lanterna per vederci un po'. La luce del sole è molto meglio. La luna d'amore preannuncia un'alba radiosa.

Stare sul barcone ci può aiutare solo a consolidarci nelle nostre illusioni e nelle nostre abitudini solitarie.

Per qualche tempo può avere una sua funzione stare da soli, su un barcone, ma viene il momento di riconoscere quando la funzione benefica del barcone è finita e di riproporci come benefiche presenze accanto agli altri.

Siamo come siamo, e siamo perfetti così come siamo. Non c'è niente di sbagliato in noi. Siamo in questo mondo per essere così come siamo.

Non c'è alcun bisogno di crearci delle prigioni che ci sembrano proteggerci dalle ferite.

Ogni ferita che riceviamo, si trasforma in dono, se siamo consapevoli del perché mai l'abbiamo sentita come una ferita.

LE INTENZIONI, LE MOTIVAZIONI, LA VISIONE

Essere se stessi significa essere veri su tutte le nostre dimensioni, da quella fisica a quella spirituale, passando attraverso i territori delle emozioni e dei pensieri, che sono poi il regno della nostra personalità.

Accade molto spesso che la dimensione spirituale, che è sempre e comunque presente dentro di noi, sia profondamente distorta da ciò che accade nel nostro mondo emozionale che, a sua volta, è in un continuo scambio energetico con il mondo dei nostri pensieri.

Per quanto riguarda i nostri pensieri ciò che conta di più è essere liberi da quelle intenzioni (che poi si traducono in comportamenti) che più ci fanno soffrire e che più provocano sofferenza ad altri esseri.

L'intenzione che muove una nostra parola, un nostro comportamento, un nostro comportamento più o meno complesso, un pensiero, una serie di rimuginazioni o di progetti - e l'intenzione è sempre innescata da "qualcosa" di emozionale, e attiva, contemporanea-

mente, altri grappoli di emozioni - può, ovviamente, essere benefica o non benefica per noi e per altri.

Se decidiamo di incamminarci in un sentiero di ritrovamento di chi siamo veramente, non ci accontentiamo di “sentire” e nemmeno di verificare, sul breve periodo, la bontà di comportamenti nati dall'intenzione che ci sembrava buona all'inizio, quando abbiamo cominciato a tradurla in comportamenti, ma ci spingiamo più a fondo sulle nostre vere motivazioni.

Le motivazioni si situano a monte delle intenzioni e ne costituiscono il motore energetico.

Mentre le intenzioni sono diversissime e sono facilmente individuabili con un minimo di onesta introspezione, le motivazioni sono paradossalmente più difficili da scoprire, nonostante siano raggruppabili in ben definiti e limitati ambiti: l'autoaffermazione, l'autorealizzazione e l'autotrascendimento.

Queste motivazioni sono state anche chiamate bisogni, da parte di qualche psicologo (il primo a chiamarle bisogni è stato Maslow), ma a me piace chiamarle motivazioni, riservando la parola bisogni a qualcosa che nell'evoluzione sia ontogenetica che filogenetica si pone ancora a monte (i bisogni biologici, il bisogno di sicurezza e il bisogno di appartenenza, sostanzialmente). Il lavoro psicologico su di sé e sugli altri ruota attorno ai bisogni appena ricordati, all'autoaffermazione e all'autorealizzazione.

Fornirci e fornire agli altri strumenti per soddisfare i bisogni che io ritengo di base, e orientare l'energia

nostra e altrui su motivazioni che passano attraverso la conquista, nel mondo, dell'autoaffermazione e dell'autorealizzazione (livello, quest'ultimo, che sfuma nell'autotrascendimento) è compito primario della psicoterapia e delle pratiche di condivisione, di cura di sé, di meditazione, di pratica attiva della generosità e di celebrazione.

Chi siamo veramente non lo sappiamo proprio, finché non si affaccia alla nostra consapevolezza la motivazione all'autotrascendimento, che trova come principale supporto la parola dei Maestri, la pratica attiva della generosità e la meditazione - contemplazione (fase avanzata della meditazione), che spontaneamente si propone a chi, in questa vita, ha l'avventura di trovarsi a quel punto.

Motivazioni ed intenzioni sono parte integrante (a volte esito, a volte origine, a volte mescolate) delle nostre convinzioni relative al mondo (interiore ed esteriore).

E le nostre convinzioni, strettamente legate ad emozioni più o meno forti, sono ciò che può anche essere espresso come "visione del mondo". In questo senso è dunque possibile ridurre il tutto alla "visione" che, ovviamente, nel suo complesso, può essere benefica (per noi o per altri) oppure fonte di sofferenza.

Se la nostra visione si orienta, attraverso riflessioni, letture, ascolto attento delle parole dei Maestri, pratiche di meditazione, lavoro psicoterapico, condivisione, e vita nel mondo a tutti gli effetti (senza essere cattura-

ti dai suoi giochi) se si orienta, dicevo, nel cogliere l'impermanenza e l'interdipendenza di tutto ciò che ci circonda, ci appartiene e ci attraversa, siamo ad un buon punto che trova la sua esaltazione massima in ciò che la lezione buddhista chiama percezione della vacuità dei fenomeni.

Senza giungere alla comprensione profonda della vacuità, che probabilmente pochi di noi contatteranno in questa vita, già la comprensione dell'impermanenza di tutti i fenomeni e della loro interdipendenza, è un antidoto radicale, se non alla scomparsa dell'ego, quantomeno a un suo profondo ridimensionamento, con tutti i benefici che questa cosa porta con sé, e che ben possiamo immaginare.

Niente più rancore, invidia, gelosia, odio, rabbia, attaccamento, bramosia. Non più identificazioni pesanti.

Solo preferenze flessibili, all'insegna di ciò che il vento dell'esistenza, da un lato, e l'anelito della nostra Anima-Spirito, dall'altro, ci propongono di continuo.

LA CONSAPEVOLEZZA

Il mondo degli inferni va attraversato tutto, soprattutto se, nell'anima sua, il Viandante sente prepotente la sete di conoscenza.

Quel mondo va attraversato tutto, semplicemente perché è proprio lì dentro che si possono scovare i negativi delle possibili foto da sviluppare.

Diciamo che i tormenti dell'amore e della solitudine, del non essere compresi e dell'essere compresi fin troppo bene, del sapere e del non sapere, del capire e del non capire, del sentire e del non sentire, del vedere e del non vedere, dell'essere appassionati e dell'essere indifferenti, sono semplicemente i negativi di un rullino di foto delle quali solo noi possiamo scegliere quali sviluppare e farne magari un poster da appendere in camera nostra. Ogni ricordo che ci portiamo dentro è una foto che abbiamo scattato.

Sviluppare tutti i negativi per trasformarli in positivi, cioè in fotografie fatte e finite forse non avrebbe

nemmeno senso, ma è, soprattutto, molto dispendioso.

Meglio selezionare quei negativi che sentiamo essere pronti ad essere sviluppati in positivo, cioè trasformati.

Le foto riuscite bene, quelle che esprimono davvero ciò che un determinato soggetto evoca in noi, quelle che, quando le guardiamo, ci consentono di trovare la forza benefica che ci sostiene e ci rafforza nella motivazione a continuare il nostro viaggio, quelle “buone”, insomma, non sarebbero mai state possibili se noi non avessi scattato una quantità enorme di foto, molte delle quali sono decisamente, ora, da scartare. Alcune, però, e lo possiamo vedere bene, contengono nel loro messaggio, formale e sostanziale, l’accento di ciò che a volte ci è venuto anche meglio di quanto ci potessimo aspettare.

Non occorre scartare nulla del nostro passato. Tutto ci è stato di qualche utilità per espanderci in consapevolezza. Possiamo guardare con tenerezza, solo con tenerezza, l’ingenuità delle foto di qualche anno fa: forse eravamo ai primi passi nell’arte della fotografia e, fuor di metafora, del cammino che ci conduce sempre più dentro la conoscenza di noi stessi, attraverso la sperimentazione di molte forme d’amore.

