

Il cuore illuminato
*la trasformazione del dolore in consapevolezza e amore
nel Mindfulness Counseling*

Indice

Introduzione **pag 3**

Costruzione del sé personale:
primo centro di energia **pag 5**
secondo centro di energia **pag 8**
terzo centro di energia **pag 11**

Quarto centro di energia:
il centro energetico del cuore **pag 14**
l'ostacolatore del cuore: il dolore **pag 17**

Le quattro nobili Verità. **pag 26**

Il perdono **pag 34**
Meditazione sul perdono **pag 38**

I Brahma Vihara:
Amorevole gentilezza **pag 41**
Compassione **pag 46**
Gioia compartecipe. **pag 50**
Equanimità **pag 54**

Meditazione sull'amorevole gentilezza. **pag 58**
Meditazione sulla compassione **pag 61**
Meditazione sulla gioia compartecipe **pag 64**
Meditazione sull'equanimità **pag 67**

Il cuore luminoso nel mindfulness counseling **pag 69**

Introduzione

Nel celebre “Inno alla carità”, San Paolo, nella prima lettera ai Corinzi 13:1-13, espone il suo luminoso pensiero sull’amore:

*Aspirate ai carismi più grandi! E io vi mostrerò una via migliore di tutte.
13:1 “Se anche parlassi le lingue degli uomini e degli angeli, ma non avessi la carità,
sono come un bronzo che risuona e un cembalo che tintinna.
E se avessi il dono della profezia e conoscessi tutti i misteri e tutta la scienza, e
possedessi la pienezza della fede così da trasportare le montagne, ma non avessi la
carità, non sono nulla.
E se anche distribuissi tutte le mie sostanze e dessi il mio corpo per essere bruciato,
ma non avessi la carità, niente mi giova.
La carità è paziente, è benigna la carità; non è invidiosa la carità, non si vanta, non
si gonfia, non manca di rispetto, non cerca il suo interesse, non si adira, non tiene
conto del male ricevuto, non gode dell’ingiustizia, ma si compiace della verità. Tutto
copre, tutto crede, tutto spera, tutto sopporta.
La carità non avrà mai fine. Le profezie scompariranno; il dono delle lingue cesserà
e la scienza svanirà. La nostra conoscenza è imperfetta e imperfetta la nostra
profezia. Ma quando verrà ciò che è perfetto, quello che è imperfetto scomparirà.
Quando ero bambino, parlavo da bambino, pensavo da bambino, ragionavo da
bambino. Ma divenuto uomo, ciò che era da bambino l’ho abbandonato. Ora
vediamo come in uno specchio, in maniera confusa; ma allora vedremo faccia a
faccia. Ora conosco in modo imperfetto, ma allora conoscerò perfettamente, come
anch’io sono conosciuto.
Queste dunque le tre cose che rimangono: la fede, la speranza e la carità; ma di tutte
più grande è la carità”-13 .*

La parola carità, ci riconsegna la dimensione dell’alto, dell’incommensurabile e dell’assoluto, al di là del tempo, della transitorietà e da ogni vincolo. Ci conduce all’esperienza dell’amore compassionevole privo di un centro, e alla perfetta beatitudine dell’Unità. Essa è il regolatore dell’Universo manifesto e comprende in sé l’anelito volitivo, intelligente e amorevole dell’Energia Divina e l’abbraccio includente che ci conduce alla nostra interezza.

L’espressione Carità esprime ciò che ci è caro, e per questo, circondato dalla nostra gentilezza e benevolenza. È uno stato dell’essere che si prende cura con la grazia del sentimento disinteressato che esprime. E l’azione del cuore illuminato che non conosce separazione.

La sua energia, irradiante e magnetica, scaturisce da sé e arriva all’altro senza imporsi. Il suo abbraccio nutre e sostiene in silenzio, senza

soccorrere. La sua attenzione è presenza e premura amorevole; la sua fiducia è incondizionata e la sua libertà è infinita.

Nei suoi insegnamenti, il Buddha ci rende consapevoli delle qualità luminose del cuore. Le ha chiamate Dimore Divine o stati della mente Incommensurabili.

I Brahma Vihara, sono quanto di più prezioso possiamo sperimentare e realizzare nella nostra vita, e le soglie da attraversare per andare al di là di ogni illusione. Esse sono l'Alfa e l'Omega, senza le quali il viaggio non si compie e il ritorno a casa diventa periglioso e fitto di ostacoli insormontabili. Il cuore è la loro dimora e il veicolo attraverso il quale possono esprimersi, quando esso si apre al dolore e lo attraversa con consapevolezza.

Ho scelto il centro energetico del cuore come argomento della mia tesi, perché sento vibrare all'interno di me l'energia dell'amore che cura, guarisce e varca le acque emotive del dolore. È la mia nota essenziale e la cifra che segna l'assenza e la presenza di questa forza universale che agisce silenziosa, anche quando le mie istanze separative mi allontanano apparentemente da essa e retrocedo nelle antiche abitudini, che nutrono e sostengono l'illusione. Ma il mio ritornare al centro, all'equilibrio, alla via mediana è il seme e l'albero della mia esistenza. La Sorgente e la presenza testimoniante che consapevolizza e neutralizza ogni sofferenza.

Il viaggio che intrapresi molto tempo fa, per recuperare la dimensione armonica del mio essere, ha dato vita a un'esigenza profonda di amore di me e cura, di ascolto e compassione, di attenzione e presenza, di dialogo interiore e co-creazione della mia realtà. Il dolore, mio grande compagno e maestro, e la ricerca appassionata dei significati del vivere, mi hanno condotta fin dove adesso sono, perfettamente non compiuta in un tempo che resta sospeso in sé, perché aperto all'infinita che mi vive dentro.

Dunque, ancora in cammino; c'è ancora tanto da scoprire. Tuttavia, esiste qualcosa di profondo, che internamente mi spinge a fare dono di me, e a mettere amorevolmente a servizio dell'altro il frutto dell'esperienza vissuta.

Note:

1) Carità è un termine derivante dal latino *caritas* (benevolenza, affetto, sostantivo di *carus*, cioè caro, amato, su imitazione del greco *charis*, cioè grazia oppure cura, ma anche da greco *agape* (come appare nel nuovo testamento greco) ossia un grande amore disinteressato e fraterno.

2) il termine greco: *Charis*, significa grazia, gentilezza, gratitudine e cura. Ma anche *agape*, amore disinteressato. Nella mitologia greca *Charis* era il nome di Carite, una delle tre Grazie (note come Cariti)

Costruzione del sé personale

Il primo centro di energia (Muladhara)

Il centro di coscienza Muladhara è l'espressione energetica dell'armonica relazione esistente tra l'invisibile e il visibile, l'accesso attraverso il quale l'intento della Mente Universale può scendere fino ad arrivare alla dimensione materica dell'esistenza.

Questo vortice di energia è situato alla base della colonna vertebrale, esattamente, sul perineo, il tendine che collega l'ano ai genitali.

La sua energia è gravitazionale, e per la maggior parte dell'umanità, ancora addormentata. Si esprime in modo istintuale e reattivo per difendere la vita della forma, ed è continuamente assediato dalla paura. Tuttavia, il suo compito non è solamente quello di proteggere il corpo dall'aggressione del mondo, ma di sostenere l'intero sistema energetico e lo sviluppo della coscienza. Il suo risveglio consente alle potenzialità sottese del Sé di manifestarsi. Grazie allo sbocciare dei suoi petali, l'energia sopita della materia, Kundalini, si attiva e si trasforma in luce consapevole.

La nascita, come tutti sappiamo, segna il punto di partenza del nostro viaggio, l'avventura della coscienza, in questa dimensione fenomenica. Il bambino è una possibilità di infinito, che può rendersi cosciente. Un potenziale ancora inespresso, ma vibrante di attività, e la realtà organica di un sistema che si evolve rapidamente ed esponenzialmente, soprattutto durante i primi anni della sua vita.

La prima sensazione che il bambino sperimenta alla nascita, è la sensazione di essere, di esistere (1). La consapevolezza entra nell'esistenza, e il nuovo nato, prende coscienza di essere interamente corpo. Nasce così la sua prima identità, quella fisica. "Io sono un corpo", dirà il bambino, "e per vivere ho la necessità di soddisfare i bisogni collegati al mantenimento di questa forma". Quali sono questi bisogni? Primo fra tutti, che abbia due genitori che lo amino e si prendano cura di lui, che lo nutrano in modo sano ed equilibrato, che lo ospitino in un ambiente caldo, confortevole, sicuro e al riparo da tutto ciò che potrebbe minacciare la sua sopravvivenza.

Partendo da questa base, comincerà, gradualmente, a personalizzare il suo campo di esperienza, a delimitare i suoi confini e a edificare l'intera personalità.

Il primo centro energetico comincia a formarsi fin nel grembo materno. L'accettazione della maternità da parte della madre sarà fondamentale per l'equilibrato sviluppo psicofisico e spirituale del bambino che nascerà. Le fondamenta solide nascono dall'amore e dalla disponibilità della madre a farsi alveo e canale per il nascituro. Il calore avvolgente dei suoi sentimenti verso di lui verranno percepiti naturalmente e senza sforzo, perché in quel particolare stato, essi sono una cosa sola. Tuttavia, la relazione simbiotica fra i due non durerà molto a lungo, ancora sei mesi dopo la nascita, poi, gradualmente scemerà dando spazio alla nuova identità, divenuta oramai autonoma. Il bambino, via via, sarà in grado di uscire dalla dimensione unitaria della coscienza, chiusa in sé, e vedersi separato da questa, in una posizione di osservatore della realtà, che percepirà esterna, duale rispetto a sé, come fenomeno tangibile attraverso i suoi sensi. La sua relazione armonica con il mondo dipenderà esclusivamente dalla solidità delle sue fondamenta e dal sano sviluppo delle sue radici.

Il sistema energetico umano, costituito dai sette chakra principali e i ventuno minori, poggia la sua esistenza sulla stabilità delle sue fondamenta. Senza queste basi, l'intero edificio non può stare in piedi e le potenzialità del bambino, e adulto futuro, non potranno essere realizzate in questa vita. Il suo modo di camminare nel mondo sarà incerto, i bisogni collegati alla sopravvivenza non saranno pienamente soddisfatti, la capacità di portare a termine i progetti verrà a mancare e la paura lo sopraffarrà nei momenti di crisi.

Muladhara, in sanscrito, vuole dire “ ruota della radice”.

Le radici sono molto importanti, senza la loro corretta crescita, il bambino non può rendere reale l'immenso potenziale che gli vive dentro; i talenti e le qualità che è chiamato a manifestare in questa vita. Non riuscirà a piantare le sue parole seme nel suo personale terreno, a tradurre l'ideale in reale. Rischierà, di fatto, di non portare a compimento il fine ultimo della sua esistenza, che rivela e manifesta l'intero potere dell'Invisibile sull'esistente.

La persona che non ha messo a dimora il suo seme e non ha permesso alle sue radici di nascere è scollegata dal corpo e dalla realtà in genere, ma soprattutto dalla sua realtà. L'equilibrio di Muladhara è alterato e la sua energia è debole. I suoi centri energetici superiori potrebbero essere anche aperti a ricevere una dimensione spirituale molto elevata, ma deprivata del

potere necessario che la traduca in un qualcosa di sensibilmente percepibile. Contempla l'ideale nella sua mente, ma rimane pura astrazione che non realizza. Così resta divisa in due, incapace di garantirsi uno spazio nel mondo e di avere una meta a cui tendere e realizzare nella dimensione manifesta. Si sente debole, vuota, incapace di sentirsi, di entrare in contatto con il corpo. I suoi confini sono fragili e possono danneggiarsi di fronte a ogni più piccolo ostacolo. Il suo stato di coerenza non si pone in essere perché non c'è una reale connessione tra pensiero, parola e azione. La sua energia la direziona verso l'alto lasciando il corpo come un deserto privo di humus fertile. Il cammino spirituale viene vissuto più come una fuga che una reale esigenza dell'anima, la mente la illude di essere giunta a chissà quale traguardo, ma in realtà non ha compiuto neanche il primo passo.

Per contro, potremmo vedere una persona dominata dall'energia forte di Muladhara, e quindi, totalmente centrata sul raggiungimento di una posizione stabile e di successo nella vita, votata alla concretezza e privata della dimensione superiore del suo essere. I suoi confini potrebbero essere impermeabili, rigidi e quindi incapaci di lasciarsi contaminare dall'esterno. È una persona piuttosto solida, ma la sua solidità è dettata dalla paura e da una costruzione vuota di un falso sé. È incapace di grandi trasformazioni perché ripone la sicurezza nelle forti e inamovibili convinzioni, idee e stile di vita che conduce, che non vuole e non può abbandonare. Così facendo, la sua vita resta intrappolata in una forma di coscienza molto limitata e non si spinge oltre i limiti che si è imposta.

Quando, invece, l'equilibrio di questo vortice di linee di forza è stato raggiunto, la manifestazione di sé può avvenire in modo fluido.

Sentiamo forti le nostre radici, siamo in armonia con il corpo e capaci di portare a compimento i nostri progetti. Troviamo il senso e lo scopo della nostra esistenza e diamo forma a ciò che veramente siamo. Siamo fiduciosi, calmi, stabili, pieni di energia e benessere, determinati, coerenti, perseveranti, responsabili, concentrati, resistenti, sicuri di noi e in mezzo al mondo. Siamo presenti a noi stessi e consapevolmente vivi.

Note:

(1) La parola esistere deriva dal latino *esistere*, che proviene da *sistere*, e vuole dire “*stare, porsi, uscire da,*”; il prefisso, *ex*, indica “*da fuori*”.

