

Lettera n. 17

Spedita in maggio.

Arretrati e materiale vario in: www.viveremeglio.org

Coordinatore: Dr. Mario Rizzi (mario.rizzi@tin.it)

SOMMARIO:

TROVARE SE STESSI (1)

Perché è così difficile trovare se stessi?

TROVARE SE STESSI (1)

Perché è così difficile trovare se stessi?

Perché sei focalizzato sull'esterno. I tuoi occhi sono paralizzati. Riescono a vedere solo l'esterno. Non riesci a voltarti, il tuo collo non è più flessibile. Non riesci a entrare nel tuo essere; tutto ciò che sai, ti porta verso l'esterno.

Sei estremamente efficiente, per ciò che concerne il pensiero, pensare ti porta all'esterno. Per entrare dentro di sé, per conoscere se stessi, occorre il non-pensiero. Ed ora, ti sembra qualcosa di impossibile. L'addestramento al pensiero di tutta una vita è diventato una struttura così fissa dentro di te, che continui a pensare anche quando non è affatto necessario. Vorresti sederti in silenzio, ma la mente continua il suo chiacchierio. Hai fatto pratica per troppo tempo, quel chiacchierio è penetrato nel tuo sangue.

Ecco perché sembra difficile, altrimenti è la cosa più facile che esista al mondo. Deve esserlo, perché tu sei più vicino a te stesso di qualsiasi altra cosa. Se vuoi conoscere qualcun altro, il viaggio è molto lungo. Se vuoi conoscere Dio... nessuno sa dove si nasconda, e dove trovarlo, e quale sia il suo indirizzo!

Ma se vuoi conoscere te stesso, non dovrebbe esserci alcun problema. Tu sei te stesso! Se non riesci neppure a conoscere questo "ciò che già sei, là dove esisti", cos'altro puoi fare, e cos'altro potrai mai conoscere? La conoscenza di sé dovrebbe essere la cosa più facile.

Ma è diventata una cosa difficile perché ti sei addestrato a focalizzare i tuoi occhi sull'esterno.

Ho sentito raccontare...

Sherlock Holmes arriva in paradiso. Gli angeli affollano i cancelli per incontrarlo, Dio in persona scende dal suo trono per dargli il benvenuto.

"Holmes," tuona il Signore, "abbiamo un piccolo mistero quassù, che forse tu ci aiuterai a risolvere. Adamo ed Eva sembrano scomparsi. Da secoli nessuno li ha più visti. Se potessi scoprirli..."

Holmes scruta con sguardo penetrante il gruppo di angeli venuto ad accoglierlo e punta il dito su due angioletti stupiti e tremanti. "Eccoli!" esclama.

Adamo ed Eva ammettono la loro identità: "Eravamo stanchi di essere al centro dell'attenzione, e della continua richiesta di autografi che ogni nuovo angelo ci chiedeva," sbottano, "ci siamo nascosti dietro questo semplice travestimento, e fino a oggi ci è andata bene, per secoli nessuno ci ha

Error
e. Il
segnal
ibro
non è
a. e. n. a.

riconosciuto... ma questo segugio ci ha sorpresi!"

"Come hai fatto?" chiede il Signore meravigliato.

"Elementare, caro Dio, elementare," commenta Holmes. "Erano gli unici due senza ombelico!"

Certo, conoscere se stessi è elementare. Non è difficile. Non può esserlo. Devi solo disimparare alcune strategie. Per conoscere chi sei non devi imparare nulla, devi solo disimparare alcune cose.

Come prima cosa, devi disimparare a preoccuparti delle cose, degli oggetti; come seconda cosa, devi disimparare a preoccuparti dei pensieri; e la terza cosa accade spontaneamente... essere un testimone.

Lascia che te lo spieghi in questo modo... queste sono le tre cose che formano la tua vita. Alla periferia più esterna si trovano le cose, gli oggetti, il mondo, ciò che lo Zen definisce "il mondo delle diecimila cose". Alla periferia più esterna, alla circonferenza, esistono le cose, milioni di oggetti. Poi, tra il centro e la circonferenza, si trovano i pensieri, i desideri, i sogni, i ricordi, le immaginazioni - la mente. Se il mondo è chiamato "il mondo delle diecimila cose", la mente dovrebbe essere chiamata "il mondo dei dieci milioni di pensieri".