Nel corso di questo cammino, abbiamo imparato che esiste la legge della distribuzione equa. Si tratta di una legge universale, e non c’è un perché da cercare. C’è solo da accettarla, come si accetta che la terra gira su se stessa, e di comprendere, eventualmente i “come” e i “quando”.

Questa legge, che molti chiamano *karma*, si riassu-

me in questo modo: “nulla avviene per caso”, oppure: “ciò che diamo ci ritorna indietro”, oppure: “ciò che siamo è l’espressione matura di ciò che siamo stati e, al tempo stesso, l’espressione acerba di ciò che saremo”.

La consapevolezza di chi siamo (e non l’essere semplicemente ciò che si è) è il punto di svolta rispetto a un procedere meccanico e lineare che a volte, il più delle volte, la legge della distribuzione equa assume per le varie creature.

La consapevolezza di chi siamo, a tutti i nostri livelli energetici, attraverso l’osservazione attenta di ciò che pensiamo, soprattutto delle nostre intenzioni; di ciò che emozionalmente proviamo; di ciò che sta vivendo il nostro corpo; di che qualità siano le nostre relazioni; la consapevolezza di tutto questo, ci libera dal fato, dal destino, dal karma rigido e inesorabile, poiché innesciamo la possibilità di una scelta.

Il ventaglio dei futuri possibili si amplia, poiché si è ingrandito il contenitore di quel ventaglio, cioè il presente.

Più si espande la nostra consapevolezza, più siamo nelle condizioni di scegliere quale realtà creare.

La paura del declino, della malattia, della morte, che in qualche misura tutti noi proviamo, non è sorta dal nulla. I motivi, quasi certamente, li possiamo scorgere nel negativo di qualche vecchia foto. Se sviluppiamo quei negativi, e li guardiamo con insistenza, creiamo dentro di noi le condizioni del declino, della malattia e della morte. Quindi è sufficiente prendere coscienza

che quei negativi ci sono e che hanno avuto una loro funzione positiva: ad esempio quella di poterci permettere, oggi, di meditare sulla paura che essi evocano in noi quando li guardiamo controluce.

La paura che proviamo oggi, nel guardare anche solo velocemente quei negativi, è la stessa di quando abbiamo scattato quelle foto.

Meglio non sviluppare quei negativi e lasciarli in un cassetto, che apriamo ogni tanto giusto per ricordarci che siamo ancora degli esseri umani.

Il declino avviene solo quando diamo forza a pensieri di declino, così come la malattia compare solo quando diamo forza a pensieri ed emozioni malate. La morte giunge quando cattura i nostri pensieri e pervade le nostre emozioni oppure quando, per motivi diversissimi, la nostra anima decide di tornarsene da dove è venuta, così che corpo, emozioni e pensieri restano senza il sostegno che ne permette l'esistenza sul pianeta Terra.

A volte l'anima se ne va ben prima che possa essere diagnosticata la morte clinica, e non solo quella biologica: in questi casi il pensiero può convincere l'anima a restare ancora un po'. Ma l'intenzione del pensiero è nota all'anima, e lei, solo lei, decide se dare ascolto a quel pensiero.

Persino nelle morti violente e premature, è il nostro pensiero che crea le condizioni della morte. Anche nei bambini, certamente. Anche nei bambini sventrati da una bomba, certamente. Gli esseri umani, animali,

vegetali e minerali sono tutti, senza alcuna distinzione, la materializzazione di vecchissimi pensieri. I pensieri girano per l'aria, come un e-mail. Millenni di pensieri di morte si trasmettono come un e-mail.

Se accendiamo il nostro computer e lo sintonizziamo sulla nostra posta elettronica, può arrivare un pensiero di morte talmente convincente da farci decidere persino di non provarci nemmeno, a vivere. È la spiegazione di molte morti premature e di tutti gli aborti, sia spontanei che provocati. L'aborto provocato è un suicidio su commissione, da parte del feto.

Ogni essere che al mondo muore, che lo sappia o meno, è in realtà un suicida, poiché ha attirato su di sé le condizioni per essere nel posto giusto, e nel momento giusto, in cui morire. E penso non sia necessario ricordare che il suicidio per disperazione è solo uno dei tanti tipi di suicidio.

D'altronde, la morte di Buddha, che sapeva del cibo avariato prima di mangiarlo, la morte di Gesù, la morte di Osho, per rifarci ad esempi che possono essere illuminanti per tutti noi, non sono forse forme di suicidio? E non per disperazione, certamente.

LA PRESENZA MENTALE

La buia notte dell'anima è una tra le motivazioni più solide per iniziare un percorso consapevole di ricerca del vero. Ma non è sufficiente essere al buio per desiderare la luce: è anzitutto necessario essere consapevoli di essere al buio; in secondo luogo, avere sperimentato la luce almeno ogni tanto; in terzo luogo preferire la luce al buio; in quarto luogo decidere di alzare le tapparelle della nostra stanza e di evitare di abbassarle, almeno per quanto è in nostro potere.

È fondamentale per questa operazione, inoltre, che le mani seguano ciò che la volontà decide: sarebbe altamente improduttivo usare la mano destra per tirare verso il basso la corda della tapparella, mentre con la mano sinistra la tiriamo verso di noi. Sponderemmo un mucchio di energie, ci sarebbe un'azione discordante rispetto alla finalità che ci proponiamo.

La ricerca del vero richiede l'aspirazione preliminare all'ottenimento della pace interiore. La via è lunga e, a

tratti, difficile, tanto che molti lasciano perdere. Di fatto, tutto diviene molto più semplice quando si è sorretti, nella propria ricerca, da un Maestro e da altri compagni di viaggio, che ci indicano non quale sia la verità, poiché quella siamo noi a doverla trovare, bensì quali siano i passi da compiere per l'avvicinamento graduale al nostro centro. È nel nostro centro, infatti, che si trova la verità.

Il passo qualificante di un percorso è apprendere il modo di essere mentalmente presenti in ogni attività che svolgiamo e in ogni momento di non attività che ci troviamo a vivere.

L'essere mentalmente presenti ci consente di sentire, vedere, sperimentare le emozioni, le sensazioni, i pensieri così come sono, senza alcuna sovrapposizione di filosofie. La mente, se viene addestrata in questo modo, si connette solo al presente e finalmente possiamo essere a presa diretta con la vita. Solitamente la mente, nel suo saltellare tra passato e futuro, tra ricordi e prefigurazioni, ci fa essere presenti in dimensioni che non esistono, o perché non esistono più, o perché non ci sono ancora.

Solo quando la mente si allena a non saltellare più in una dimensione temporale, che solitamente immaginiamo come lineare (cioè passato e futuro), è solo a quel punto che, ben radicata nel presente, avviene, quasi spontaneamente, una sua dislocazione in verticale, dalle profondità del nostro subconscio, alle immensità del nostro superconscio.

A quel punto siamo davvero dentro una visione spirituale del mondo e sperimentiamo la legge enunciata per la prima volta da Ermete Trismegisto (Ermete tre volte grande) migliaia di anni fa: “come in alto così in basso”. Cioè, ciò che noi percepiamo con i nostri sensi grossolani esserci in basso (ad esempio nelle nostre relazioni quotidiane) altro non è che il riflesso di qualcosa che avviene su altre dimensioni collocate in uno spazio-tempo diverso dal nostro usuale e che, convenzionalmente, immaginiamo essere in alto (ma in realtà è qui, in mezzo a noi).

Si tratta dunque di dimorare nel presente e apprendere ad andare su e giù con una specie di ascensore. Questo è possibile solo quando si è in una condizione di presenza mentale.

La presenza mentale diventa un nostro modo di essere gradualmente. Si comincia con l’ottenimento di questo stato per due secondi al giorno e si continua sino a quanto, in questa vita, avremo la possibilità di realizzare. Alcuni grandi Maestri dimorano in questo stato ventiquattro ore al giorno, giorno dopo giorno. Sono, cioè, sempre nel presente e dal loro presente montano sull’ascensore che li conduce molti piani sotto terra e molti piani sopra la terra. Poi ritornano, premendo il tasto Piano Terra, a vivere in mezzo a tutti noi.