Il secondo centro di energia (Svadhithana)

Il secondo centro di energia è situato nella zona inferiore lombare, all'altezza della pelvi. Se il primo loto è associato alle ghiandole surrenali, alla colonna vertebrale, al sistema nervoso, alle gambe e ai piedi; il punto di forza, Svadhithana, presiede alle gonadi, ai genitali, ai reni e al basso addome. È il centro creativo per eccellenza sul piano biologico, il mezzo attraverso il quale la vita della forma viene alla luce.

In questa nuova fase di sviluppo, il desiderio di conoscenza del bambino, gli permetterà di andare oltre il suo bisogno di esistere. Inizierà così a sentire se stesso e la realtà che lo circonda attraverso i sensi e a scoprire, saggiare e sperimentare la vita attorno a sé. Per questo motivo, a volte, si sentirà attratto oppure respinto, soddisfatto o deluso, entusiasta oppure arrabbiato. Il suo sentire inizierà ad essere la sua seconda pelle, la sua seconda natura, la sua nuova identità, quella emotiva. “Io esisto, ho un corpo, sento”, il bambino dirà, “e provo delle emozioni quando entro in una relazione intima con le cose del mondo”.

La vita dinamica delle emozioni vibra in lui. Il suo corpo è aperto, morbido e permeabile alle infinite informazioni che riceve da fuori. Il suo sentire lo mette in dialogo con se stesso e con l'altro, lo protegge da ciò che può danneggiarlo e lo dispone a quello che può nutrirlo.

L'elemento universale di fondo che caratterizza e rivela la mancanza, fa sorgere in lui l'intimo desiderio di possedere cose e persone per annetterle a sé. Il senso del mio diventa molto forte, la sua sete di unità cresce per incontrare ciò che percepisce diverso dall'identità solida che via via si sta formando. E il piacere che ne deriva è immenso, il senso dell'interesse di sé per un attimo si ricompone, il respiro diventa fluido, il cuore si apre, la tensione del desiderio si scioglie, il sangue scorre libero nelle vene, sente che il mondo gli appartiene. Ma c'è un ma. Questo suo modo di essere, comporta l'insorgere di un'affezione eccessiva, particolare, con la quale si identifica, perdendo il senso della totalità dell'esistenza, che è inclusiva.

Infatti, se a corredo della nascita del primo centro di energia e del sé personale vi è il sorgere dell'ignoranza, in questo chakra, troviamo l'attaccamento e l'ostilità. Insieme, costituiscono i tre veleni che il Buddha ci insegna a riconoscere all'interno di noi per comprenderne le cause e lasciarli cadere. La paura nel primo chakra, causata dall'allontanamento dalla condizione simbiotica con la madre e dalla inevitabile perdita del

Paradiso della coscienza unitaria, si trasforma in rabbia nel secondo centro, quando il bisogno negato evidenzia ancora maggiormente la mancanza di potere sulla materia, e lo rende ancora più isolato dal mondo. L'illusione iniettata nel profondo, allora, gli morde l'anima e lo convince che l'esistenza fenomenica è la sola ragione di felicità e di sicurezza. O al contrario, l'unica causa di sofferenza. Ha perso la connessione con il suo centro e con il suo potere sacro. La frattura tra interno ed esterno, originata alla nascita, ha creato una distanza incolmabile, tanto da allontanarlo definitivamente dalla corretta percezione della realtà.

Se nel corso della sua vita non romperà l'incantesimo, si troverà, da una parte, ad ingaggiare una guerra con il mondo e a vivere un conflitto senza fine, dall'altra, a bramare l'oggetto del suo desiderio, e quando ottenuto, ad avere paura di perderlo, con il risultato di tenerlo stretto a sé.

Lo stato naturale dell'energia del bambino e dell'adulto risvegliato è fluido, sempre nuovo e creativo. È vita che si rinnova continuamente, non sosta da qualche parte; è presente, leggera ed eterna nel suo divenire. Il suo sentire è libero dall'esperienza, le sue emozioni viaggiano senza pesi. La sua identità ordinaria non lo preoccupa, perché la consapevolezza la testimonia ad ogni suo passo. Le sue relazioni sono sane, i suoi confini equilibratamente permeabili, la gioia e il senso della meraviglia accompagna ogni sua azione. È incline a cedere, a lasciare andare, è flessibile, e conosce l'intimità dei suoi affetti, liberi da ogni forma di identificazione e attaccamento.

Certamente questo descrive la vetta, non il viaggio, per la maggior parte di noi, lungo e scomodo. Ma la tensione verso è l'intento e lo stimolo al nostro procedere, e la garanzia di successo.

La dimensione emozionale rappresenta la prima porta d'ingresso al mondo. È vita che incontra e abbraccia la vita, o si scontra con essa, a volte stringendola o rifiutandola più del dovuto, ma ad ogni buon conto, è l'energia vitale che genera il movimento d'amore tra l'amante e l'amato, continuamente presi nel gioco di perdersi e ritrovarsi.

Le emozioni sono universali e possiamo riconoscerle nell'altro come identiche e viverle come se fossero nostre. Il bambino empatizza naturalmente con i suoi simili, e si lascia toccare dal loro pianto o dalla loro allegria, perché è libero, privo di condizionamenti e ancora energeticamente vivo. La sua materia è ancora plasmabile e, sebbene stia creando in sé i confini che lo separano dall'esistenza, non ha ancora smesso di nutrirsi dalle mammelle della Coscienza infinita.

Le emozioni sono un fenomeno impermanente che sorge e tramonta da sé. Il bambino, pur non avendo coscienza di questo processo, fluisce

naturalmente con l'evento emotivo e lo lascia cadere senza trattenerne i residui. La sua bellezza è nell'imprevedibilità del suo esistere, nella purezza e autenticità del suo sentire, nella naturalezza dei suoi gesti e la spontaneità della sua relazione con il mondo.

Purtroppo le esperienze dolorose che, via via, si troverà a sperimentare si depositeranno nell'inconscio come traumi, a volte insanabili, e a lungo andare, falseranno la sua percezione e il suo sentire autentico. Così, si troverà a vivere le emozioni separative della paura, dell'odio e della rabbia, senza neanche essere consapevole che quel modo di essere e di proteggersi nega, di fatto, la sua vera natura.

Il Buddha ci insegna che è nel nostro potere riconoscere l'effetto disfunzionale delle emozioni separative e ci esorta a sostituirle con le qualità superiori e coesive del cuore, che permettono la connessione con l'esistenza.

Quando i fuochi della personalità si armonizzano e trasmutano la loro energia, le emozioni possono trascendere la loro natura egoica e raggiungere il centro emotivo superiore del cuore, per trasformarsi in amore, compassione, gioia ed equilibrio. La consapevolezza del cuore accende la nostra presenza e lo stato assoluto di benessere coesivo dove non esiste più la paura, ma solo comunione. L'onda emozionale separativa si trasforma nella più alta frequenza armonica dell'amore, vissuta da un cuore libero e impersonale.

Le frequenze dense delle emozioni della paura, della rabbia e dell'attaccamento attraversano ognuno di noi incessantemente. Sono forze impersonali che non ci appartengono, giungono da fuori. Cosa permette loro di esprimersi attraverso di noi? L'illusione di essere un sé separato dal Tutto, cristallizzato in un sistema mente-corpo con un corredo di sensazioni, emozioni, pensieri, immagini, ricordi, aspettative, convinzioni, progetti, idee che fanno di noi un io strutturato.

La mancanza di flessibilità, di morbidezza, di vitalità e dinamismo, fanno di questo centro un fiore appassito e senza energia. Il dolore non vissuto e attraversato non ci permette di portare a compimento lo sbocciare del loto emozionale e creativo. L'appassimento della nostra vitalità trasforma i nostri bisogni in rabbia, l'intimità in rifiuto, l'eros in impotenza sessuale e creativa, La gioia di vivere ci è sconosciuta, all'entusiasmo prende il posto la noia e l'apatia. Le emozioni sono bloccate o fuori dal nostro controllo. I nostri confini sono fragili e invasi dagli altri, oppure sconfinano in quelli altrui per un eccessivo bisogno di intimità. La ricerca della soddisfazione della mancanza diventa l'unica ragione di vita; il desiderio la fonte

assoluta di felicità, senza comprendere che quel che stiamo cercando è solamente l'immenso che ci vive dentro.

Il terzo centro di energia (Manipura)

Manipura è il punto focale di energia situato in prossimità dell'ombelico, nell'area del plesso solare. Esso presiede agli organi del fegato, del pancreas, della parte alta dell'intestino, dello stomaco, della milza e delle principali funzioni del metabolismo e di quelle del sistema nervoso autonomo.

L'attivazione del terzo fuoco porta a compimento l'edificazione dei confini, favorisce la nascita dell'io e la consapevolezza di essere una realtà indipendente e separata dall'esterno. Possiamo definirlo la sorgente del potere, della volontà personale e del valore di sé, il contenitore dell'esperienza vissuta, l'idea di noi stessi e del mondo.. Esso promuove la nostra capacità di rispondere alla vita, l'autonomia, la determinazione e la competenza. Alla sua nascita, la Mente universale resta sullo sfondo e si distanzia per consentirgli di creare il suo campo di esperienza.

Fin dall'inizio della nostra esperienza terrena abbiamo bisogno di circoscrivere la zona in cui definire noi stessi, rispetto a ciò che è altro da noi. Abbiamo bisogno di sapere chi siamo. La delimitazione dei nostri confini è di fondamentale importanza, perché questi rappresentano l'affermazione della nostra individualità.

Il sé personale del bambino, ormai formato, diventa l'ambiente ideale per rendere reali i suoi talenti e le sue qualità. Le opportunità evolutive sono disseminate in ogni dove ed egli si cimenta ora in questa o in quell'altra impresa. Questo gli darà modo di misurarsi con l'esterno e di crescere in competenza e autostima. Se lo sviluppo del primo e del secondo centro di energia si è compiuta senza troppi ostacoli, ciò che è nella sua mente può agirlo con facilità. Le sue radici sono abbastanza forti, la fiducia nel mondo e in se stesso lo rendono stabile e la forte vitalità che possiede lo apre all'esperienza, senza nessun timore.

Il bambino, in questa fase, è chiamato a conoscere se stesso, a stare nel processo trasformativo di sé e a rendere reale ciò che vive al suo interno. La vita sarà il suo banco di prova. I suoi aspetti fragili e i suoi punti di forza, le sue qualità e i suoi talenti verranno alla luce, e in questo modo accrescerà la conoscenza di sé. Se il senso di inadeguatezza e la vergogna non riusciranno a mettere radici, il fuoco interno risveglierà la sua energia

e il suo potere di determinarsi. Uscirà dal conosciuto, affronterà l'incertezza, sarà disponibile al cambiamento, pronto ad esporsi e supererà i suoi limiti. Le sue azioni diverranno sempre più consapevoli e responsabili e la sua crescente competenza lo metterà al riparo dagli errori. La sua identità autonoma si è, dunque, formata; la coscienza individuale è sorta, grazie all'interazione con il mondo, che oramai percepisce definitivamente come altro da sé.

In questo stadio, l'io cosciente del bambino rivela solo una piccola porzione della realtà di cui è diventato consapevole, mentre sotto la sua pelle viaggiano senza sosta, sensazioni, emozioni, pensieri, sentimenti, immagini, idee, intuizioni, ecc. di cui, probabilmente, non è ancora cosciente.

La grande mole di informazioni che riceverà dall'esterno espanderanno, via via, lo spazio interno e amplieranno la sua conoscenza. Si troverà, così ad interagire con la realtà, ad osservarla e a riflettere su di essa, a considerare tra le tante opportunità, che ha a disposizione e a sceglierne una fra queste. Imparerà ad accogliere gli eventi e a decidere cosa vuole veramente.

I suoi confini non sono dei muri invalicabili; essi sono porosi, permeabili e lasciano ampio spazio alle nuove esperienze. La sua mente giovane e priva di condizionamenti è ancora morbida e flessibile. Se non è stata corrotta prima del tempo dall'ambiente familiare a cui è sottoposta, sarà in grado di ricevere e comprendere ciò che gli accade, di sperimentare la vita con energia, coraggio, entusiasmo e fiducia e di rispondere agli accadimenti senza entrare in una modalità reattiva.

Sebbene l'io abbia l'importante funzione di farsi strumento esecutivo del Sé Superiore, all'interno di questa realtà fenomenica, il concetto che ce ne siamo fatti alimenta l'illusione della sua solidità. Il sé personale, di fatto, non esiste come qualcosa di concreto, è un flusso in continuo mutamento, e l'identificarsi con esso, come qualcosa che ci definisce in modo permanente, non ci rende consapevoli di ciò che veramente siamo. Questo fraintendimento ci fa entrare prepotentemente nella dimensione duale dell'esistenza, oscura ogni ricordo dell'alto e distorce la percezione della realtà. E per sua naturale conseguenza, la mente diventa confusa, disorientata, impaurita, soppesante, inquieta, difensiva, attaccante e inamovibile. L'instaurarsi di questo meccanismo perverso ci fa entrare nel vortice risucchiante dell'incoscienza, nella dimenticanza di sé.

La paura, la rabbia e l'attaccamento sono la diretta conseguenza dell'inganno dovuto all'identificazione con l'io individuale. Se solo riuscissimo a comprendere di essere un fenomeno vuoto, potremmo vivere

questa dimensione della coscienza con più leggerezza, con una visione limpida e libera da ogni interpretazione erronea.