E' la chiave è questa: innanzitutto comincia a osservare le cose. Siedi in silenzio e guarda un albero; sii solo un osservatore, non pensare all' albero. Non dire: "Che tipo di albero è?" Non stabilire se è bello o brutto. Non dire: "E' verde", oppure "è morto". Non lasciar affiorare alcun pensiero, neppure un'increspatura di pensiero... continua semplicemente a osservarlo - è ciò che i meditatori hanno sempre fatto, nei secoli. Sceglievano un oggetto - poteva essere la piccola fiamma di una lampada - e si sedevano a osservarla.

Cosa facevano? La fiamma non ha nulla a che vedere con la meditazione, è un semplice espediente. Cercavano di fare questo: continuare a osservare la fiamma e raggiungere un punto in cui nessun pensiero affiorava più, su quella fiamma. La fiamma è presente, tu sei presente, e non affiora alcun pensiero.

Puoi farlo ovunque, osservando qualsiasi cosa. Ricorda solo questo: quando il pensiero affiora, mettilo in disparte, lascialo sfumare da un lato... e di nuovo torna a osservare l'oggetto. All'inizio sarà difficile, ma dopo un po' inizieranno a verificarsi degli intervalli. Verranno momenti in cui tu starai osservando l' albero, e non ci saranno pensieri - e di fronte a questa semplice esperienza, sentirai sorgere in te una gioia travolgente. Non è accaduto nulla. Semplicemente non ci sono pensieri, mentre è presente l'albero, e sei presente tu, ma tra te e l'albero c'è uno spazio; quello spazio non è offuscato dai pensieri. All'improvviso affiora una gioia immensa, senza ragione apparente, senza motivo alcuno. Hai appreso il primo segreto.

Poi, questo deve essere utilizzato in maniera più sottile. Le cose sono materiali, tangibili, per questo dico di iniziare con un oggetto. Puoi sederti nella tua stanza, e puoi continuare a fissare una fotografia - la sola cosa da ricordare è di non pensarci. Osserva semplicemente, senza pensare. Pian piano accade. Guarda il tavolo senza pensarci, e pian piano il tavolo è presente, tu sei presente, ma tra te e il tavolo non esiste alcun pensiero.

E all'improvviso... la gioia.

La gioia deriva dall'assenza di pensiero. La felicità esiste già; è solo repressa sotto un'infinità di pensieri. Quando i pensieri non sono presenti, affiora.

Inizia con qualcosa di materiale. Poi, quando ti sei sintonizzato, e hai iniziato a percepire momenti in cui i pensieri scompaiono e solo gli oggetti sono presenti, inizia a fare la seconda cosa. Ora chiudi gli occhi e osserva qualsiasi pensiero scorra in te, senza pensare nulla al riguardo. Un volto affiora sullo schermo della tua mente, oppure è una nuvola, o qualsiasi altra cosa... osserva semplicemente senza pensare.

Sarà un po' più difficile del primo passo, perché le cose sono più grezze, i pensieri sono molto sottili. Ma se la prima esperienza è accaduta, accadrà anche la seconda, ci vorrà solo tempo. Continua a osservare il pensiero. Dopo un po' ... dipende da te può accadere in settimane, può accadere dopo mesi, ci possono volere anni. dipende da te. Dipende da quanto intensamente, da quanto totalmente ti applichi. Poi, un giorno, all'improvviso, il pensiero non è presente. Tu sei solo.

Con le cose, scompaiono i pensieri... tu eri presente ed era presente l'oggetto; il soggetto e l'oggetto erano presenti, era presente la dualità. Quando il pensiero scompare, vieni semplicemente lasciato solo; soltanto la soggettività è lasciata sola. E' una gioia sconfinata sorgerà in te, mille volte più grande della prima gioia, quella esplosa allorché l'albero

Error
e. II
segnal
ibro
non è
1.1.1.1

volte più grande. Sarà così sconfinata che ne sarai inondato.

Questo è il secondo passo. Allorché inizia ad accadere, puoi applicarti al terzo: osserva l'osservatore. Ora non esiste più alcun oggetto. Hai lasciato cadere gli oggetti, le cose; hai lasciato cadere i pensieri, ora sei solo. Ora sii un semplice osservatore di colui che osserva, sii un testimone del tuo essere testimone.