Avendo però sperimentato cosa c’è di sepolto dentro di noi (ecco l’andare molti piani sotto terra) e cosa c’è di immensamente espanso sopra e oltre noi stessi

(ecco l'andare molti piani sopra la terra) quando si ritorna al piano terra le esperienze sono arricchite da conoscenze che in altro modo non potremmo avere.

La verifica se queste conoscenze siano benefiche per noi e per tutti gli altri esseri avviene attraverso un cambiamento di visione del mondo in cui siano centrali la nozione di interessenza di tutti i fenomeni, di impermanenza degli stessi e, quindi, di una loro essenziale inconsistenza, cioè di una loro vacuità: i fenomeni esistono, ma sono privi di esistenza loro, solo loro, isolata da tutto il resto, e per di più duratura. La realtà ci appare esistente, ma vacua al tempo stesso. A quel punto la visione del mondo cambia, e realizziamo come la compassione e la saggezza siano le due sole modalità di passare in questo pianeta per poter essere in pace e per portare pace a quanti più esseri attorno a noi.

La compassione e la saggezza, che sono due profonde verità situate dentro ognuno di noi, richiedono abilità di metodo, cioè strumenti idonei che ci consentano di avvicinarle, conoscerle e, soprattutto, praticarle nel mondo.

Anche se siamo molto saggi e compassionevoli (ci viene ricordato da un Maestro buddhista), e vediamo un bambino che sta annegando in un fiume, se non sappiamo nuotare, non lo potremo mai raggiungere e salvare.

Meditiamo, dunque, per coltivare dentro di noi la compassione e la saggezza. Ma impariamo anche a nuotare nel fiume della vita, se desideriamo che la

meditazione, la compassione e la saggezza servono concretamente per farne qualcosa di buono e non solo per alimentare il nostro narcisismo spirituale!

L'AUTONOMIA

Essere autonomi non significa essere isolati, separati dagli altri. Significa invece essere in grado di sapere, e di verificare in pratica, nelle nostre relazioni, quali siano i confini del nostro territorio e quali siano quelli degli altri. Ciò ci consente di intrattenere relazioni anche di intimità senza sconfinare nella dipendenza o nell'assecondare la dipendenza degli altri.

Essere autonomi non significa essere centrati solo su se stessi. Significa invece essere in grado di farcela, nelle piccole e nelle grandi cose di ogni giorno, senza che ci sia qualcuno che ci approva o che ci rimprovera.

Ciò che va bene e ciò che non va bene per noi è sufficiente per scegliere cosa fare o cosa non fare. Questo ci rimanda alla necessità di perfezionare la nostra capacità di capire cosa veramente va bene per noi e che cosa non va bene, avendo come metro di valutazione solo una domanda : “Mi sento allineato con la profondità del mio essere, nel fare e nel non fare questa cosa?”.

Non dobbiamo confondere la profondità del nostro essere con la superficie. La nostra superficie può desiderare cose che ci fanno anche magari star bene, ma solo per nascondere sofferenze più profonde.

L'autonomia ci permette di dare, e di non essere costretti a elemosinare.

L'autonomia ci permette di prendere, e di non essere costretti a elemosinare.

In ambedue i casi, infatti, sia il dare che il ricevere non sono associati più dentro di noi, se seguiamo la strada dell'autonomia, al timore di perdere i nostri confini.

Ciò apre la strada alla condivisione, che consiste semplicemente nell'aprirsi agli altri senza paura, nel dare ciò che possiamo dare, nel prendere ciò che possiamo prendere.

L'autonomia ci consente di prendere senza pretendere; ci consente di dare senza bisogno di strafare.

L'INTERDIPENDENZA

Nel momento stesso in cui realizziamo la verità dell'interdipendenza tra i fenomeni del nostro universo conosciuto, da quel momento in poi non è più possibile il senso di solitudine. Può esserci il bisogno di un abbraccio, di una parola buona, di condividere la propria intimità con un'altra persona, questo sì, certamente, ma il senso di solitudine, anticamera dell'angoscia e della disperazione, si realizza solo se noi non abbiamo contattato la profonda verità dell'interdipendenza.

L'interdipendenza, compresa a fondo, con mente pulita e cuore saggio, ci permette di essere felici solo al pensiero che altri esseri siano felici (*mudita*). E ci consente di contattare la compassione autentica (*karuna*) quando ci risulta evidente che altri esseri sono afflitti, per i motivi più diversi.

Quando ci troviamo soli in casa, magari tormentati da malesseri fisici e psichici, siamo catturati dalla convinzione di essere profondamente soli, pur nelle "teo-

riche” (così le immaginiamo in quel momento) belle idee sull’interdipendenza. Così ci sembra più “vero” il nostro dolore, ed il nostro essere soli, che non ciò che ci viene insegnato dai Maestri, in particolare da quelli della tradizione buddhista. Vorremmo tanto che ciò che i nostri Maestri ci dicono fosse una realtà sperimentabile per noi, anche in quei momenti, ma di solito non ce la facciamo. In quel momento viene meno la fiducia nell’insegnamento e la fiducia nel Maestro.

Ciò accade perché, in realtà, non crediamo fino in fondo alla bontà dell’insegnamento, o perché non abbiamo preparato, dentro di noi, un terreno sufficientemente dissodato affinché i semi dell’insegnamento possano attecchire e fiorire.

Il lavoro interiore condotto nella prospettiva di una progressiva liberazione dalla sofferenza, cioè dalla pesantezza del vivere, non avrebbe molto senso se non prevedesse la profonda comprensione dell’interdipendenza. A livello mentale non è difficile comprenderla, ma è a livello di cuore e di pancia, che presenta delle difficoltà nell’essere veramente assimilata.

Un buon modo per cominciare a lavorare sull’interdipendenza è recuperare il valore delle relazioni che abbiamo vissuto nella nostra vita, fino al momento presente, e chiederci se noi saremmo gli stessi (e se gli altri, entrati in relazione con noi, sarebbero gli stessi) se non ci fosse stata quella certa relazione.

Un altro modo, è chiedersi quante persone, e quali, sono sfuggite alla nostra memoria e che possono aver-

ci dato molto, con la loro stessa presenza, e a cui noi abbiamo dato molto, ma che, con gli anni, se ne sono andate oltre l'orizzonte del ricordo.

Ma come si fa a ricordare chi abbiamo dimenticato? Ci si può provare tornando con la mente, per esempio, sul banco dove eravamo alle elementari e guardarci attorno. Cominciamo dai nostri famigliari, quando eravamo bambini e pensiamo ai nostri genitori, nonni, zii... Noi non siamo mai stati trasparenti, inconsistenti, come dei fantasmi, nei vari incontri della nostra vita, e non sono state dei fantasmi nemmeno le persone che hanno avuto un rapporto con noi. È importante riflettere su questi legami sottili, sfuggiti a un ricordo superficiale, andando in profondità nelle pieghe della nostra storia.

Osserviamo, poi, la felicità di chi è felice, magari per motivi che ci sfuggono e siamo felici con loro, non per loro. Il passaggio dal "per" al "con" è fondamentale. Ovviamente il tutto si può svolgere al nostro interno; non occorre che facciamo loro sapere quanto siamo felici con loro. È una sensazione da vivere in solitudine, con un sorrisino complice.

E, infine, la condivisione della sofferenza. Qui c'è da invertire il "con" con il "per". Soffriamo per la loro sofferenza non con la loro sofferenza. L'empatia, premessa alla compassione, prevede la capacità di non perdere il proprio centro. Non c'è immedesimazione, ma c'è riconoscimento. E il riconoscimento richiede una distanza, seppur minima, non una fusione.

L'IMPERMANENZA

L'accettazione profonda dell'impermanenza di tutto ciò che è stato creato è la prova spirituale che attende noi tutti. Forse abbiamo già compreso bene, a livello razionale, come tutto ciò che ci appare e ci appartiene, un giorno non sarà più, e non apparirà né apparterrà più a nessuno. Ma questa ineludibile verità ci è entrata nel cuore con serenità?