Grazie al cielo, l'illusione di solidità che sperimentiamo durante la vita, non cancella definitivamente la sottile percezione della Sorgente unitaria dalla quale proveniamo, il campo dove ogni uomo può restituirsi a se stesso. La nostra coscienza è individuale e universale al tempo stesso, anche se ancora non ne siamo pienamente consapevoli. Di fatto, possiamo trovarci nell'una o nell'altra dimensione del nostro essere cambiando istantaneamente la prospettiva, spostando la coscienza dal particolare all'assoluto. In tal modo, diventiamo consapevoli della non località della coscienza, che è qui e dappertutto.

L'io è la linea di confine che separa l'inconscio dal Supercosciente. Il suo fine ultimo è quello di integrare ciò che è sconosciuto e rimosso, insieme alle potenzialità che vivono oltre il conosciuto. Ma per realizzare questo intento, il sé personale deve farsi continuamente vuoto, nuovo e creativo e respingere con forza tutto ciò che fissa la sua immagine e limita la sua libertà. Si rende quindi necessaria una purificazione ed eliminazione continua di tutto ciò che ostacola il passaggio dei contenuti inconsci e supercoscienti alla coscienza. La sua riuscita gli consentirà di diventare l'alveo nel quale il flusso della vita consapevole scorrerà senza interruzioni.

Questo richiede una grande fiducia e una totale umiltà, una capacità di farsi piccoli di fronte all'illimitatezza, e il forte intento di sospendersi accogliendo l'incertezza, ridefinendosi continuamente senza mettere il punto su di sé. La sua volontà di non determinarsi, gli consentirà di schiudersi alle possibilità infinite, che al di là del suo illusorio confine, lo attendono da sempre.

L'io è un fenomeno che nasce dall'interazione tra interno ed esterno. La percezione duale dell'esistenza, e la conseguente relazione con ciò che viene visto come fuori di sé, crea l'individuo. Se la dualità non esistesse, la coscienza di un mondo esterno svanirebbe per lasciare al suo posto la totalità, intesa come percezione di essere noi stessi il mondo, e la vacuità, come consapevolezza assoluta senza alcuna proiezione.

L'io, dunque, è il ponte che collega e separa L'Unica Realtà. Da essa procede per ritornarvi tramite se stesso...

Il dialogo con lo scenario fenomenico determina l'esperienza che viene restituita dall'io al mondo attraverso la sua originale modalità e risposta qualitativa. L'esistente è il suo nutrimento, il materiale attraverso il quale può diventare consapevole di sé. È l'Athantor, il crogiolo nel quale si

compie la Grande Opera e nel quale i molteplici aspetti che lo abitano trovano la loro reciproca armonia per formare l'intero.

Il centro energetico del cuore (Anahata)

Il quarto centro di coscienza è situato in prossimità dello sterno e governa il cuore, i polmoni, le braccia, il sistema linfatico e la circolazione.

Il timo, la ghiandola endocrina che manifesta solidamente la sua energia, si trova, invece, tra i due polmoni, al di sopra del cuore, davanti alla trachea, e situato tra i grandi vasi che escono dal cuore. Questa ghiandola, assicura lo sviluppo dei linfociti T, una specifica qualità di globuli bianchi, che rivestono una parte molto importante all'interno del sistema immunitario. Essa si esprime al massimo delle sue potenzialità nello stadio prenatale, per difendere il nascituro da tutto quello proviene dall'ambiente materno e dall'esterno. Ma con il passare degli anni, questa ghiandola decresce il suo potere radiante e in parte perde la sua funzionalità. Tuttavia, nonostante tenda ad atrofizzarsi dopo la pubertà, essa può essere nutrita e riattivata attraverso il profondo lavoro su noi stessi. Lo sviluppo delle qualità nobili e la capacità di accogliere, attraversare e superare il dolore rivitalizza questa ghiandola lasciandola libera di esprimersi come una forza espansiva di luce.

Il timo ha una potente influenza su di noi e ha la capacità di innalzare la nostra energia ai livelli più alti del nostro essere. Attraverso la sua funzione abitiamo pienamente la nostra energia vitale, la nostra vita è colma di entusiasmo e gioia, siamo ottimismi, solari, sappiamo entrare in connessione con noi stessi, gli altri e il mondo, ritroviamo facilmente e velocemente l'equilibrio e l'armonia perduti, siamo empatici e compassionevoli, amiamo, ci sentiamo amati e accogliamo la carezza dell'amore altrui, e non lasciamo mai interrompere la connessione con l'alto.

Purtroppo la maggior parte degli esseri umani non riesce a raggiungere l'apice del loro potenziale e del loro personale benessere. Molto spesso sono tesi, preoccupati, identificati, impauriti e colmi di rabbia, agitati o inesperti. Il loro timore di soffrire, però, obbliga il timo, che ha la funzione di proteggerci da qualsiasi forma di attacco, che proviene dall'ambiente esterno, a rimanere in una condizione di vigilanza continua, che si riflette poi sulla loro psiche, come impellente necessità di fortificare i confini spingendoli verso l'isolamento.

Ma, in tutto questo, sarà il cuore a soffrirne, in quanto organo dell'energia che determina l'inclusività, la corralità nella relazione.

Il centro del cuore è collegato alla Sorgente spirituale della luce e dell'amore e la sua attività è magnetica e radiante. Il desiderio del secondo chakra, in questo punto focale di coscienza, si trasforma in amore, e l'esigenza di affermazione individuale del terzo centro, in consapevolezza di gruppo. L'isolamento, dunque, non può essere la risposta definitiva alla difficoltà del vivere, semmai, si rivela essere la negazione assoluta e reattiva all'esistenza, centrata sulla paura.

Ma la dimensione del cuore è cosmica e non separativa e la paura e l'isolamento non consentono al timo di vivere nella sua armonica pienezza di amore e gioia, ma lo costringono a rimanere nella dimensione della pesantezza e della densità, fino a spegnere la sua energia.

Diversamente, dove c'è entusiasmo c'è vita, dove esiste la visione e la comprensione del cuore non può esserci il dolore e la scissione dalla realtà.

La dimensione del cuore è il punto di partenza del viaggio di ritorno. Dalla molteplicità degli aspetti all'unità, dall'io al noi, dall'individuale all'universale, in un continuo dialogo e inclusione dei pezzi mancanti per ricostituire l'intero. Se le abilità cognitive hanno raggiunto un grado di sviluppo elevato, è realmente possibile pensare con il cuore. Nel momento in cui trasformiamo il desiderio in amore non c'è solamente la sensibilità personale a guidarci, ma un corretto e profondo sentire, che sorge dalla sfera impersonale. È un cammino d'amore e di ricerca dell'armonia nella relazione con noi stessi, con gli altri e con la vita, vissuta da un cuore maturo che si lascia contaminare dal mondo senza infrangersi e si mette al suo servizio.

Amore, bellezza e altruismo, benessere, servizio e pace, libertà, gioia e compassione, relazione, armonia ed equilibrio. Questi sono i doni del cuore che ci permettono di vivere profondamente l'esistenza, senza confini e senza scelta.

Attraverso le emozioni nobili, la separatività della mente, cede il passo al cuore. La sua luminosa intelligenza spirituale ci permette di andare oltre l'illusione del tempo, di entrare nel campo dell'eterno e di fonderci in una sola unità. Siamo aperti a ricevere e ad accogliere l'influsso superiore. Deponiamo le armi, rinunciamo alle offese, danziamo con l'inevitabile, trasmutiamo le energie separative dell'ego in anima, ci vestiamo di virtù e onore, guariamo le nostre ferite e neutralizziamo le forze involutive della personalità. Il cuore è il centro del nostro sistema bio-psico-spirituale:

corpo, mente e spirito. E rappresenta il punto di incontro dell'Universale con l'individuale, dell'energia trascendente e immanente della nostra esistenza, del bene e del male, della luce e dell'ombra (conscio e inconscio), del maschile e del femminile: Animus e Anima, di junghiana memoria. Ma c'è un altro aspetto non meno importante di quelli che ho già nominato: l'istante, il qui e ora, il presente, che potrei poeticamente definire: lo scioglimento del tempo in una neutralità consapevole, priva di pensiero. In quell'istante, il cuore non è contaminato dalla persona, dal confine che chiamiamo sé, e può abbracciare l'intero mondo, perdere ogni delimitazione, uscire dagli argini della sua cultura, dalle sue convenzioni e sciogliere ogni legame che imprigiona la sua libertà. In quella sospensione del tempo, è un cuore innocente, e vibra in perfetta connessione con una mente libera dal tempo, da ogni condizionamento e dalla paura. Se l'essere umano perdesse all'improvviso la sua solidità, costruita dai suoi confini e dal movimento del sé personale, con tutte le sue verità limitanti, il suo cuore libererebbe la sua luminosità inclusiva e la sua mente ritornerebbe ad essere spaziosa e vuota. E in questo nuovo stato di coscienza, che potremmo chiamare transpersonale, cioè, che va oltre la persona, tutto ciò che accade lo riguarderebbe: la felicità, l'amore, la gioia, la tristezza, il conflitto, la crisi, il dolore, la miseria umana sua e dell'altro. I suoi confini si dilaterrebbero a tal punto da non sentire più la netta demarcazione dell'io, ma una sottile sensazione di unità. Questa è la dimensione a cui dobbiamo arrivare o più semplicemente, stare, perché è la nostra vera natura. Per ritornare, però, alla sua sacralità, il nostro cuore deve affrancarsi dall'autorità dell'ego e dal dolore che questo comporta, deve uscire dalla condizione di parte e diventare intero, deve guarire dall'illusione di sentirsi separato dalla totalità e dal desiderio di recuperare l'unità perduta attraverso il mondo che è fuori. Altrimenti la sua energia verrà letteralmente prosciugata dal dolore.

L'ostacolatore del cuore: il dolore

Il cuore era ritenuto dagli antichi la sede della memoria. Il termine ricordare, infatti, deriva dal latino: recordari, der. di cor cordis 'cuore'.

Il cuore, quindi, ricorda, porta al centro di sé la memoria subconscia e quella Supercosciente, integra ogni parte di sé e riaccorda, armonizza l'intero essere portandolo all'equilibrio.

Jung diceva: "L'amore porta alla luce l'inconscio". Ed è nell'inconscio che depositiamo le nostre ferite. Ma molto importante è il ricordo di sé che ci conduce alla soglia del risveglio.

Cos'è il dolore? Il dolore è l'evidenza dell'ego, esso rivela la nostra dimenticanza di essere pura consapevolezza e mette in risalto la cresta dell'onda, che chiamiamo sé, anziché l'oceano che siamo.

Come agisce il dolore? Il dolore separa, confronta, esclude, conclude, cioè mette un punto sull'esperienza, non sospende il suo giudizio, non allarga la sua prospettiva, non include la visione dell'altro, ma scava nella ferita finché la infetta. Il dolore non è femminile, non fluisce, non accoglie, si impunta, chiede il perché delle cose senza penetrarne il significato profondo, fondamentale è centrato su di sé. Il dolore è l'espressione di un ego ferito, che non perdona, che ricorda e mantiene nella memoria il torto subito, sia che si tratti di una sofferenza inferta dagli altri, sia che gli arrivi come evento schiacciante in modo del tutto impersonale.

Come si comporta, allora, il dolore? Si difende, resiste, lotta, reagisce, urla, aggredisce e rifiuta con forza ciò che non vuole.

Il cuore, invece, nella sua purezza, non ha centro, non ha confini, è dappertutto. Si raggruma come dolore solamente quando un piccolo e infinitesimo pensiero si intromette e resiste alla nuda realtà delle cose.

Il dolore è la conseguenza della persona, di ciò che di personale ritiene di essere e di dover difendere. È un impaludamento di energia che prende la forma di un concetto, un reclutamento di forze in difesa del confine che ha costruito durante le fasi del suo sviluppo, un accartocciamento di tutto il sistema, assopito sulla certezza di come dovrebbero andare le cose nel mondo.

Ma allora perché ci attacchiamo così tenacemente alla sofferenza?

Perché il dolore è l'unica emozione, che ci dà in quel momento, l'illusione di esistere, dà solidità alla nostra realtà, senza sapere che la nostra realtà è fondamentalmente vuota.

Come possiamo, quindi, uscire dal dominio dell'ego e lasciare aprire i petali del loto del nostro cuore?

La ristrutturazione della nostra interezza passa attraverso la comprensione e il superamento del dolore, che come abbiamo visto è l'evidenza dell'ego. Ma possiamo trasformare il dolore in consapevolezza solamente se ci spostiamo ad un livello più alto di coscienza. Da quel punto prospettico siamo in grado di dare una risposta nuova e un senso all'esperienza che stiamo vivendo. Ci sentiamo capaci di accettare i cambiamenti e i momenti di crisi, ci apriamo con fiducia a quel che sta accadendo, guardiamo il fatto nella sua nudità, senza giudizio, con amore, compassione e visione interiore profonda. Creiamo uno spazio più ampio nel nostro cuore, una centratura stabile del sé e lasciamo che ogni cosa abbia una sua perfezione interiore. Ogni evento, d'altronde, ha le sue ragioni per esistere, ma anche se non dovesse averle, rivela, inevitabilmente, il limite e la potenzialità emergente. Questa consapevolezza, apre il nostro cuore, all'amore senza condizioni e alla possibilità di sederci accanto al dolore con equanimità.