All'inizio sarà difficile, di nuovo perché noi conosciamo soltanto come osservare qualcosa, un oggetto, un pensiero. Perfino un pensiero, perlomeno è qualcosa da osservare! Ora non c'è nulla, è vuoto assoluto. Colui che osserva è lasciato solo. Devi rivolgerti a te stesso.

E' ciò che Gesù intende per "conversione": rivolgersi a se stessi. E' ciò che Mahavira intende per pratikraman, volgersi a se stessi. E' ciò che Patanjali intende per pratyahara, volgersi a se stessi. Ed è ciò che i Sufi intendono, usando il termine shahadah: essere testimoni del testimone. Questa è la chiave più segreta.

Continua a restare lì, immerso nella solitudine. Riposa in quella solitudine e verrà il momento in cui accadrà; è inevitabile: se le prime due cose sono accadute, la terza accade inevitabilmente, non te ne devi preoccupare.

Quando questo accade, per la prima volta saprai cos'è la gioia. E' la gioia che hai conosciuto fino a quel momento: la gioia che hai vissuto quando l'albero era presente e il pensiero era scomparso; e la gioia che accade quando i pensieri sono scomparsi e tu sei rimasto solo... certo, la seconda gioia era mille volte più grande della prima, ma ora accade qualcosa che non soltanto è diverso dal punto di vista della quantità, lo è anche dal punto di vista della qualità. Ora, per la prima volta, conoscerai ciò che gli Indù chiamano ananda: la vera gioia.

Tutte le gioie conosciute in passato semplicemente impallidiscono, semplicemente non hanno più alcun significato. Quelle gioie erano qualcosa che ti accadeva; ebbene, questa gioia è del tutto diversa: sei tu stesso; questo è swabhawa, questa è la tua essenza più intima.

Non è qualcosa che ti accade, e che dunque ti può essere sottratto. Sei tu nel tuo essere autentico, è il tuo stesso essere. Ora non ti può più essere portato via. Ora è impossibile perderlo... sei tornato a casa!

Dunque, devi disimparare le cose, i pensieri. Prima osserva ciò che è più grezzo, poi osserva ciò che è sottile, e poi osserva il trascendente, che si trova oltre il grossolano e oltre il sottile.

SE...

Di Rudyard Kipling, 1865-1936.

Se riesci a mantenere la calma quando tutti attorno a te la stanno perdendo;

Se sai aver fiducia in te stesso quando tutti dubitano di te tenendo però nel giusto conto i loro dubbi;

Se sai aspettare senza stancarti di aspettare o essendo calunniato non rispondere con calunnie o essendo odiato non dare spazio all'odio senza tuttavia sembrare troppo buono né parlare troppo da saggio;

Se sai sognare senza fare dei sogni i tuoi padroni;

Se riesci a pensare senza fare dei pensieri il tuo fine; Se sai incontrarti con il successo e la sconfitta e trattare questi due impostori proprio allo stesso modo;

Se riesci a sopportare di sentire la verità che tu hai detto distorta da imbroglioni che ne fanno una trappola per ingenui; oppure a guardare le cose, per le quali hai dato la vita, distrutte e umiliarti a ricostruirle con i tuoi strumenti ormai logori;

Se sai fare un'unica pila delle tue vittorie e rischiarla in un solo colpo a testa o croce e perdere, e ricominciare di nuovo dall'inizio senza mai lasciarti sfuggire una parola su quello che hai perso;

Se sai costringere il tuo cuore, i tuoi nervi, i tuoi polsi a sorreggerti anche dopo molto tempo che non te li senti più e così resistere quando in te non c'è più nulla tranne la volontà che dice loro: "Resistete!".

Error

e. II

segnal

ibro

non è

1-11-14

Se sai parlare con i disonesti senza perdere la tua onestà o passeggiare con i Re senza perdere il comportamento normale;

Se non possono ferirti né i nemici né gli amici troppo premurosi;

Se per te contano tutti gli uomini, ma nessuno troppo;

Se riesci a riempire l'inesorabile minuto dando valore ad ogni istante che passa, tua è la Terra e tutto ciò che vi è in essa,

e quel che più conta tu sarai un Uomo, figlio mio!

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

Osho, "La mezza età: un nuovo inizio", pagg. 113-117,
Edizioni del Cigno, Peschiera del Garda (VR), 1998.

* * *