La serenità è possibile, se viviamo ogni giorno della nostra vita come fosse l'ultimo.

Capiremmo così la preziosità di ogni momento, anche di quei momenti che ci opprimono e ci lacerano le budella.

Se viviamo ogni giorno come fosse l'ultimo, lo possiamo vivere anche nella paura. Ma sarà una paura benefica, perché ci consentirà di vedere per bene tutti i nostri attaccamenti. E sui nostri attaccamenti possiamo lavorare, per allentarli un po'.

Ma possiamo vivere ogni giorno come l'ultimo anche

nella gioia: gioia per ciò che, di fatto, ora abbiamo; gioia perché, dal nostro corpo sino alle nostre relazioni, dalle nostre emozioni variopinte sino alla via lattea, tutto ci apparirà vibrante di vita.

Non c'è miglior sistema, per recuperare il senso della vita, della comprensione profonda e accettante e serena dell'impermanenza.

La comprensione dell'impermanenza è l'antidoto alle ansie relative al futuro e ai sensi di colpa riferiti al passato.

Se meditiamo sull'impermanenza, e se leggiamo la nostra storia, le nostre emozioni, i nostri stati d'animo, i nostri progetti, le nostre paralisi, alle luce dell'impermanenza, tutto ci apparirà più leggero, e più buono. Scopriremo il senso che hanno avuto tante nostre esperienze dolorose, poiché sapremo estrarne l'insegnamento, non appesantito da emozioni che grondano lacrime e sangue.

Scopriremo il senso che hanno avuto tante nostre esperienze gioiose poiché sapremo estrarne l'insegnamento, non appesantito dal pantano della nostalgia.

Potremo così aprire gli occhi sul qui e ora: sul nostro presente. La sola, unica realtà. E sentiremo che c'è un filo sottile che non si spezza, e non si spezzerà mai, che lega il nostro passato, il nostro presente e il nostro futuro. È la nostra natura di luce, il nostro Buddha interiore, il Cristo vivente dentro di noi, il nostro vero volto.

ANARCHICI, RIVOLUZIONARI, RIBELLI

C'è una differenza fra l'essere anarchici, l'essere rivoluzionari e l'essere ribelli.

L'essere anarchici significa non desiderare assolutamente che qualcuno possa determinare qualcosa che riguarda la nostra vita, e l'attenzione è prevalentemente posta sul fuori.

È un atteggiamento molto, molto buono che nessuno possa condizionarci nelle nostre scelte, che nessuno possa determinare al posto nostro quali siano i nostri valori, ma lo sguardo è rivolto sul fuori. Si è molto attenti a quello che accade nella società e ci si muove fondamentalmente in modo autonomo, per quello che ci è concesso, se si è anarchici.

Essere rivoluzionari, rispetto a quello che ci dice la società, vuol dire: combattere contro le regole della società. Combattere contro ciò che riteniamo ingiusto, e lo sguardo è ancora rivolto verso il fuori.

Essere ribelle, indica sentirsi ribollire dentro, e neces-

sariamente lo sguardo va anche verso il dentro. Quando si è ribelli, non c'è nessuna ideologia che ci può imprigionare. Mentre sia gli anarchici che i rivoluzionari possono essere imprigionati da un'ideologia, i ribelli sono gli unici esseri che possono essere se stessi fino in fondo.

Gli unici esseri che pur essendo se stessi, sanno anche amare.

IL DONO E L'ANTIDONO

Tutti noi abbiamo dei doni particolari. Alcuni di questi doni ci vengono tramandati dai nostri antenati; altri ce li portiamo dietro dalla linea evolutiva della nostra anima; altri ancora ce li costruiamo da soli, attraverso il particolare esercizio di alcune attitudini; altri ancora vengono sollecitati e plasmati dentro di noi dalle nostre individuali esperienze di vita. Il più spesso delle volte i nostri doni sono la risultante di queste forze, da noi stessi innescate o semplicemente subite o attivamente assecondate.

I nostri doni cambiano consistenza, direzione, raggio d'azione, e quant'altro, lungo la nostra vita. Molto dipende da quanto noi scegliamo di manifestarli nel mondo, da quanto il mondo ci consente che noi li manifestiamo, ma, soprattutto, da quanto noi riconosciamo che questi doni ci siano, dentro di noi.

Per esempio, la capacità di manifestare l'amore è un dono, che sappiamo bene quanto possa risentire delle condizioni che prima ho elencato.

In generale possiamo intendere come doni tutte quelle nostre capacità, che una volta lasciate libere di esprimersi, arrecano beneficio a noi stessi, ad altri esseri, vicini o lontani che siano.

Ogni dono contiene dentro di sé la potenzialità per trasformarsi nel suo opposto. Per tornare all'esempio di prima, la capacità di esprimere amore (che definiamo dono perché, se lasciata libera di esprimersi, è benefica sia per noi che per altri) può presentarsi nella nostra vita come incapacità di esprimere amore.

Generalmente è sufficiente una idonea stimolazione ambientale, culturale, di esperienze di vita, affinché il rovescio di un dono torni a mettersi dritto. A volte, per questo, c'è bisogno di un terapeuta, a volte c'è bisogno di un attento lavoro spirituale che metta al centro del suo interesse l'attenzione su quali siano, in ogni ambito della nostra vita, le nostre intenzioni, le nostre parole, i nostri comportamenti. Soprattutto è importante che questo lavoro spirituale contenga una domanda alla quale solo noi in prima persona possiamo rispondere: "La direzione del mio pensiero nell'elaborare una certa parola o un certo comportamento, è benefica per me e per altri?".

Per esempio: se io, concretamente, aiuto un'altra persona che si trova in difficoltà, nei mille modi in cui è possibile aiutare uno che si trova in difficoltà, la mia intenzione è quella di consentire a quella persona di stare un po' meglio, o è quella di sentirmi tanto buono e a posto con la coscienza?

Noi tutti abbiamo dei doni. È nostra precisa responsabilità, per la nostra vita, per quella dei nostri cari, dei nostri amici, e anche per tutta l'umanità, che i nostri doni li regaliamo a noi stessi e agli altri, e che facciamo il possibile per trasformare la parte oscura dei nostri doni nella loro parte luminosa.

IL MAESTRO INTERIORE

Il Maestro interiore c'è, c'è sempre stato.

Il Maestro interiore racchiude in sé tutte quelle caratteristiche che ci permettono, una volta lasciate uscire allo scoperto, di essere in pace con noi stessi, con la nostra storia, con tutti gli esseri che ci circondano, con il mondo intero.

Affinché il nostro Maestro interiore possa contattare, e orientare, la nostra personalità - e quindi il nostro modo di vedere le persone, le situazioni, il mondo in generale - non va cercato nei meandri della nostra psiche, del nostro inconscio o della nostra parte conscia, né va cercato nella nostra storia. Questo tipo di ricerca serve, e molto, perché noi un bel giorno lo possiamo proprio contattare pienamente.

Ma il Maestro interiore non va cercato attivamente, chissà dove, dentro di noi.

Il Maestro interiore è il rovescio della medaglia della consapevolezza. Mano a mano che la faccia di una

medaglia prende forma, quando il metallo che la compone viene messo dentro uno stampino apposito, anche l'altra faccia prende forma.

Una faccia della medaglia è la consapevolezza, l'altra faccia è il Maestro interiore.

Propongo, ora, un'altra immagine: facciamo che sotto la cartina dorata del "gratta e vinci", ci sia sempre il disegno di un premio che si può riscuotere. La cartina che ricopre il disegno è l'inconsapevolezza. Grattiamo via l'inconsapevolezza e vinciamo il Maestro interiore.

Il lavoro da fare è dunque sulla rimozione dell'inconsapevolezza, sul dissolvimento dell'inconsapevolezza. E questo coincide, appunto, con l'acquisizione della consapevolezza che c'è "qualcosa" di nascosto dalla nostra inconsapevolezza o dalla nostra ignoranza, come dir si voglia.