L'immensa energia che ci vive dentro, allora, è riconsegnata al nostro stesso essere, La mente aderisce al reale nel momento presente, È lì, immobile, come assenza di sé. Ed è in quel nulla privo di confronto, che la profondità di noi stessi, semplicemente accoglie, nella natura di ciò che è, permettendoci di diventare nuovi, non corrotti dall'esperienza. Non siamo catturati dall'illusione di come dovrebbero andare le cose, non fuggiamo dall'evidenza dei fatti, ma restiamo lì, interi, vulnerabili, aperti alla situazione, qualunque essa sia. Non nutriamo riferimenti, non ci muoviamo nel tempo ideale, passato o futuro, ma siamo nel respiro dell'attimo, perfettamente consapevoli e vivi.

Sederci accanto al dolore, prima di ogni altra cosa, significa, però, sentirlo profondamente, seguirne il processo senza allontanarsene, osservarlo nel suo evolversi e scemare, e ritornare violentemente vivo. Significa testimoniare l'onda emozionale che ci travolge, il cuore che impazzisce, il sangue che pulsa nella testa, lo stomaco che si stringe, le mani che sudano, le gambe che tremano e non ci sostengono, il respiro interrotto, i pensieri che si susseguono l'un l'altro, senza sosta, cercati e cacciati, inquieti e nutriti costantemente da tutto quello che pensiamo di essere o di non essere, da tutto quello che credevamo fosse nostro e invece l'abbiamo perduto per sempre, da tutto quello che non credevamo fosse possibile, e invece è andata proprio così. E li vediamo arrivare, fermarsi, transitare e

poi andare via, uno dopo l'altro, a volte incoerenti, distanti; frammenti che coesistono e ci raccontano di passati mal digeriti e non conclusi, di concetti e idee presi da altri, di tradizioni e culture nelle quali siamo immersi. E insistono e inventano ragioni a sostegno del nostro stesso soffrire, e come mostri interni ci dilanano prendendo i nomi della paura, dell'attaccamento e della rabbia. Il corpo esausto e senza più difese, allora, osserva il sorgere di un quieto lasciare andare, e per un attimo è la pace. È una particolare morte del sé personale, una tregua, solo per un po' di tempo, ma un tempo prezioso che può farci riflettere.

Nella dimensione del non essere esiste solo ciò che non muore, il nucleo eterno di sé. L'irrequietezza dell'esistere e del divenire lascia posto al campo di pace silenziosa e profondamente consapevole. In quello spazio sconfinato di energia possiamo cogliere la bellezza del presente come scrigno del nuovo e svincolarci dall'infinità di parole che sono cresciute all'interno di noi come legami di reciproca fedeltà. Le parole sono semi di pensiero eternamente vive, che intralciano il nostro cammino e imprigionano la nostra libertà. Le parole corrompono la mente e ci allontanano dalla nostra interezza; sono simboli molto potenti, modelli cognitivi, che creano la nostra realtà e ci separano dall'eterno che siamo. Dalla nostra mente sorge continuamente materia in forma di parole, immagini, ricordi, sogni, progetti, idee, pregiudizi, convinzioni, considerazioni. È impegnata a creare àncore per la sua sicurezza aggrappandosi al conosciuto, in un altalenarsi tra passato e futuro. Come può, allora, guardare un fatto nella sua nudità, se è occupata a proteggersi? Come può scavalcare i confini nella quale è rinchiusa, e trovarsi fuori dal tempo e nell'eternità del presente? Può farlo solo andando oltre le sue delimitazioni. Solo restituendosi alla sua vastità potrà uscire dall'illusione del potere separativo del sé personale, e dalla particolare affezione che nutre per ciò che ritiene falsamente prezioso e irrinunciabile, e con il quale si identifica. In tal modo, potrà avere una comprensione chiara della realtà, la sua risposta sarà autentica, immediata, libera, non contaminata da inclinazioni personali, pura di per sé.

Di fatto, il nostro bisogno di sicurezza garantisce la sopravvivenza dell'io individuale, e crea uno stato di disarmonia, che ci confonde. Pensiamo sia giusto proteggersi, non solo fisicamente, ma anche psicologicamente, dalle aggressioni esterne, altrimenti verrebbe a crollare miseramente la nostra identità costruita con tanta fatica. E in questo stato di disordine decretiamo la fine delle illimitate potenzialità, costruiamo dei modelli comportamentali rigidi e ci soffochiamo dentro. La nostra libertà sta nell'indeterminatezza, la nostra sicurezza la troviamo nell'accogliere ciò

che non ha ancora preso forma e avvolgerlo da una completa fiducia germinativa, nutrita dal Progetto. In questo stato di cose il dolore non può sopravvivere.

Il dolore deriva dalla conoscenza, che è esperienza e coscienza. La coscienza, contenitore e risultato dell'esperienza vissuta, consente l'esperienza e si accresce attraverso questa, continuamente. Possiamo considerarla un processo in divenire, un movimento limitato nel tempo e per sempre parziale nel suo conoscere. Viene definita dalla psicologia buddhista, il sesto senso, dei cinque che abitualmente conosciamo, e per questo destinata a dissolversi al momento della morte. La sua natura è vacua.

L'io è il nome che abbiamo dato a tutto ciò che ci definisce, è la nostra biografia, la nostra eredità familiare e l'accumulo di informazioni esterne, che hanno alimentato le convinzioni su noi stessi e sul mondo. Noi crediamo di essere solamente "questo", ma al di là del limite che ci auto infliggiamo, si trova la nostra natura infinita. Se non ne abbiamo fatto esperienza, ci è difficile credere che esista, al di là di ciò che è tangibile, una realtà altra, invisibile ai nostri occhi e percepibile dalla nostra mente confinata. Così, è più facile considerare se stessi come ci hanno insegnato, avulsi dall'intero sistema e in conflitto con esso. In verità, l'universo è un'unica realtà condivisa e l'individuo è solamente un processo in continuo mutamento. È la mente a dividere e causare l'illusione; l'io non esiste, è solo un concetto che spiega il flusso di informazioni energetiche impersonali, che ci attraversano, quando le condizioni esterne sono favorevoli alla loro espressione. Di fatto, le attraiamo per risonanza e ci identifichiamo con esse, fino a farle aderire alla nostra pelle.

Il profondo senso di infelicità e insoddisfazione, che ogni essere umano prova, fin dalla notte dei tempi, deriva dall'ignorare l'immensità della sua essenza e dalla difesa e dal mantenimento dei confini che lui stesso ha costruito, imitando il mondo. Sono i confini delle idee inamovibili e solidificate dal tempo, a non consentire al di più che siamo di scendere nella dimensione materica della realtà. Se non lasciamo cadere pezzi di noi, non è possibile accedere all'illimitato spazio, all'interno del quale si schiude la nostra grandezza. Non c'è modo di andare al di là di noi stessi, e siamo condannati a restare ai margini della nostra incommensurabile libertà. Reietti per sempre.

Come possiamo, dunque, uscire dall'inganno e accorgerci della nostra infinitezza?

Occorre avere "una pazienza senza requie" (come mi disse Krisnamurthi in sogno nel 1987, pochi anni dopo la sua morte) e osservare con accuratezza

ciò che accade dentro di noi, nella relazione con noi stessi e con l'esistenza, per tutto il tempo, instancabilmente.

La mente genera il movimento nel tempo; è sempre oltre il limite del presente, diretta come un dardo verso il futuro o rivolta verso il passato. L'osservazione sorge, invece, da una mente vuota di contenuti e dalla passione per il divenire. Una mente così pura ha accesso alla realtà, spurgata dal conosciuto e dall'inconciliabilità tra da ciò che è e quello che dovrebbe essere.

Per accedere alle profondità della mente e del cuore, dobbiamo renderci disponibili. Solo in questo modo possiamo osservare quel che accade con chiarezza. Altrimenti la visione perderà la sua integrità e la sua bellezza intrinseca. E la mente la sua libertà.

Il limite al nostro guardare è l'argine del conosciuto. Il pensiero umile e fertile nasce da una mente capace di scorgere al di là di se stessa l'ampiezza del suo fiorire. In questa sua spaziosa dimensione, il suo osservare si fa profondo, attento, concentrato, persistente e aperto. Non vela la sua visione da alcuna convinzione. È aderente alla realtà e non all'idea che si fa di essa, non c'è alcun movimento interno e conflittualità, perché non oppone reale a ideale, non c'è nessuna divisione. Non desidera qualcosa di diverso da quello che è, ma al tempo stesso dà inizio a nuove consapevolezze.

L'essere all'interno di ciò che è reale di per sé ci permette di comprendere, di determinarne le cause e di agire su di esso. L'ideale di ciò che sarebbe dovuto accadere, invece, ci sposta da dove siamo, in una condizione altra, che non ha posto da principio le sue fondamenta per essere.

Questo accade anche quando la mente proietta un'immagine di sé nel futuro e cerca di conformarsi ad essa attraverso un eccessivo impegno della volontà. Lo scarto esistente tra la realtà di ciò che è e il pensiero che nutre di sé, genera un conflitto senza eguali e la conduce su un terreno instabile, perché non autentico.

Continuamente interessata a disegnare il profilo della sua esistenza secondo i dettami del mondo, perde la sua unicità e verità, e dimentica il seme che è depresso nel suo campo.

Il tempo è illusione; muoverci nel tempo significa non incontrare la natura di ciò che siamo, significa fuggire la nostra realtà, sottrarsi al vero proposito di questa vita e ignorare la nostra nota originale. La veridicità del nostro essere si rivela quando non agiamo attraverso il pensiero pensato, non seguiamo le vie degli altri, non valutiamo noi stessi in base alle affinità e differenze con il prossimo, ma restiamo nel punto in cui

siamo, con la realtà che siamo, e troviamo il tesoro nascosto all'interno del limite.

La mente è impegnata costantemente ad organizzare il divenire. Le idee sorgono spontaneamente da sé e si trasformano in azioni di vita. Discrimina e valuta ciò che è prezioso per sé da quello che non lo è e traccia una linea del tempo tra il prima, il durante e il dopo.

L'esperienza che accumula impedisce il puro agire, libero e indipendente da ogni legame con il tempo, assoluto (ab-solutum) e, cioè, sciolto da ogni condizionamento. Ma segue i suoi determinismi personali, e agendo il passato perde la sua integrità. L'azione innocente è vuota di contenuti, è un pensiero del cuore, libero da credenze, valori, cultura e ideali da difendere. È un'azione disidentificata da qualunque affezione. È impersonale e spogliata dalla conoscenza acquisita, e quindi pura.

In questo stato di cose, l'io diventa uno spazio incontaminato e la mente un campo infinito dal quale può nascere il nuovo. Un nuovo modo di essere, che è l'unico possibile, dal quale poter vedere la realtà liberata dall'illusione. In quel nuovo modo di osservare non cerchiamo di cambiare le cose, non cerchiamo di liberacene, non ci difendiamo, ma guardiamo l'evento o noi stessi senza fuggire, e attendiamo con fiducia che sia esso stesso a raccontarci qualcosa di sé e a rivelarci il senso nascosto. Questo atto di intelligenza amorevole ci mette in relazione con noi stessi o con l'accaduto senza alterare la realtà, ci svincola dalla presa dell'attaccamento, e quindi, da ogni forma di paura e divisione.

Sta nell'atto di osservare senza separarsi da ciò che osserviamo la fine di ogni disarmonia e del dolore che reca con sé. In quell'istante siamo completamente consapevoli e viviamo nell'eterno del momento presente, liberi da ogni circostanza, che minaccia la visione della verità.

Ma per realizzarlo, occorre disimpegnare la nostra attenzione dalle cose del mondo, lasciare fluire la nostra energia senza costringerla nei recinti delle nostre credenze, e liberare il nostro potere trasformativo.

La coscienza umana è immersa nell'illusione; e fin dall'alba della sua esistenza, il desiderio la muove verso l'esterno e il dolore la segue, immancabilmente. Un caso comune all'intera umanità.

Il desiderio, è una profonda mancanza di interezza. Un senso di divisione da sé che prende la forma dell'insoddisfazione, un vuoto di felicità.

La sofferenza insita nella mancanza genera perdita di energia, libertà, fluidità, brillantezza e gioia.

La fine del desiderio coincide con l'inizio della consapevolezza di ciò che veramente siamo. In quello stesso istante, ogni separazione scompare, diventiamo interi e scopriamo che non c'è nessun fuori da possedere,

nessuna meta a cui aspirare, nessun miglioramento da ottenere, nessun ruolo importante da ricoprire o un benessere da conseguire. Non ci muoviamo più verso l'esterno, ma entriamo profondamente dentro noi stessi per scorgere la Totalità.

Il divenire è dispersione di energia, tensione, difficoltà, attaccamento e inquietudine. La naturalezza e l'immediatezza nell'essere dentro la vita senza spingerla da qualche parte, è, invece, la nostra vera essenza. Sorge da sé, dal vuoto che la crea, ne siamo testimoni, semplicemente, e ne scorgiamo il significato più profondo. Ci lasciamo sospingere senza il peso del nostro sapere, nasciamo ogni volta, puri, e non contaminati dall'esperienza. Nessuna idea di sé e della vita, nessun sospeso, nessuna ferita, ma la visione cristallina del nostro vivere.

Se le nostre azioni partono dal nostro vissuto, recano con sé il dolore dell'offesa, delle cose perdute e delle occasioni mancate, della fame e della sete di risultati, delle speranze, delle rinunce e dei cedimenti. Sono azioni compromesse, che limitano la nostra libertà e inibiscono la forza creativa, che è sempre nuova. L'azione pura, invece, nasce quando è svincolata dal passato e non tende ad alcun futuro; quando non c'è nessuna immagine o aspirazione di beneficio in noi, che la contami e la privi della libera volontà di esprimersi. La sua forza naturale non viene agita dal desiderio, ma dalla consapevolezza, e dunque, perfetta in sé.

Purtroppo l'umanità è divisa, isolata, frammentata, immersa nella paura, nell'avidità e nel conflitto. Scacciata dal Paradiso della Mente Superiore, non sente più di appartenerele, e di esserla fino in fondo all'interno di sé. Separata dalla connessione rintraccia se stessa nel mondo che è fuori, e proietta l'immagine di sé che vorrebbe realizzare, nel tempo. In un tempo che esiste solo nella mente arginata, da cui sorgono i pensieri e le immagini del futuro che vorrebbe.

Il presente, invece, è semplice, non desidera affermarsi, è quello che è, enormemente creativo e risolutivo. Se ci pensiamo bene, le facoltà superiori del nostro essere accadono nel presente. L'attenzione, l'osservazione, la comprensione, l'intuizione, la creazione, la consapevolezza, sono sempre nel qui ed ora. Nell'eternità del presente la vita prende forma istantaneamente e dissolve ciò che comprende. Esiste una straordinaria energia nel presente e questa energia non è divisa e sparpagliata, ma concentrata e focalizzata su ciò che sta accadendo dentro o fuori di noi.

Se ci distanziamo dall'evento interno, come, ad esempio, il desiderio, l'odio, la rabbia, o esterno, una malattia, una separazione dal coniuge o un lutto, finiremo per giudicare o giustificare quanto stiamo vivendo, oppure,

lo analizzeremo cercando di comprenderne le ragioni, senza mai viverlo veramente del tutto. In tal modo non entreremo mai in contatto con l'avvenimento, ma resteremo ai suoi margini. Non gli staremo accanto, ma cercheremo di evitarlo o giudicarlo, non gli presteremo una profonda attenzione e ci incammineremo sulla linea del tempo che va da quel che è a quello che avrebbe dovuto essere.

Di fatto, esiste solo ciò che c'è, il resto è immaginazione, e nel momento in cui si osserva con estrema concentrazione ciò che c'è, esso perde la sua energia e si scioglie.

Il dolore è separazione, desiderio di essere e di ottenere, e necessità di assalire e accusare chi o cosa ostacola le nostre ragioni di felicità. Uno spazio molto limitato in cui l'amore non può vivere senza soffocarci dentro.

L'ego è la causa di ogni dolore, ed ego vuol dire immagine di sé.

Ogni forma di egoismo impedisce l'amore e la compassione. Ogni oggetto di affezione ci obbliga all'interno dell'illusione della continuità, di cose, relazioni, credenze, abitudini e costumi. Poggia la sua vita effimera sull'esistente, passeggero anch'esso. La solidità che vanta è ingannevole e dipendente dai contenuti che l'hanno formata.

Ciò che ci definisce ostacola il flusso di energia creativa della nostra vera sostanza, mette un punto sul processo, nega ogni possibilità di espansione, ci chiude in un sistema organizzato nel quale non può fiorire l'intelligenza. Sempre impegnati a difendere le indubbie certezze su noi stessi, offriamo il fianco a chi osa metterle in discussione e diamo vita al conflitto.

La sicurezza che tanto andiamo cercando, dentro e fuori di noi, può attuarsi solo permanendo in uno stato di indeterminatezza. Nulla che possa in qualche modo concluderci e chiuderci nei confini privati e tagliarci fuori dall'immensità. Se non siamo nulla siamo tutto, e non avendo scogli a cui aggrapparci, entriamo nella corrente della vita e ci lasciamo trasportare, travolgere e salvare, senza uno scopo, che non sia quello della trasformazione. In quell'attimo presente ci sono tutte le possibilità, nessuna esclusa, tutte a nostra disposizione, perché all'interno siamo vuoti e possiamo incontrare il vuoto cosmico, che è ovunque.

Di fatto, noi siamo pieni di ogni cosa, abbiamo un corredo di idee, preconcetti, opinioni, verità personali, comportamenti, esperienze, desideri, giudizi, simpatie. La nostra mente si riempie di tutto pur di non incontrare la sua spaziosità. Ha paura di essere niente, perché concepisce la sua esistenza solo nell'essere qualcosa. Si nutre di fenomeni per distrarsi da sé e dalla sua enorme energia, ed emette continuamente sostanza

mentale, sotto forma di pensieri e immagini, senza mai entrare in contatto con la parte più grande e più nobile di sé.

È sempre nell'ideale e mai nel reale, ed è per questo che il suo lavoro è interminabile. L'accettazione della realtà fermerebbe il proliferare dei pensieri e permetterebbe la cessazione di ogni forma di proiezione. L'attaccamento, l'aggressività, il confronto e la valutazione non avrebbero più ragione di esistere; e il dolore lascerebbe il posto allo stato inclusivo dell'amore, alla libertà assoluta priva di condizionamenti, e alla tranquillità colma di meraviglia.

Le quattro nobili verità

*C'è la sofferenza. C'è la causa della sofferenza,
C'è la fine della sofferenza.
C'è la via che conduce alla fine della sofferenza.
Queste quattro nobili verità insegnano
la realtà della sofferenza e la fine della sofferenza.*

Il Buddha

Era il 528 a.C., quando il Buddha, nel parco dei Daini a Sarnath, nelle vicinanze di Varanasi, espose ai suoi discepoli il famoso discorso, il Dhammacakkappavattana Sutta, per insegnare loro le quattro nobili verità: "Questa è la sofferenza, questa è la liberazione dalla sofferenza, questa è la cessazione della sofferenza, questa è la via che porta alla cessazione della sofferenza".

Il Buddha, attraverso questa rivelazione, ci dona una straordinaria consapevolezza: la sofferenza ci abita, è un caso insito nel fatto dell'esistere, ma essa può essere compresa fin nelle sue radici ed estirpata definitivamente.

Il sentiero che, alla fine del discorso, il Buddha ci invita a percorrere, è la promessa sacra posta dentro la vita stessa. Questa via comporta la fine del dolore e l'emancipazione da ogni illusione e da ogni personale interesse per la vita, che non sia riconducibile all'unità. Un cammino interiore di conoscenza di sé che, se percorso, diraderà le nebbie dell'ignoranza e ci condurrà alla comprensione autentica della realtà. Liberandoci per sempre. Dukkha è il termine pali, che traduce dall'italiano la parola sofferenza. Il suo modo di intendere, però, è molto più ampio del nostro, che richiama alla sopportazione, alla rassegnazione e alla pazienza, e va esplorato in profondità.

Questo vocabolo è formato dal prefisso *duh* e dalla radice *kha*. *Duh* significa "difficile", *Kha* indica, invece, "spazio" o "vuoto". Lo spazio vuoto è qui inteso come, *privazione di continuità nel tempo ed esclusione dell'esistenza solida di un sé*. Ma anche come un senso profondo di mancanza, di carenza, di insufficienza, di vuoto interiore. Un abisso incolmabile e causa di un male di essere sottile, una necessità mai soddisfatta, e un senso di incompletezza e incompiutezza che non può estinguersi.

Una sofferenza psicofisica ed esistenziale infinita, uno spazio difficile in cui stare, una complicazione dell'esistere, un intoppo nel sistema.

L'ineludibile effetto della dualità che viene in essere alla nascita, ci estromette dalla verità della nostra origine; la vela, e nutre l'identificazione con un falso sé.

La sofferenza che ne deriva si nutre di tempo e spazio e diserta il presente, il vasto campo dell'eternità da cui tutto emerge e dal quale possiamo attingere l'energia creativa che ci appartiene, e agire al di fuori di qualunque condizionamento.

Se in quell'assenza temporale, restassimo lì dove siamo, senza nessun movimento, che ci mantenga divisi tra ciò che è e quello che dovrebbe essere, in quell'esserci, diventeremmo una cosa sola con l'esperienza che stiamo vivendo e si ricomporrebbe l'unità.

Ma esistere vuol dire "vedersi da fuori", scindersi, dividersi in colui che osserva da colui che è osservato. La mente individuale, genitrice del tempo e dello spazio, crea una scissione interna e l'illusoria percezione di un mondo fuori di noi dando luogo alla paura, alla sofferenza, all'ansia, al confronto, al conflitto e all'attaccamento.

Ma l'esistente è ciò che è, di per sé non genera alcuna sofferenza, è solamente una proiezione. È la mente divisa e non ancora illuminata a creare la frattura della Realtà Una e a percepire l'esperienza sensibile come altro da sé. Questa spaccatura percettiva origina un desiderio profondo di riparazione, agito inconsapevolmente attraverso la passione, che genera affezione.

La sofferenza, dunque, vive all'interno del nostro stesso esistere, permeato dalla dualità e dal tempo. È la condizione dell'umanità non ancora risvegliata, e riconoscerlo è il primo passo fondamentale da compiere per restituire a noi stessi la libertà originaria.

E il Buddha, lo fa, lo realizza 2.500 anni fa, e compie un gesto di compassione infinita, riconsegnandoci alla nostra capacità e libertà di indagare sulla sua origine.

Annuncia ai suoi discepoli e all'intera comunità umana, che sono tre i veleni che portano in essere la sofferenza: l'ignoranza, l'attaccamento e l'avversione. E traccia il sentiero attraverso il quale ognuno di noi può giungere alla liberazione finale.

Nascere significa esporsi alla vita nel tempo e assoggettarsi all'inevitabile movimento entropico della forma.

Venire alla luce, crescere, invecchiare, ammalarsi e morire sono le fasi del processo della vita, alle quali nessuno può prescindere. All'interno di questi segni del cambiamento c'è il flusso della nostra apparente realtà.

Per tutto il periodo della nostra esistenza sentiamo, pensiamo, immaginiamo, creiamo, desideriamo, amiamo, speriamo, lottiamo,

costruiamo, distruggiamo e ci esprimiamo in un tempo fugace, sempre identificati e attanagliati dal timore di essere separati da ciò che ci dona un senso vivo di soddisfazione, o preoccupati di non raggiungere ciò che si desidera. Siamo vittime di una tensione senza fine, che ci impone di essere di più. Più felici, più ricchi, più intelligenti, più colti, più attraenti, più sani, più spirituali, più potenti, più importanti, senza mai incontrarci nel punto in cui siamo, l'Io Sono, che è la sola verità. Siamo maggiormente interessati a diventare e ad ottenere, più che ad essere; sempre protesi in avanti o condizionati dal passato, ci illudiamo di migliorare la nostra condizione umana, ma in realtà non facciamo un solo passo, e diamo vita al confronto, all'invidia, alla gelosia, alla rabbia, che si traducono, poi, in sofferenza.

La compulsione del desiderio insoddisfatto pone le sue radici nella non conoscenza di sé e nella coscienza duale dalla quale dipendiamo, la quale, ci esclude dall'unità. Generalmente la sperimentiamo come una mancanza, un vuoto incolmabile e una spinta interna che ci obbliga ad afferrare l'esterno con avidità. È una fame e una sete di vita, una tensione verso il frutto proibito, la conoscenza illusoria dell'altro da sé, il mondo caduto nella frequenza densa e bipolarizzata della Realtà.

Io e mio sono i frutti di quella parte di mente che ignora la sua sconfinata vastità. Una mente dipendente dall'immagine costruita nel tempo, che la definisce, e caduta nell'inganno della sua limitatezza. Una mente che esclude da sé ciò di cui non è consapevole, ma che vive in profondità, e si descrive attraverso ciò che vede, vive e sperimenta in modo approssimativo.

Una mente che vuole migliorare la sua condizione-prigione, resta impigliata nelle reti del divenire. Una mente identificata con il suo nome, il suo corpo, il suo carattere, le sue abitudini di pensiero, i suoi modelli comportamentali, la sua famiglia, la cultura acquisita, le tradizioni ereditate, il suo stato sociale, i ruoli che riveste e interpreta, le motivazioni che la spingono ad agire, gli scopi che si prefigge, il suo passato ricordato e il suo futuro immaginato, non può nascere nuova.

Eternamente innamorata di sé, dirige fuori la sua attenzione perdendo l'orientamento, e lasciando il vuoto della sua presenza. Interessata solamente al suo universo personale, fatto di piccole cose, stabilisce una relazione falsa con una manifestazione effimera e inconsistente. Nutrita dall'illusione della durevolezza dell'appagamento, si trascina nel samsara, lasciandosi consumare da esso. Fatta a pezzi dal flusso ininterrotto della trasformazione viene condannata all'automatismo inconscio delle sue compulsioni e perde la sua creatività.

Non bisogna, però, fraintendere. Il desiderio di per sé è un impulso naturale, che muove la nostra energia verso un fine. Ma quando questo assume la forma dell'ingordigia e non può più essere indirizzato verso un'azione di bene, segue la via del bisogno, della mancanza, della dipendenza, e diventa irrinunciabile. Lì viene meno la nostra libertà. E l'unico modo per ritrovarla è trascenderlo, e in questo c'è pace.

Il Buddha ci invita a lasciar cadere il desiderio causato dalla necessità e a liberarci dal suo potere abbagliante, *luci-ferico*, e dall'identificazione che abbiamo con esso. Se la soddisfazione del desiderio comporta la definizione di noi stessi, smette di essere parte del movimento della vita, che si crea da sé, e causa malessere e stordimento. Se ci raccontiamo che la nostra felicità coincide con un conseguimento interno o esterno, ci spostiamo sull'asse temporale del prima e del dopo e poniamo un limite alla naturalezza del nostro fiorire, che nasce dalla consapevolezza, e alla potenziale e creativa espressione dell'immensa ricchezza che ci abita.

Il desiderio che entra, a quel punto, a far parte della nostra vita, viene seguito dall'ansia, dal confronto, dalla rabbia e dall'invidia, che sono gli effetti aggressivi di una presenza egoica, che impedisce l'ampio respiro della parte più alta di noi.