Ma cos'è la consapevolezza? Di che cosa possiamo essere consapevoli? Come si diventa consapevoli?

Anzitutto c'è da essere consapevoli di "chi" e di "come" noi siamo in questo mondo provvisorio, in questo mondo che sappiamo bene non essere l'unico, ma del quale sappiamo anche che non ha senso negare l'importanza, dal momento che è proprio in questo mondo che noi siamo venuti, qualche anno fa.

In altre parole, c'è da giocarsela per bene, questa nostra presenza in questo mondo, e il miglior gioco che possiamo fare è viverci, coltivando la nostra consapevolezza di chi siamo veramente.

L'insegnamento dei Maestri, la pratica spirituale individuale, le pratiche spirituali e psicologiche di gruppo, il lavoro terapeutico e di guarigione sul piano fisico, emozionale e mentale, sono il presupposto perché emerga il Maestro interiore e sono tutte orientate a rimuovere la cartina del gratta e vinci.

La relazione con gli altri esseri, a partire da quelli che più ci sono vicini, ci aiuta a identificare ciò che da soli (se noi vivessimo in solitudine, in un'isola deserta) mai potremmo scoprire di noi.

Ogni emozione, stato d'animo, sentimento, che sentiamo nascere e crescere dentro di noi, quando ci rapportiamo a qualcuno, ci rimanda a qualcosa d'importante che c'è dentro di noi e che, spesso, ci consente di essere consapevoli del punto in cui ci troviamo lungo il nostro percorso di guarigione dalle varie malattie che ci portiamo dietro e che hanno a che vedere con la paura, con il senso di colpa, di indegnità e con altri guai di cui ho spesso parlato.

L'essere consapevole del malessere - che in un primo tempo magari individuiamo nella relazione, ma che in un secondo tempo individuiamo come sia anche una nostra personale costruzione - è il primo passo della consapevolezza. Ciò ci aiuta a sentire il desiderio di liberarci da queste cose e intravediamo come le pratiche meditative, di condivisione, di terapia, possano aiutarci in questo.

Il processo di acquisizione di una sempre maggiore consapevolezza è una spirale che si allarga, muovendo-

si verso l'alto, su ambiti sempre un po' nuovi. E si tratta di ambiti a presa diretta con la nostra vita.

A un certo punto, superato un limite, che coincide con il passaggio dalle identificazioni pesanti alle preferenze flessibili, il nostro ego si ritrova al tappeto da un bel k.o. che la nostra stessa esperienza gli ha sferrato. E a quel punto si fa avanti il nostro Maestro interiore.

Da quel punto in poi non abbiamo più bisogno di Maestri esteriori se non nella misura in cui ancora avvertiamo che le loro parole ci sono d'aiuto per non andare incontro a delle ricadute nella situazione in cui ci trovavamo precedentemente.

L'ARRENDEVOLEZZA

Arrendersi non significa ubbidire. La resa, in senso psicologico e anche spirituale avviene all'interno di una cornice d'amore caratterizzata da amicizia, stima, fiducia; non solo, quindi, all'interno di una relazione affettiva particolarmente intensa. Anzi, all'interno di una relazione affettiva particolarmente intensa, dato il livello di consapevolezza in cui ci troviamo solitamente, è facilmente riscontrabile tutto ciò che è connesso alla bramosia e all'attaccamento, da un lato, e al rifiuto, alla repulsione, dall'altro.

La cornice d'amore cui io mi riferisco è connotata dal rispetto, dalla gioia se l'altro è felice, qualunque sia il motivo della sua gioia, ma soprattutto dal rispetto per la storia e il modo di essere dell'altro. È caratterizzata dal senso di piacere che si prova in vicinanza di una certa persona, dal sentirsi a proprio agio, dal riuscire a cogliere molti insegnamenti buoni per noi ogniqualvolta questa persona si rivolge a noi, o attraverso il

suo stesso modo di vivere la sua vita. Sentiamo, nei confronti di questa ipotetica persona, un senso di fiducia: fiducia nel lasciarci andare ai nostri momenti di tristezza e di gioia senza la necessità di giustificarne il perché, fiducia nel toglierci tutte - o quasi - le maschere, senza il timore di essere derisi o di provocare sgo-mento. E poi stima, poiché in questa persona abbiamo colto qualcosa che percepiamo come eroico, anche se in senso prettamente demitizzato. Con questa persona sentiamo che è più facile, per noi, parlare dei nostri turbamenti e delle nostre trepidanti scoperte. Attraverso questa persona, intravediamo possibile, anche per noi, evocare in lei gli stessi stati d'animo e sollecitare gli stessi comportamenti nei nostri stessi confronti.

Con questa persona così, sentiamo pregnante il significato della parola "amicizia".

Non ci si arrende mai ad una persona: ci si arrende all'amore, all'amicizia, alla stima, alla fiducia (e a molto altro) che attraversano con un'energia benefica la nostra relazione con quella persona. A volte ci si arrende a "qualcosa", percepito come buono, presente in una certa relazione, e a cui nemmeno riusciamo a dare un nome.

Arrenderci ci aiuta, semplicemente, a essere presenti nel qui e ora della relazione con il cuore aperto, ci aiuta a essere vuoti.

Il bambù è vuoto al suo interno, ma proprio in virtù di questo, è in grado di sopportare vento, freddo, caldo.

Resiste alle avversità della vita senza esserne spezza-

to proprio perché utilizza il suo vuoto. Inoltre cresce forte, vigoroso, e assieme ad altri esseri della sua tribù. Ed ha una lunga vita. È ben radicato al terreno, ha trovato il punto fermo: alla base.

Vuoto significa, in questo caso, assenza di egoismo.

Tutto, nel bambù, è altruismo. I suoi germogli sono un cibo delizioso. La polpa è utilizzata per produrre la carta. Con i fusti si costruisce di tutto: dai mobili, alle zattere, alle impalcature, agli oggetti domestici. Le foglie servono per ripararsi dalla pioggia, per fare degli imballaggi, per costruire, in Oriente, i tetti delle case. I semi servono per decorare. Foglie, linfa e radici del bambù sono utilizzate in medicina. I bambù, cavi, fanno passare il vento di Dio ed emettono un suono particolare. Tagliati nella giusta misura sono degli ottimi flauti per dolcissime melodie.

Il bambù si piega, sa arrendersi, non si spezza.

Non si spezza proprio perché si arrende. Se si limitasse ad obbedire, prima o poi si spezzerebbe. È la sua profonda natura che lo rende arrendevole.

Per essere arrendevoli non basta l'atto di volontà: quello serve per imparare ad obbedire. Ma a furia di obbedire ci si spezza. Per essere arrendevoli c'è da creare una zona di vuoto dentro di noi. E saremo così sia flessibili che fermi.

Lo Spirito è vuoto, ma è il Tutto.

LA PACE

L'essenziale è nascosto tra le pieghe del non essenziale. Il non essenziale va esplorato e conosciuto per bene.

La vista si rafforza, i suoni si fanno più puliti. L'energia non è più solo una parola, e per di più abusata. La risonanza dell'energia, nell'incontro con gli altri esseri, acquista un nuovo senso.

Si può coltivare la capacità di riconoscere l'energia, oltre la parola, oltre le forme.

Essenziale e non essenziale possono essere ambedue ancora necessari, e ambedue con la stessa pregnanza, se la nostra paura chiede di ricevere rassicurazioni, poiché le rassicurazioni, a seconda dei momenti, sono fornite anche dall'amorevole presenza del non essenziale, non solo dalla silenziosa e possente consapevolezza dell'essenziale.

La paura può essere quella dell'imperfezione, e quindi del giudizio; può essere quella dell'ignoto, e

quindi del non controllabile; può essere quella della morte, e quindi del lasciarsi andare totalmente alla vita; può essere tutte queste cose insieme.

Se ascoltiamo, osserviamo, sentiamo, tocchiamo le energie nostre e di chi ci sta attorno arriviamo all'essenziale.