Oggi viviamo in una società fondata sul desiderio e sulla ricerca dell'appagamento, e ci siamo conformati a tal punto da non avvertirlo come un ostacolo alla nostra vera essenza. Siamo afflitti da ansia e depressione, ma non sentiamo l'urgente bisogno di scoprirne le cause. Siamo completamente assuefatti, condizionati e manipolati da un mondo che ci considera solo in base al profitto che ne ricava. E non riusciamo a vivere il desiderio come un fatto naturale senza trasformarlo in attaccamento e dipendenza. Certamente, l'eros che ci muove è vita che si esprime nella sua complessità e bellezza, ma quando il desiderio assume la forma dell'affezione, crea la continuità del nostro esistere, un movimento nel tempo che dà vita a cause ed effetti senza soluzione di continuità. La nostra identità è sostenuta dal desiderio di essere, migliorare e ottenere, e si identifica con ciò che consegue oppure no, misurando il proprio valore. Io sono questo o quello ci aggancia ad una realtà vuota, limita le nostre possibilità e ci fa restare ai margini del nostro essere, il cui unico scopo è esprimere la vita in sé.

L'esistenza è profondamente giocosa, creativa, unica e mai uguale a se stessa; la sua manifestazione sgorga dal presente e il suo sbocciare non ha mai fine. Quando non c'è nessun io, cade ogni significato e scopo, non abbiamo nessun luogo da raggiungere, niente a cui ambire, ma solo essere

nell'istante creativo senza chiedere nulla di più. Lo scopo della vita è la vita stessa, infinita e camaleontica nei suoi innumerevoli modi di essere.

È l'abbondanza cosmica che in ogni momento si rinnova e non limita la sua spaziosità per chiudersi in un recinto mentale che non le permette di essere la totalità. In realtà, questa è una nostra attitudine. Educati fin dall'infanzia a vivere nell'aspettativa del domani, che ci hanno insegnato migliore di oggi, abbiamo vissuto una vita inseguendo una felicità promessa e mai arrivata. E camminando, camminando la nostra vitalità si è consumata nel desiderio di raggiungere l'oggetto anelato senza sapere che la beatitudine vive già all'interno di noi, perché è la nostra vera natura.

Il nostro essere separati dall'esistenza nutre l'illusione che la felicità sia fuori. Ma il fuori non esiste, è l'Uno che vive, ama, crea e si rigenera continuamente attraverso la sua stessa creazione mentale. Noi siamo la vita della vita, non possiamo esserne separati, e come lei siamo profondamente e assolutamente liberi, colmi di gioia e protagonisti di una meraviglia senza confini.

La nostra visione della realtà non è totale, ci definiamo creature e non creatori, isolati dall'esistenza e non partecipi dell'immensa coralità dell'insieme, poveri e non signori del Tutto. Ci sentiamo prigionieri di un mondo che ci vive contro e mai liberi di starci dentro con il massimo grado di accettazione, gratitudine e consapevolezza. Nell'accoglienza c'è libertà assoluta.

Quando la nostra accettazione è incondizionata ci apriamo al campo delle infinite potenzialità e non ci percepiamo più come un frammento di vita vuota scagliato nell'Universo. Ma avvertiamo un senso di pienezza e di entusiasmo nuovo, di musicalità interna, armonia e ritmo. Un tempo diverso, tutto nostro, colmo di rispetto per la nostra unicità e bellezza al quale arrenderci senza riserve, nella più completa rilassatezza.

Lasciamo accadere la vita dentro, senza avere un'idea di sé, godiamo dell'incertezza e apriamo orizzonti, seguiamo il processo del nostro esistere, e liberi da ogni attaccamento, ci innalziamo alla vetta della coscienza che tutto comprende.

Da quella prospettiva, non siamo mai stati nulla, nulla di concreto a cui fare riferimento, nulla di solido da proteggere, ma solamente un flusso ininterrotto e interdipendente di sensazioni fisiche e mentali che transitano velocemente. Una vacuità, un non essere, un'assenza di sé. La trama di un sogno, che scompare al risveglio.

Questa consapevolezza libera la nostra pura essenza dagli impantanamenti cognitivi, svuota la mente dai suoi contenuti e le consente di essere ciò che veramente è: un campo silenzioso di pace infinita, incondizionato e

spaziosamente libero; un'intelligenza amorevole e creativa, colma di beatitudine.

Essere nulla pone fine al dolore e alla nostra autoreferenzialità. Se non c'è nessun io e mio, quel che accade scivola dalla nostra vita in modo indolore. Non prolunghiamo nel tempo quella condizione, semmai, gli offriamo un alveo in cui stare, solo il tempo per la sua elaborazione e per la nascita di una nuova consapevolezza.

La via impersonale è quello stato della mente che non si identifica con gli eventi interni e/o esterni. Li osserva senza entrarci dentro, rimane distante per guardare più in profondità, ravvede le cause e le trasforma in nuove espressioni di vita. Percorrerla significa entrare in una dimensione di pace e distacco rispetto a ciò che accade e a non maturare reattività inconsce e resistenze che mantengono vivo in noi il dolore.

Se ci apriremo alla presenza e alla pace mentale, alla libertà e al lasciare andare, alla saggezza e alla visione profonda, staremo insieme al dolore senza fuggirlo, ci apriremo con coraggio e lo accoglieremo come un maestro, che ci invita a percorrere il cammino che conduce alla liberazione.

Il dolore ha una sua peculiarità, svela l'inganno di questo mondo meraviglioso e seducente, ma privo di sostanza; una realtà effimera, che si esprime come un caleidoscopico movimento di forme e colori in continuo mutamento, che ci affascina e ci innamora, ma vuoto di sé. L'illusione che ci governa stabilisce le sue condizioni dalla nascita, e continua per tutta la durata della nostra vita, fin tanto che saremo supinamente soggetti al suo dominio e ci affaticheremo a girare la ruota del samsara, inconsapevoli della vera Realtà.

E dopotutto è quello che facciamo ogni giorno, ruotiamo intorno a noi stessi e ci identifichiamo con l'esistente pensando che sia eterno, e rifiutiamo categoricamente la verità che ci vive dentro. Conserviamo gelosamente una visione distorta della realtà e ci agitiamo continuamente per possederla e giudicarla secondo le categorie del bene e del male.

Quando comprendiamo che la vita, spogliata dalle nostre leggi personali, è quel che è, cioè, vuota, ci abbandoniamo alla sua imperfetta perfezione. Sappiamo che ogni cosa va bene: il dolore va bene, il piacere va bene, noi andiamo bene, gli altri vanno bene, il mondo, con tutto quel che c'è, va bene. Entriamo in una fratellanza sistemica e diventiamo consapevoli di essere parte di un tessuto dalla trama sottile che crea la realtà. Una matrix, che ha come unico scopo, quello di essere ciò che è.

Ma noi siamo così fortemente personali, da rivestire ogni condizione interna ed esterna con gli indumenti dell'io e del mio. Ci identifichiamo

talmente tanto con le situazioni da farne un caso privato, senza mai intuire che quel che accade nella vita nasce dalla corresponsabilità dell'insieme, mai dal singolo individuo. Siamo un corpo unico che si muove nella sua interezza, ed è un'illusione pensare di essere svincolati e indipendenti dal Tutto. L'interdipendenza delle cause non ridimensiona, però la nostra responsabilità personale, ma le permette di essere all'interno di un sistema che si auto regola sulla base delle cause e degli effetti generate e generati delle nostre azioni e intendimenti. In tal modo la consapevolezza dei nostri comportamenti cede il passo all'immensa energia che viaggia nel mondo e si intreccia con le storie di ognuno di noi, perde la sua intensità, la sua definizione e la sua colpa. Non possiamo più rimproverarci o rimproverare gli altri per gli errori commessi, perché dietro a questi vivono i torti e i crimini dell'intera umanità passata, presente e futura. Possiamo invece rintracciare le cause che ci riguardano più da vicino e che hanno agito l'errore, comprenderle profondamente, e creare il basamento sul quale nuove motivazioni diano vita ad una nuova e più funzionale realtà.

In questa vacuità c'è quel che c'è, una condizione che possiamo accettare in tutta la sua complessità, portando all'interno del nostro cuore compassionevole la bellezza del limite umano e lo straordinario potere che ogni individuo ha di trascenderlo.

Attraverso questa comprensione profonda, un'aspirazione alta ci muove alla ricerca di ciò che è bello, buono e vero. Siamo aperti al mistero, all'indefinitezza, a ciò che si apre al nostro sguardo nella sua magnificenza senza fine. Siamo in grado di vedere le cose per quelle che sono e non prestiamo più l'orecchio alle credenze del mondo e a quelle maturate in noi stessi. Siamo nuovi, innocenti, vulnerabili, penetrabili per ricevere l'insegnamento più prezioso dall'esistenza. Ci co-moviamo sinergicamente danzando la nostra danza e accogliamo dentro di noi il disegno che si svela attraverso l'incontro delle frequenze più dense e più sottili dello Spirito.

In questa nuova dimensione, la mente si svuota, il pensiero si fa chiaro, l'intento puro, la parola assume potere creativo e l'azione di coerenza cristallina diventa un laser puntato verso il bene.

Quando la mente è equanime e libera da ogni influenza, la nostra vita scorre tranquillamente nel letto del fiume, e tutto ciò che agiamo assume quella nota di pace e saggezza, nata da una comprensione perfetta. Il corpo segue ed esegue i suoi intendimenti, il cuore si apre al loro compimento e le emozioni si equilibrano. Un senso di armonia e bellezza nasce dalla cooperazione dell'intero sistema e una serenità profonda pervade il nostro essere. C'è continua concentrazione, sottile attenzione, chiarezza di visione, conoscenza senza errore, quiete sconfinata e risolutezza

indomabile. Un crogiolo di stati alti di realizzazione, che fanno della nostra vita un'avventura pienamente vissuta.

La via è stata tracciata, l'Ottuplice sentiero percorso e l'illuminazione raggiunta.

Il perdono

Quando il cammino è illuminato da una mente libera e un cuore sacro, la felicità è il nostro stato naturale, e le qualità superiori del nostro essere possono esprimersi con spontaneità.

La consapevolezza di non essere separati dal mondo, anzi, di essere il mondo stesso, produce un cambiamento radicale nella nostra esistenza. Sviluppiamo un senso di innocuità verso qualunque forma di vita, ci prendiamo cura dell'insieme con amore e sospendiamo ogni giudizio.

Bene-male, giusto e sbagliato sono il risultato di una mente divisa e di un io forte. Sono l'aspetto visibile dell'illusione, e la prigione all'interno della quale ogni essere umano è rinchiuso. La chiara visione e la profonda accettazione della realtà ci permette di oltrepassare la soglia, e di conoscere un mondo nuovo e un diverso modo di essere. In quella nuova dimensione di sé, andiamo al di là di ogni ostilità e dissenso e penetriamo le cause della disarmonia nostra e quella altrui, agita sconsideratamente, provocando dolore e sofferenza.

Alla base di ogni comportamento c'è una radice profonda, che sembra impossibile estirpare. La falsa concezione di un sé con l'affezione e la rabbia che comporta, ci chiudono all'interno di una bolla esperienziale dalla quale non possiamo facilmente uscire. Rintracciarne l'esistenza è essenziale, se sentiamo l'urgenza di porre fine al dolore, ma questo comporta un grande lavoro di ricerca, di dedizione, di interesse, di pratica, che di per sé implica già un'intento di apertura verso una nuova modalità di vita.

La capacità di essere trasparenti con noi stessi dà inizio alla scoperta di sé e delle dinamiche cosce e inconscie che ci vivono. Quando andiamo a fondo a noi stessi senza paura, accompagnati dalla limpidezza della nostra visione, apriamo tutte le stanze del nostro io e le illuminiamo con la luce della consapevolezza. Incontriamo ciò che ci distanzia e ci avvicina al Sé, Il buio denso e impenetrabile della nostra inconsapevolezza e i salti quantici di nuovi stati di coscienza. Un universo ricco e abbondante di sfumature che attraggono e atterriscono al tempo stesso, difficili guardare in modo autentico, vero, e spogliato da ogni condizionamento.

Ma questa investigazione non può essere procrastinata oltre. Siamo sulla linea di confine; se guardiamo indietro c'è il conosciuto, un lago fermo privo di affluenti in grado di immettere acqua nuova, e all'interno del quale non è possibile stare per molto tempo; se guardiamo avanti c'è

quello che ancora non conosciamo di noi e che temiamo, ma la sua conoscenza garantirebbe la possibilità di fare spazio e accogliere le energie superiori che desiderano esprimersi.

Ci si impone una scelta radicale, che è anche promessa di conoscenza e unificazione dell'Io. In altri termini, una rivoluzione di intenti per la completezza del nostro essere.

L'integrità è lo stato di coerenza che si realizza nel momento in cui il Sé può incidere efficacemente attraverso una mente, un cuore e un corpo disponibili alla trasformazione. E la scelta che operiamo è fondamentale alla sua riuscita.

Se il nostro modo di osservare sarà inclusivo e senza scelta, la frammentazione del sé personale si ricomporrà, e ogni conflitto svanirà, comparando al suo posto uno stato di armonia, benessere ed equilibrio.

Saremo, a questo punto, pronti ad accogliere nel nostro cuore e nella nostra mente la verità di ciò che siamo, senza avere opinioni a riguardo o valutazioni da attribuire. Testimonieremo la dissonanza, l'irrazionalità, la coerenza, l'armonia, l'inadeguatezza, la forza, l'efficienza, la menzogna, la viltà, la verità, l'amore, la paura, il coraggio, l'odio, l'insufficienza, la completezza, l'innocenza, la responsabilità, l'autorevolezza, l'autorità, la competenza, la consapevolezza, le ferite, l'incoscienza, gli inganni, gli ostacoli, le vittorie, l'autostima, i giudizi, i fallimenti, i tradimenti, le colpe, la rabbia, gli attaccamenti, i valori, le capacità, le credenze, le abitudini, i talenti, le qualità e i limiti.

Ogni aspetto di noi verrà alla luce, e avrà il giusto posto nel nostro cuore, e un tempo e uno spazio nel quale esprimersi.

La nostra vita è musica, e come tale, il suo movimento non può essere fermato in un punto della sua espressione per averlo come riferimento dell'insieme. Il nostro più grande errore è quello di fissare un comportamento umano, nostro o altrui, che aveva un suo scopo in un dato momento, come caratteristica peculiare della persona. Il bisogno di definire nasce da una mente superficiale e approssimativa, che non si impegna ad approfondire la conoscenza di sé e dell'altro. È certamente un metodo più semplice e sbrigativo, ma manca di intelligenza e chiara visione.

Quando la bellezza della nostra complessità è sottoposta al giudizio sconsiderato e paralizzante di una mente chiusa alla sua vastità, perde la sua corale vivacità, e l'imperfezione diviene l'ombra che la segue.

La completezza e la compiutezza del nostro essere può essere realizzata, solo se accogliamo la diversità che ci abita, e la utilizziamo come un musicista farebbe scrivendo le note, i tempi e i modi sul suo spartito. Non

possiamo tagliare i pezzi che consideriamo scomodi dalla nostra psiche, ma renderli funzionali a seconda delle necessità che, via via, compaiono nella nostra vita.

Se saremo in grado di comprendere e contestualizzare ogni nostra azione e sentimento, sapremo cogliere l'intento celato e liberare il nostro cuore dalle pesantezze separative. Andremo a fondo al nostro passato e ci apriremo al dolore, illumineremo l'ombra e rinunceremo all'ideale di ciò che avrebbe dovuto essere o accadere, continueremo il nostro viaggio, liberi da ogni vissuto pregresso e solleveremo il nostro cuore per condurlo alle sue altezze. Solo allora il nostro sguardo sarà puro, equilibrato e compassionevole. E noi, pronti a lasciare cadere ogni disarmonia interna e/o esterna, potremo vivere la vita con una maggiore o una totale serenità di animo.

Il perdono è un diverso modo di nominare l'equanimità. Quando il cuore diventa luminoso è capace di lasciare andare, di perdonarsi e perdonare, di accettare l'errore in sé e negli altri, di separarsi e separare gli altri dall'azione compiuta. È in grado di liberarsi del passato ad ogni istante e ritornare vergine. È capace di sciogliere i nodi, di abbandonare la rabbia, di condonare le colpe, di allentare la presa, di tralasciare la ragione dei fatti. Quando il cuore perdona libera la sua energia colma di pace e beatitudine, lascia che la vita si esprima così com'è, perché ha fiducia nel senso e nella giustizia delle cose, si apre alla comprensione profonda delle dinamiche della vita e integra ogni cosa. La sua azione è sempre perfetta perché non segue le logiche della mente condizionata, vibra nel presente, è senza riserve, è aperto, fiducioso, stabile di fronte alla vita, disidentificato e in un costante dialogo con la paura.

A questo proposito, vorrei raccontarvi una breve favola, che ha come titolo: "il perdono del Buddha".

Si racconta che Buddha avesse un cugino di nome Devadatta, il quale era molto geloso di lui e non perdeva occasione a screditarlo pubblicamente. Un giorno, mentre Buddha passeggiava su un sentiero, Devadatta ebbe la brillante idea di gettare una pesante roccia sul suo cammino con l'intenzione di ucciderlo. Per fortuna questo non accadde e il Buddha proseguì imperturbabile il suo passo. Il giorno dopo i due cugini si incontrarono nuovamente e Devadatta salutò il Buddha chiedendogli come stesse. E il Buddha rispose: "Bene". Stupito, Devadatta gli domandò: "Non sei arrabbiato dopo quello che è successo?" "No, affatto".

Allora, Devadatta, incuriosito, gli chiese il perché e il Buddha gli rispose in questo modo: "Vedi Devadatta, non sono arrabbiato con te perché né tu

sei più quello che ha gettato la roccia, né io sono più quello che era là quando tu l'hai lanciata".

Cosa ci insegna questa favola? Ci insegna che un cuore maturo perdona sempre, è in un perfetto equilibrio tra interno ed esterno, è equanime, benevolente, colmo di gioia e compassionevole per la vita, tutta. Non si lascia intrappolare dalla transitorietà dei gesti e delle parole, perché sa che tutto è un flusso in continuo mutamento. Ma ancor di più sa che dietro quel movimento esiste il nostro nucleo essenziale, silenzioso, eterno, incondizionato e consapevole. Quel punto infinitesimale e incommensurabile è il nostro vero essere indiviso, una pura consapevolezza, che, dopotutto, non ha proprio niente da perdonare, perché sa che all'interno della tazza non c'è nulla, è una forma meravigliosamente vuota.

Meditazione sul perdono

(Questa meditazione è possibile praticarla seduti a gambe incrociate sul pavimento, seduti su una sedia, oppure sdraiati comodamente su un tappetino yoga).

Chiudi delicatamente gli occhi ed ispira lentamente e profondamente.

Mentre osservi il respiro uscire dal corpo,
rilassa completamente ogni parte di te,
e svuota la mente da ogni immagine e pensiero.

Inspira ed espira nuovamente,

Un respiro nuovo entra nella tua vita e un'altro cede la sua energia, perché ha terminato il suo scopo.

Lasciati andare in questa consapevolezza e crea spaziosità al tuo interno.

Posa ora le tue mani sul cuore, percepisci il suo respiro, senti i suoi battiti, ascolta se è aperto o chiuso, se ci sono ostacoli al suo fluire e lascia che affiorino i sentimenti densi che lo accompagnano, dovuti alle ferite emozionali che non è stato in grado di comprendere e sanare.

Dai a te stessa o a te stesso un tempo per esplorare, e uno spazio in cui stare all'interno di te.

Lascia emergere alla coscienza i ricordi dolorosi collegati agli eventi, che ti hanno coinvolto o coinvolta profondamente.

E incontra la parte di te che non riesce a lasciar andare, a perdonarsi e perdonare, perché è ancora identificata con quella sofferenza e con quell'immagine di sé. Permettile di raccontarsi e ascoltalà con il cuore aperto e libero dal giudizio.

Incontra ora la parte della persona ferita dal tuo comportamento e offrile la tua compassione.

Senti profondamente il suo dolore, la sua fatica di vivere, la sua paura, la sua rabbia, il suo risentimento, non solo riferito alla situazione che vi accomuna, ma al pregresso irrisolto che insorge quando le condizioni esterne penetrano nelle pieghe di un passato mal digerito e non compreso. Abbraccia la sua umanità, ma accogli anche te stessa o te stesso, nella consapevolezza della fragilità di entrambi.

Ricorda i molti modi in cui hai causato dolore e intuisci le cause che hanno mosso i tuoi comportamenti.

E al tempo stesso, ascolta la profonda tristezza, che si è insinuata nel tuo cuore a seguito delle azioni dell'altro.

Lascia nascere una nuova consapevolezza, la sacralità della tua e della sua vita e poni le nuove cause che genereranno nuovi effetti.

E di ad alta voce:

Perdono me stessa/o per aver tradito la mia unicità

Perdono me stessa/o per non essermi rispettata o rispettato

Perdono me stessa/o per essermi abbandonata o abbandonato

Perdono me stessa/o per non essermi protetta o protetto

Perdono me stessa/o per non essermi presa o preso cura di me

Perdono me stessa/o per non essermi accettata o accettato

Perdono me stessa/o per non aver colto le opportunità nella relazione

Perdono me stessa/o per essermi ferita o ferito

Perdono me stessa/o per la rabbia che ho nutrito dentro ed espresso nei miei confronti

Perdono me stessa/o per essermi umiliata o umiliato

Perdono me stessa/o per essermi giudicata o giudicato

Perdono me stessa/o per non essermi amata o amato

Perdono me stessa/o per le colpe che mi sono inflitta o inflitto

Perdono me stessa/o per non essermi concessa o concesso la libertà che mi spettava

Perdono me stessa/o per non essermi offerta o offerto l'opportunità di dare vita ai miei sogni

Ed ora rivolgiti all'altro o all'altra la stessa recitazione:

Ti perdono per aver tradito la mia unicità

Ti perdono per non avermi rispettata o rispettato

Ti perdono per avermi abbandonata o abbandonato

Ti perdono per non avermi protetta o protetto

Ti perdono per non esserti preso o presa cura di me

Ti perdono per non avermi accettata o accettato

Ti perdono per non aver colto le opportunità nella relazione

Ti perdono per avermi ferita o ferito

Ti perdono per la rabbia che hai nutrito dentro ed espresso nei miei confronti

Ti perdono per avermi umiliata o umiliato

Ti perdono per avermi giudicata o giudicato

Ti perdono per non avermi amata o amato

Ti perdono per le colpe che mi hai inflitto

Ti perdono per non avermi concesso la libertà che mi spettava
Ti perdono per non avermi offerto l'opportunità di dare vita ai miei sogni

Poniti al centro dell'immagine che l'altro ha di te e quella che tu hai dell'altro, e alita all'interno della relazione un nuovo soffio di vita. Lascia che queste immagini dissolvano e che al loro posto rimanga uno spazio vuoto nel quale ricrearvi.

I quattro Brahma Vihara

Amorevole gentilezza

Quando il cuore si trasforma in uno spazio vuoto, si fa chiara in noi la più pura espressione dell'amore. In quella dimensione del nostro essere ritroviamo la nostra completezza, ricomponiamo la frammentazione interna e la separazione con l'esistenza. Il cuore si svuota del passato e del futuro, entra nel presente infinito e scioglie ogni distanza tra interno ed esterno.

In quella vastità senza confini, il suo sentire è puro, perché non si allontana dalla realtà. Accetta ogni cosa perché è intero; ama perché è libero da ogni condizionamento, vive completamente senza smarrirsi. È umile, forte e disidentificato; non ha un'immagine di sé; vive come una totalità coerente; si dona e perdona; si nutre e accudisce. Accoglie ogni parte di sé e diventa unità.

Un cuore illuminato racchiude in sé l'accordo perfetto dell'esistenza; esso è connessione, relazione, equilibrio, armonia e integrazione. Non ha nessun interesse di sé, è misericordioso, empatico e pervaso da una pace profonda, perché ha disciolto l'illusione della separatezza all'interno della sua integrità.

Questa profonda e nobile realizzazione, è il conseguimento riservato a chi ha percorso il sentiero della conoscenza e della saggezza. Ma non per la maggior parte di noi, che il più delle volte, ci sentiamo isolati, piccoli, indifesi, mancanti, disorientati, reietti, eternamente insoddisfatti dalla vita ed in conflitto con essa. Siamo estranei a noi stessi, non conosciamo la corralità che siamo, non possediamo neanche un vocabolario di parole che possa descrivere la nostra complessità. Viviamo in un mondo irreal e di superficie, nutrendo, giorno dopo giorno la paura e l'infelicità che ne deriva. Abbiamo perso la nostra interezza e ci identifichiamo con ogni cosa, eccetto, l'infinitezza che siamo. Disertiamo continuamente noi stessi, cercando al di fuori quello che non riusciamo a riconoscere dentro di noi. E ci distraiamo il più possibile per ritardare l'appuntamento.

Per amare la vita, nella sua completezza, occorre partire dal punto in cui siamo, considerando ciò che non siamo, per riconoscere la verità del nostro essere. Qual è, dunque, la nostra essenza autentica? Noi siamo un fenomeno senziente dell'esistenza, un sistema corpo-mente, e un'identità Supercosciente, testimone di una particolare dimensione della realtà.

Il sistema corpo-mente, al quale diamo una particolare densità di vita, non è da intendersi come un qualcosa di rigido, immobile, che ancora la sua

continuità nel tempo, senza mai modificarsi. Piuttosto, è da intuire la sua esistenza come onde di frequenza in continuo mutamento. Una transitorietà con un'apparente durevolezza. Io, il pronome personale che diamo all'insieme che ci costituisce, è un appellativo che abbiamo dato agli eventi, che viaggiano sotto la nostra pelle. Niente di più. Fissare, dunque, un'immagine di noi stessi, non potrà che descriverci in maniera falsa, non ci racconterà veramente chi siamo, e ci depriverà dell'immensa libertà di essere una spaziosità dalla quale può emergere qualunque cosa.

L'amore è espressione della totalità, e finché non saremmo diventati degli esseri totali non potremmo mai sapere cos'è l'amore.

L'amore non ha confini. L'io ce l'ha. L'amore si posa su ogni cosa. L'io, solo dove vuole e gli procura piacere. L'amore include ogni cosa. L'io separa ciò che è degno di vivere a livello conscio, da cosa vuole escludere dalla coscienza, creando così l'ombra e la luce, il bene e il male. L'amore è compiuto in sé. L'io è una molteplicità in disaccordo. L'amore è conoscenza. L'io è una profonda e diligente ignoranza di sé.

Partendo da basi tutt'altro che solide, costruite su un terreno fragile, ci incamminiamo nella vita a tastoni, con un immenso vuoto interiore che ha fame di vita. Deprediamo il mondo come se fosse cosa, anziché noi stessi, e viviamo all'oscuro della preziosità del nostro essere. In questo modo, il nostro procedere è aggressivo, possessivo, arrogante. Non c'è felicità nel nostro modo di viverci e vivere, non c'è compassione, rispetto, umiltà, accoglienza, pace, perdono. Ma solamente l'intrecciarsi di legami disfunzionali e l'ostilità che ne consegue.