Le energie sono come una scala musicale: la possiamo salire e scendere a piacere, ma se per un po' di tempo facciamo su e giù, scopriamo che ogni nota può scaraventarci in una diversa e impreveduta sinfonia.

Se lasciamo cadere ogni interpretazione e ogni previsione, cadono lentamente anche le ultime maschere che indossiamo.

Se le maschere cadono, le paure se ne vanno: le paure non sopportano di essere viste per bene senza alcuna interposizione tra loro e l'essenziale.

Se cadono le paure, subentra la pace, quella pace che forse già conosciamo in parte e che da molte vite stiamo cercando.

COME IN ALTO, COSÌ IN BASSO

Possiamo immaginare i nostri cicli evolutivi, vita dopo vita, e anche di una singola vita, come spirali che si allargano mentre salgono verso l'alto.

Ciò si riferisce alla nostra consapevolezza.

Possiamo altresì immaginare i nostri cicli evolutivi, vita dopo vita, e anche di una singola vita, come spirali che si restringono mentre scendono verso il basso.

Ciò si riferisce alla nostra personalità.

I cicli sono involutivi quando consapevolezza e personalità si scambiano l'andamento del flusso della spirale.

Quando i cicli sono evolutivi, alla fine della prima spirale c'è un livello di consapevolezza molto espanso e penetrante, molto vicino al Risveglio definitivo, luogo dove la spirale ascendente si ferma. Non può andare oltre. Alla fine della seconda spirale, invece, c'è la materia, perché più giù non si può andare.

Ricordo che ambedue sono cicli evolutivi - la con-

sapevolezza in ascesa, la personalità (pensieri, emozioni, corpo) in discesa.

Immaginiamo le due spirali incastrate l'una dentro l'altra.

Se tutto procede bene, contattiamo veramente la materia nello stesso momento in cui la nostra consapevolezza è al massimo dell'espansione. Così la materia diventa sacra.

Se raggiungiamo, prima dell'altro, uno dei due terminali, oppure se ci troviamo a distanza molto diversa dalla fine del percorso, avvertiremo contrapposizione e lacerazione.

L'arte sottile è procedere con lo stesso passo sulle due spirali. Ciò ci dà un senso di equilibrio e centratura.

A volte è necessario portare più energia su una delle due spirali, poiché sentiamo di essere energeticamente sbilanciati. Prima o poi, comunque, ce la faremo tutti a percorrere con passo ben calibrato le due spirali: un passo di qua, un passo di là, saltando come scimmie da una spirale all'altra.

Espansione, ma non dissolvimento.

Contrazione, ma non annullamento.

Altri volumi dello stesso autore pubblicati dall'AIET

Il Maestro, la montagna e zia Carolina

La ricerca spirituale oltre i sentimentalismi e gli individualismi

In questo volume sono raccolte tre conferenze, nel corso delle quali Amico tratta temi diversi, ma tutti tra loro correlati: il cambiamento e l'inizio della ricerca di noi stessi, il rapporto maestro discepolo, le numerose direzioni verso le quali può orientarsi la ricerca spirituale. Quando è assecondato, il desiderio di cambiare può essere portatore di non pochi conflitti, soprattutto se la direzione che prendiamo non viene condivisa dall'ambiente di coloro che ci hanno sempre conosciuti in un certo modo.

Essendo sconosciuto anche per noi, il mondo nuovo nel quale entriamo può richiedere una guida alla quale affidarci, che ci prenda per mano e ci insegni a orientarci per metterci in contatto con il nostro guru interiore. Nel brulicante mondo della ricerca spirituale, Amico ci invita a essere fiduciosi ma accorti, ascoltando soprattutto noi stessi per comprendere qual è il maestro che il nostro cuore sceglie.

Reggio Emilia, 1997
pagine 160, euro 9.50

Come pesci nell'oceano

Risposte ai Riconoscenti

Questo volume raccoglie alcune risposte che Amico ha dato ai riconoscenti durante gli incontri pomeridiani che si sono svolti a Udine e a Reggio Emilia nel corso del 1996.

I temi trattati sono di varia natura e rispecchiano le aspirazioni, le incertezze, i conflitti, che gli esseri umani vivono nella loro vita di tutti i giorni, e nei quali è probabilmente molto facile che ognuno si riconosca.

Più difficile, invece, non notare la qualità particolare delle risposte di Amico, che si discostano dalla logica del buonsenso comune per svilupparsi seguendo una strada che porta ognuno a verificare soprattutto se stesso, nella sua capacità di porsi responsabilmente (con i propri doni e le proprie carenze) di fronte agli altri e di fronte alla vita.

E questa logica, certamente, tanto comune non è.

Reggio Emilia, 1997
pagine 160, euro 9.50

Gli scherzetti di Dio

Risposte ai Riconoscenti

Nelle risposte raccolte in questo volume, Amico affronta i problemi, i dubbi, le richieste di chiarimento che gli giungono da parte di coloro che hanno scelto di essere guidati da lui in un percorso di ricerca interiore.

Ognuno riceve da lui la risposta di cui ha bisogno in quel particolare momento della sua crescita. A seconda del livello che abbiamo raggiunto, infatti, ci può essere utile approfondire un aspetto o l'altro di quelle tematiche che ricorrono così frequentemente nella vita di tutti.

Viene così a cadere la convinzione secondo la quale sentiamo "speciali" le nostre difficoltà, mentre è messa in risalto l'unicità del nostro cammino e dei doni che possiamo scoprire dentro di noi. I nostri doni sono preziosi strumenti per riconoscere e utilizzare ogni esperienza che la vita ci propone come un'occasione per crescere.

Reggio Emilia, 1997
pagine 160, euro 9.50

Oltre i tulipani e i falò

Le infinite forme dell'amore

L'amore è parte essenziale della nostra natura più profonda; ma esso è nascosto e distorto dalla paura, generatrice di tutte le forme di quella che noi chiamiamo cattiveria, che si può manifestare nel modo più subdolo e nascosto (magari travestita da “buon senso”), o nel modo più evidentemente crudele. Ed è ancora dalla paura che hanno origine tutte le convinzioni che abbiamo sull'amore, e che costringono questo inafferrabile e preziosissimo sentimento entro schemi costruiti dalla nostra mente. Vittime di una sofferenza che ci procuriamo da soli, continuamente tesi a cercare di essere amati, non sappiamo vedere i percorsi attraverso i quali ci è dato di esprimere l'amore, che può costituire una verosimile fonte di felicità soltanto nel momento in cui viene lasciato libero di andare verso gli altri, in un viaggio che non prevede un ritorno.

Reggio Emilia, 1998
pagine 160, euro 9.50

Le parole del cuore

Domande e risposte per guardarsi dentro

Chiamato a rispondere alle domande dei lettori di un settimanale, Amico esce dalla classica relazione tra lettore ed esperto per creare un dialogo profondo senza mezze misure. Entra nell'intimo della persona che gli si rivolge e crea un clima di confidenza nel quale il pubblico esterno non può non rispecchiarsi. Travestiti da consigli, o da suggerimenti, i testi costituiscono un prezioso manuale su come affrontare le vicende della vita, dalle relazioni affettive al rapporto con il mondo del lavoro, in presa diretta con le aspettative, i desideri, i bisogni con i quali ci troviamo a dover fare i conti ogni giorno. Vi è una grande potenzialità di guarigione contenuta in queste pagine. Esse contengono le tracce di un modello, costantemente applicato nel rapporto tra chi scrive e chi risponde, che rimanda alla relazione dialettica mente-cuore: spesso la domanda proviene dalle contorsioni della mente, sempre la risposta parla il linguaggio del cuore.

Reggio Emilia, 1998
pagine 232, euro 12.00

La tigre di cartapesta

L'immagine di chi non siamo

Chi siamo veramente? Quanto di autenticamente nostro mostriamo agli altri? E più ancora: siamo consapevoli che l'immagine che abbiamo di noi stessi spesso non si identifica con la nostra reale natura? Tutti noi abbiamo precocemente imparato a difenderci dal rischio di essere rifiutati, e siamo diventati molto abili nel dipingere e nell'indossare maschere che ci potessero procurare l'approvazione di cui avevamo bisogno, impadronendoci così di un'arte che in seguito si è impadronita di noi. Per essere accettati e amati, o anche semplicemente per riuscire a sopravvivere nella società, portiamo maschere che coprono il nostro vero volto, recitiamo parti che non ci appartengono, agiamo schemi di comportamento che siamo abituati a considerare convenienti. E come degli attori impazziti, finiamo per identificarci con il nostro personaggio, perdendo noi stessi.

Con la tenera spietatezza che gli è consueta, Amico "smaschera" i nostri giochi, fornendoci delle indicazioni preziose per riconoscerne l'origine, e per metterci in cammino verso la nostra essenza.

Reggio Emilia 1999
pagine 204, euro 11.00

In ogni stanza c'è un dio che gioca

Guarigione e Spiritualità

Mentre la psicoterapia è orientata alla piena realizzazione della personalità dell'essere umano, la pratica spirituale ha come obiettivo l'autotrascendimento. Nella visione di guarigione proposta da Miten, le due strade si integrano in un rapporto di complementarità. La premessa di una guarigione in senso spirituale, infatti, è che si crei un allineamento tra corpo, mente ed emozioni che consenta l'accesso ai "piani alti" dove regnano il pensiero unificante, l'amore incondizionato, la volontà divina. L'accento è posto sulla responsabilità individuale attraverso inviti ripetuti, da parte di Miten, a diventare protagonisti nel processo di liberazione dell'energia di guarigione che tutti abbiamo dentro di noi.

Reggio Emilia, 1999

pagine 317, euro 13.00

Al limitare del bosco

Sulla pratica della meditazione e della condivisione

Non siamo stati addestrati alla meditazione; non siamo stati educati alla cultura della condivisione. Rischiamo di farci trascinare da noi stessi su una strada che, pur conducendoci in mezzo alla gente, ci allontana dagli altri e ci fa sentire separati dal mondo. Per salvaguardarci da possibili abbandoni affettivi, per cercare a tutti i costi di essere amati, ci dimentichiamo le risorse che abbiamo dentro di noi, facendoci condizionare da ciò che appare accettato dal mondo “normale”, da ciò che appare indispensabile per sopravvivere nella società in cui ci troviamo. Miten ci invita a fermarci, a “fare nulla” almeno per mezz’ora al giorno; ci invita a guardarci intorno, ad ascoltare. Se impareremo a non dare per scontato di essere vivi, riusciremo a meravigliarci ancora, riusciremo a cogliere le infinite occasioni che abbiamo a disposizione per crescere, e forse riusciremo davvero a rivellarci agli altri per ciò che siamo veramente, nella nostra fragile ma non per questo disprezzabile umanità. Non siamo stati addestrati alla meditazione; non siamo stati educati alla cultura della condivisione. Ma se vogliamo, possiamo imparare.

Reggio Emilia, 1999
pagine 245, euro 13.00

La pallina della gioia

Generosità e Compassione

Ci capita di sentire gli altri lontani e non ci accorgiamo di essere tutti inestricabilmente collegati; ci capita di essere protesi verso gli altri e non ci rendiamo conto di aspettare da loro quelle risposte gratificanti che abbiamo sempre cercato; ci capita di essere generosi senza pensarci, semplicemente perché ci è stato insegnato che è un atteggiamento da “brave persone”; ci capita di dare per ricevere; ci capita di dare per dovere; ci capita di dare automaticamente, senza sapere neppure il perché. Prima di parlare degli altri, prima di parlare di generosità, prima di parlare di compassione, prima di parlare di amore, Miten parla di gioia. E forse non è nemmeno giusto affermare che ne parli “prima”, perché la pallina della gioia è continuamente presente nelle sue riflessioni e nelle sue indicazioni, e saltella ovunque, perfino nella tristezza.

Mantenerci gioiosi è una responsabilità che abbiamo nei nostri confronti e nei confronti degli altri. Quella che nasce dalla gioia è la forma di generosità più sublime.

Reggio Emilia, 2000

pagine 224, euro 13.00

Il prisma e l'arcobaleno

Sul rapporto maestro-discepolo

Nel rapporto maestro-discepolo non è tanto importante chi sia il maestro purché, ovviamente, il suo insegnamento sia orientato alla liberazione dalla sofferenza e al raggiungimento della pace interiore. Nella visione proposta da Miten, ciò che conta veramente è permettersi di fare l'esperienza di discepolo nel modo più totale possibile. Essere discepoli di un maestro, arrendersi a lui e alle sue indicazioni, specie se si tratta di un maestro ancora vivente, è veramente trasformativo perché consente l'abbattimento progressivo dell'ego, attraverso la rinuncia di tutte le identificazioni che ostacolano enormemente la nostra crescita spirituale e permette di sviluppare un atteggiamento più accettante nei confronti di quello che la vita propone. Arrendersi a un maestro è il primo passo; arrendersi alla vita è il punto d'arrivo.

Reggio Emilia, 2000

pagine 254, euro 13.00

Il tempo finito

L'incontro con la morte

Viviamo in una società che possiamo definire necrofila in quanto tende a mantenere ciò che c'è, a imbalsamare tutto ciò che è vivo, nel tentativo disperato di esorcizzare la paura della morte. L'invito esplicito di Miten è di lasciare sempre più da parte le nostre arti imbalsamatorie che ci rendono delle salme anzitempo e di aprirci, invece, alla vita che per sua natura è fortemente instabile e insicura, in continuo movimento.

Solo se saremo dei biofilii in grado di degustare la vita, saremo in grado di accettare serenamente la morte del corpo fisico.

In questo libro la morte è presentata come un fatto della vita, non in contrapposizione ad essa ed è per questo che molti capitoli sono dedicati al significato dell'esistenza degli esseri umani in generale, a come rintracciare questo senso nelle nostre singole vicende e a come aiutare prima di tutto noi stessi e poi le persone che ci sono vicine ad arrivare al momento della morte senza conti in sospeso, senza rimpianti.

Reggio Emilia, 2001
pagine 320, euro13.00

Silenziose magie

La dimensione sottile delle relazioni interpersonali

“Che significato ha questo incontro per me? Di che cosa è portatrice questa persona? Qual è il messaggio nascosto che mi sta proponendo? Qual è la mia responsabilità da qui in avanti, adesso che ho incontrato questa persona, per quanto riguarda la mia evoluzione?”. Miten ci propone, attraverso queste domande, di uscire da un atteggiamento disimpegnato rispetto all’incontro umano, secondo il quale noi pensiamo che gli incontri, per la maggior parte dei casi, siano assolutamente fortuiti e casuali. Cogliere in ogni incontro un significato possibile di crescita, ci rimanda a forze karmiche, che hanno fatto sì che incontrassimo quella precisa persona, in quel preciso posto. Guardare le cose in questo modo vuol dire entrare in una prospettiva secondo la quale ogni essere umano è portatore di un messaggio che ci riguarda molto da vicino. Se noi accettiamo che ogni incontro abbia un significato ben preciso che ci rimanda alla nostra responsabilità sul come saperlo utilizzare, su che tesoro farne, che lezione prendere da questo incontro, la nostra vita cambia completamente. Nulla è più per caso.

Reggio Emilia, 2001
pagine 253, euro 13.00

L'airone e la piovra

*La coppia come occasione di crescita personale
e come cammino spirituale*

Questo libro propone un viaggio nei territori accidentati del rapporto di coppia, in cui quasi tutti prima o poi ci avventuriamo, troppo spesso con un carico di bagagli troppo pesante e senza una mappa adeguata.

Utilizzando, a volte, metafore di straordinaria efficacia e, a volte, la semplice fotografia di quello che comunemente succede tra due esseri che dicono di amarsi, Miten ci indica la stella polare che illumina il cammino. Un cammino, se lo vogliamo, di crescita sia personale che spirituale, perché come ci viene ricordato in molti capitoli di questo libro, la relazione con l'altro, soprattutto una relazione affettiva intensa, in cui sia forte la componente sessuale, è l'occasione più cruciale della nostra vita per scoprire il nostro vero volto, per morire a noi stessi.

Reggio Emilia, 2001

pagine 404, euro 14.00

La partita a scacchi

Sulla relazione tra figli e genitori

Se è vero che il passaggio all'età adulta coincide con l'assunzione piena della responsabilità sulla propria vita, viene il momento, per ognuno di noi, in cui è necessario scegliere tra il seguire il richiamo della nostra anima o aderire fedelmente alle aspettative dei nostri genitori o dei nostri figli. Raramente le due cose coincidono, perché raramente i nostri genitori e i nostri figli desiderano davvero la nostra felicità. Spesso, ciò che i nostri familiari vogliono da noi è che non ci discostiamo dalle loro immagini ideali e che ci facciamo garanti di un'esistenza "tranquilla", all'insegna del "buon senso comune".

Al contrario, la nostra anima ci sospinge a dar voce a quelle parti di noi stessi che ci fanno sentire vivi, interi, infiniti e a creare le condizioni affinché ciò accada anche ai nostri genitori e ai nostri figli, a loro volta soggetti agli stessi condizionamenti.

Reggio Emilia 2002

pagine 350, euro 14.00

Miraggi e Fantasmi

La transitorietà delle emozioni afflittive

Un viaggio nei gironi infernali rappresentati dalle emozioni di tipo afflittivo che più addolorano e mettono alla prova l'animo umano: la paura, l'odio, la tristezza, l'invidia, la gelosia... Per ogni girone è indicata una via d'uscita, il più delle volte costituita dalla consapevolezza di "ciò che è", raggiungibile attraverso pratiche di meditazione specifiche e accuratamente descritte. "Ciò che è" è essenzialmente transitorio, impermanente. Non è la realtà densa e tinta di drammaticità, come noi solitamente la dipingiamo.

Reggio Emilia 2003

pagine 512, euro 15.00

Nel vuoto senza tempo

Il lavoro interiore, la contemplazione, l'incontro col Sacro

Un libro che raccoglie insegnamenti ispirati da un'intenzione che non è certamente quella di parlare di Dio o di proporre disquisizioni teologiche, ma, piuttosto, di favorire le condizioni affinché Dio accada in ognuno di noi. La via che Miten propone per contrastare la dimenticanza della nostra essenza divina, una dimenticanza sostenuta dall'arroganza e dalla superbia di ritenerci qualcosa di diverso, è la via che lui stesso utilizza e di cui ci parla per esperienza diretta: è la via della contemplazione. La contemplazione ci accompagna al giusto ricordo, all'incontro con la fonte originaria, alla consapevolezza che tutto è Dio.

Nell'ultimo capitolo, Miten affronta la tematica della complementarità di psicoterapia e pratiche più propriamente spirituali, sottolineando la specificità dell'una e delle altre in un percorso di crescita individuale e in gruppo che, in tutti i casi, assume le caratteristiche del lavoro interiore.

Reggio Emilia 2004
pagine 286, euro 14.00

Voi dunque pregate così

Come farsi leggere dalle parole di Gesù

Il Padre Nostro non smette di parlarci, non cessa mai di interrogarci, qualunque sia la nostra appartenenza religiosa, e anche qualora ci definissimo atei, riguardo alla nostra natura essenziale. Infatti, al di là del tono confidenziale e affettuoso che ci consente di entrare in un rapporto finalmente intimo, a tu per tu, con Dio o, se preferiamo, con il nostro Sé superiore, il Padre Nostro ci conduce nei recessi ancora inesplorati della nostra interiorità.

Il movimento discendente, proprio di questa preghiera, ne rappresenta l'aspetto più rivoluzionario ed è ciò che la rende sempre attuale e universale. Miten, assecondando sapientemente questo andamento verso il basso, favorisce un contatto sempre più pregnante con le parole che compongono ogni singolo versetto. Il suo commento, a tratti appassionato, a volte più pacato, sempre denso di immagini che ci rimandano al luogo e al tempo in cui il Padre Nostro è stato pronunciato per la prima volta, ci invita ripetutamente a un nuovo approccio con la preghiera, suggerito, peraltro, già nel sottotitolo di questo volume: farsi leggere dalle parole di Gesù.

Reggio Emilia 2007

pagine 464, euro 15.00

Il bruco e la farfalla

per paura, per amore

La vita si racconta con noi. Possiamo fluire in fiducioso abbandono al suo corso oppure fare resistenza, aggrappandoci tenacemente a uno scoglio che può essere rappresentato da un luogo o un momento della nostra infanzia, da una relazione che viviamo, da un ruolo che ricopriamo e da tanto altro ancora. Comunque sia, partecipiamo e apparteniamo al flusso della vita che inevitabilmente ci trasforma, del tutto incurante degli sforzi che possiamo fare per opporci alla corrente.

Attori spesso ignari della natura del palcoscenico su cui recitiamo e degli incontri che avvengono dietro le quinte, viviamo divisi tra la ricerca spasmodica di applausi e la paura del momento in cui si spegneranno i riflettori.

Dominati dalla paura, siamo come farfalle che si credono ancora bruchi e nascondono i loro magnifici colori, impedendosi di volare. Se, invece, accogliamo la paura entrando in confidenza con questo sentimento ineludibile, lasceremo andare, finalmente, il bisogno di controllo e ci avventureremo nei territori in cui è l'amore a deciderci.

Reggio Emilia 2009

pagine 168, euro 12.00

Dello stesso autore, pubblicati da altre case Editrici

Il triangolo dell'amore

Un talismano per la coppia

Un libro interamente dedicato all'amore. Ai tanti volti che l'amore può assumere; alla ricerca dell'amore che uomini e donne, sempre e ovunque, compiono ogni giorno; all'inganno dell'amore, quando così lo chiamiamo ma in realtà è di altro che stiamo parlando. Quante dimensioni di gioco, di ricatto, di potere, appartengono anche a noi? Quali maschere indossiamo nella relazione, quante partite a scacchi abbiamo giocato, e stiamo ancora giocando all'interno della nostra coppia? Questo libro è più di un invito a riflettere mettendo in moto solo la mente; è uno scossone nel profondo, nelle corde dei sentimenti, nelle stanze, spesso chiuse da tempo ma mai scomparse, del nostro passato. Ma è un viaggio che, se pure faticoso, non ti lascia mai senza speranza. Anzi, ti indica la strada, il percorso, e come attrezzarsi per incamminarsi. E, come il saggio che alza la mano verso il cielo, indica la luna a chi è disponibile a vederla.

Aliberti Editore, Reggio Emilia 2005
pagine 238, euro 14.00

Infine l'armonia

Cosa si nasconde dietro all'uomo e alla donna che, ogni mattina, si alzano, si fanno una doccia, fanno colazione, vanno al lavoro, salutano, parlano, telefonano, pranzano, tornano a lavoro, escono dall'ufficio, si avviano verso casa passando a comprare il pane, cucinano, cenano, telefonano ai genitori, controllano i compiti dei figli? Cosa si nasconde dietro quell'uomo e quella donna che, ogni giorno, indossano prima il volto infastidito dal risveglio, poi quello irritato nel traffico, poi quello compiacente o soddisfatto sul lavoro, poi quello stanco sulla via del ritorno, poi quello allegro con i propri cari perché, è innegabile, “va tutto bene”? Sono i loro percorsi quotidiani, le quotidiane rabbie e le quotidiane gioie a definire quei due esseri umani, o è altro? I rapporti con gli altri, le aspettative deluse o soddisfatte, l'aver diligentemente interpretato il ruolo che era richiesto?

Infine l'armonia è come una mappa, un libro da seguire passo dopo passo per svestirsi di tutto quanto davvero non ci appartiene, per provare a scoprire invece il tesoro più grande: noi stessi.

Verdechiario Edizioni, Reggio Emilia 2010
pag 180, euro 16.00

Finito di stampare
nel mese di aprile 2010
da Tipografia Nerocolore – Correggio (RE)
per conto dell' Aiet