Come possiamo risvegliare in noi la consapevolezza di essere amore?
Come possiamo lasciar sbocciare il fiore più prezioso?

Se la mente è silenziosa e il cuore è luminoso, diventiamo testimoni della realtà vuota dell'esistente. Lasciamo andare ogni forma di affezione e acredine, e usciamo fuori dal tempo con il gesto innocente, che sorge dalla conoscenza di sé.

In quell'istante possiamo contenere la totalità di noi stessi, dell'altro e del mondo. Non c'è più distanza, ma unità, non più divergenza, ma similitudine. Il confine con il vivente scompare e si dissolve l'illusione. Ogni cosa diventa sacra, eppure noi lo siamo. Il nostro sguardo si fa attento, amorevole, interessato a conoscere, anziché a giudicare. La nostra accoglienza, sensibilmente aperta, abbraccia gli opposti e li trasmuta in consapevolezza. Le nostre azioni trovano un accordo interno e toccano le vite degli altri con gentilezza. Ci sentiamo consapevoli, colmi di beatitudine e forti nel potere dell'amore. Inviolati dalla sofferenza e concentrati all'interno del vasto campo di quiete, che è la nostra verità

ultima, e il punto di interconnessione con l'intera manifestazione, lasciamo che l'io si dissolva nel Noi e il Noi si scioglia nell'Uno. L'esclusione, allora, si trasforma in integrazione, e comprendiamo che non è più desiderabile occuparci unicamente del nostro benessere, se non contempliamo anche quello altrui e della vita Una. Viviamo l'immensità come una preghiera, un atto di amore incommensurabile, per tutti, per tutto e per il Tutto. Nessuno è fuori, neanche colui che, immerso nell'ignoranza, è incline a fare del male. Chi si conosce, o non si conosce affatto, è contemplato, chi si ama, o non si ama, è incluso. Ogni creatura vivente, che sia animale, vegetale o minerale è accolta con amore, rispetto e cura. L'intero tessuto della vita ci rivela il suo disegno complesso, nel quale ogni forma si muove insieme alle altre, come un unico organismo, per co-creare la realtà. Di fronte a tale meraviglia, la nostra mente dissolve il confine del sé e si fa innocente, e il nostro cuore entra in una dimensione priva di paura e di naturale aspirazione alla felicità completa per sé e per l'intera esistenza.

La paura è lo stato mentale primigenio originata dal primo incontro con la dualità. Ognuno di noi ne fa esperienza e non può esimersi dal viverla. La mente separata, creatrice del tempo e dello spazio, ci isola dalla verità e dà luogo alla paura. Il suo mondo interno, proiettato fuori di sé, crea la distanza tra colui che osserva e ciò che è osservato. L'esterno, visto da questo punto di vista, diventa la minaccia da cui doversi difendere, e la nostra vita un'eterna conquista di libertà.

Tuttavia, la paura, collegata alla sopravvivenza, è indispensabile per la conservazione della vita, che tende a proteggersi, seppure, in questa dimensione illusoria. Ma quando questa diventa psicologica, cioè, legata al movimento nel tempo, non siamo più interi, ma scissi, e sempre oltre il limite del presente.

La paura ci distrae dall'istante eterno, svia la nostra attenzione dalla realtà. Ci trasporta nella dimensione illusoria della non accettazione, crea distanze tra ciò che è e quello che dovrebbe essere. Nega la conoscenza del nostro valore, della nostra unicità, della complessità di luci ed ombre, che ci abitano. La paura è l'opposto dell'amore. L'amore unisce, la paura separa. L'amore libera, la paura opprime. L'amore vive nel qui e ora, la paura è figlia del tempo e del divenire. L'amore è vita che scorre, la paura è la cessazione di ogni capacità di essere e di esistere.

La paura più grande è quella di incontrarci, così come siamo. Temiamo il nostro vero volto, non vogliamo conoscere le zone buie e dense del nostro essere, e neanche il nostro potenziale segreto. Siamo terrorizzati dalla nostra immensità e ci rifiutiamo di contattare ciò che vive al di sotto della

coscienza. La sensazione di incompletezza, di insoddisfazione crescente e di inadeguatezza sorgono dall'ignorare ciò che siamo. Il nostro valore, le nostre qualità, i luoghi inesplorati dell'anima e i mostri che ci vivono dentro ci coinvolgono in una totalità, e rappresentano l'unicità della nostra condizione umana. Se accogliamo la bellezza dei nostri chiaroscuri, e non cediamo alla tentazione di vivere nel costante miglioramento di noi stessi, generato dal confronto con gli altri e dall'imitazione degli altrui modelli di vita, e restiamo all'interno della nostra natura, aderenti a ciò che è, il nostro cuore potrà sbocciare e operare, con spontanea naturalezza, una continua rivoluzione di sé, perché è dal vuoto che trae il suo nutrimento e non dal conosciuto. Il vuoto è l'energia di amore che trova la sua espressione in un cuore maturo. Un cuore che si fida e si affida, che vive nel cuore più grande dell'Esistenza, perché è la sua stessa natura. L'amore non diviso, nasce dalla resa del cuore illuminato. Un tal cuore comprende in sé ogni cosa e la trascende, dissolve quello che non consente la trasformazione, libera dal passato l'energia creativa, si rinnova ad ogni istante, accende la vita e le dà significato, risponde a se stesso e alla propria natura, è colmo di tranquillità e meraviglia ed eternamente in contatto con la Presenza. La sua unica volontà è quella di bene. E sbocciare dove si trova, anche se il luogo che abita è un deserto.

Metta Sutta

Questo dovrebbe fare chi pratica il bene
e conosce il sentiero della pace:
essere abile e retto,
chiaro nel parlare,
gentile e non vanitoso,
contento e facilmente appagato;
non oppresso da impegni e di modi frugali,
calmo e discreto, non altero o esigente;
incapace di fare
ciò che il saggio poi disapprova.
Che tutti gli esseri
vivano felici e sicuri:
tutti, chiunque essi siano,
deboli o forti,
grandi o possenti,
alti, medi o bassi,

visibili e non visibili,
vicini e lontani,
nati o non nati.
Che tutti gli esseri vivano felici!
Che nessuno inganni l'altro,
né lo disprezzi
né, con odio o ira,
desideri il suo male:
Come una madre
protegge con la sua vita
suo figlio, il suo unico figlio
così, con cuore aperto,
si abbia cura di ogni essere,
irradiando amore
sull'universo intero;
in alto verso il cielo,
in basso verso gli abissi,
in ogni luogo, senza limitazioni,
liberi da odio e rancore. Fermi o camminando,
seduti o distesi,
esenti da torpore,
sostenendo la pratica di *Metta*;
questa è la sublime dimora.
Il puro di cuore,
non legato ad opinioni,
dotato di chiara visione,
liberato da brame sensuali,
non tornerà a nascere in questo mondo.

Compassione

La compassione sorge spontaneamente da un cuore che nutre in sé uno sconfinato e incondizionato amore. La consapevolezza dell'esistenza del dolore, come un campo di esperienza universale, ha ampliato la sua coscienza, a tal punto, da includere all'interno di sé l'intero mondo. Il suo abbraccio misericordioso si apre completamente, verso se stesso e verso l'altrui realtà, senza fuggire da quel che è, senza resistere, per sentire meno la presenza dell'angoscia e del patimento, anzi, lasciando che sia, per conoscerlo in profondità, attraversarlo senza timore e superarlo nella gioia della chiara comprensione. Sa restare accanto al dolore nella totale presenza di sé, senza l'intromissione del tempo psicologico, che vive nel confronto, nell'imitazione e nel miglioramento. Non si sottrae dall'esperienza, non fugge via, neppure la ignora, non ha fretta di una risoluzione, non proietta se stesso in un futuro ideale, ma accetta la verità di quanto sta accadendo ora, in un silenzio paziente e comprensivo.

Il dolore vuole essere compreso in profondità, poco importa se è la sofferenza del corpo o della mente. Richiede la nostra presenza, il nostro ascolto, la nostra lucidità percettiva, la nostra capacità di entrare con le mani nude all'interno della ferita, insieme all'amore che cura. Ci chiede di viverlo completamente, istante dopo istante, esplorando e cogliendo i particolari e le sfumature degli stati emotivi della paura, dello smarrimento, della solitudine, della fragilità, della rabbia, del vuoto dentro. È difficile per noi accogliere il caos interiore, che insorge al momento dell'esperienza dolorosa. Sentiamo un frastuono così destabilizzante, che cerchiamo istintivamente di fuggirlo per ritrovare l'equilibrio perduto. Ma lo sconvolgimento emotivo, se gli diamo attenzione, può far nascere una nuova simmetria, una rivoluzione, un mutamento di paradigmi, che desta nuove consapevolezze. Possiamo accedere a più ampi spazi di noi, se gli diamo modo di presentarsi alla coscienza. Con la forza della compassione accogliamo la nostra natura, di luci e di ombre, e facciamo che gli aspetti bui del nostro essere possano rendere più evidente la luce.

Se non entriamo nel giudizio di ciò che dovremmo essere e provare di fronte a una situazione difficile, ma utilizziamo quel momento come espediente introspettivo, si apriranno di fronte a noi scenari mai esplorati. Non naufraghiamo nel conflitto, ma favoriamo l'espressione di quel che emerge, lasciando che sorga e scompaia da sé, nella consapevolezza della nostra osservazione.

In tal caso, potremmo accorgerci che dietro a quel movimento psichico esiste una quieta e profonda presenza, non coinvolta con quel che accade alla superficie. Che sotto gli accenti emotivi c'è solo silenzio, e che racchiusa nella nostra vulnerabilità, vive la nostra forza. Se accogliamo le nostre parti buie, illuminiamo e diamo completezza al nostro essere. Recuperiamo la nostra naturalezza, la nostra semplicità e unità.

Essere semplici vuol dire essere indivisibili, interi, completi. Essere fuori e dentro la vita, personali e impersonali, in un continuo viaggio tra le dimensioni. La spaziosità del nostro essere richiede di distruggere continuamente la struttura provvisoria dell'io, in una ciclicità di vita, morte, vita. L'avventura dolorosa spezza le vecchie forme della mente per costituire una realtà più evoluta ed emancipata dalla visione abusata di noi. Se i nostri pensieri e i nostri gesti si liberano dall'oppressione dei modelli fissi, che abbiamo creato e sostenuto per un'intera vita, allentiamo la presa della nostra resistenza a ciò che è sconosciuto e apriamo il nostro cuore alla bellezza celata dietro quello che succede. Avvertiamo un senso di purezza nel permettere alla vita di accadere, ci respiriamo dentro con più scioltezza. Non abbiamo idea di dove ci voglia portare, ma abbiamo fiducia, siamo nella realtà del momento, senza aspettarci nulla di più.

Non temiamo il dolore, non viviamo condizionati dal pensiero di una felicità a tutti i costi e permanente. Comprendiamo profondamente come opera la vita, eternamente per la trasformazione, ed esploriamo la sua natura impermanente per trovare ciò che non muta.

Il suo cambiare forma è una fluidità costante di energia che assolve e dissolve nel vuoto che l'ha creata. È una danza meravigliosa nella quale siamo immersi, anche se a volte fa paura. Non c'è niente che sia nostro, neanche noi stessi, niente che sia stabile, in questo mondo di sogno. È pura creatività, è vita in movimento, è l'espressione dell'infinita potenzialità che non risiede in nessun luogo. Di tale meraviglia possiamo farne esperienza ad ogni istante. Le immagini, i pensieri, gli stati emotivi, le sensazioni, gli eventi fisici susseguono senza sosta, si manifestano e scompaiono sul fondo imperscrutabile dal quale sorgono. L'eterno spettacolo dell'esistenza va da sé, non possiamo operare nessun controllo su di esso, né fermare questo processo, semmai testimoniarlo qui, ora e continuamente, con il potere della consapevolezza. Occorre stare sullo sfondo per godersi l'esibizione, e comprendere che tutto è vita, anche quando questa scompare. La morte, in questo modo, cessa di esistere, usciamo fuori dall'illusione della forma e del senza forma, per restare solo con la danza e il danzare in sé.

Allora è pace, vibriamo di compassione e siamo immuni da ogni male. Schiudiamo il nostro cuore all'altro e alla vita; doniamo amore e accogliamo il dolore nostro e quello del mondo. Ci apriamo alla trasformazione, all'esperienza viva, senza nessuna pretesa di forzarla secondo i nostri personali interessi. Siamo aperti, sensibili, ricettivi, rilassati in mezzo alla tempesta, centrati nel flusso e vuoti di sé. Sappiamo lasciare morire intere parti di noi, idee, abitudini, credenze, e modelli di vita. Sappiamo abbandonare un progetto e costruirne nuovi. Sappiamo lasciar andare un amore, un figlio, un lavoro, un amico, una casa, liberi nel nostro cammino. Sappiamo stare con ogni tipo di morte, piccola o grande che sia, perché per noi è vita che muta se stessa nel suo fiorire sempre nuova. Abbiamo attraversato il dolore con consapevolezza, abbiamo purificato il nostro cuore e liberato da ogni inganno, abbiamo seguito il ritmo della vita e la sua metamorfosi, abbiamo risvegliato la compassione e compreso che l'intera creazione è in noi. Abbiamo fatto del dolore dell'altro il nostro, e percepito così profondamente da imploderlo all'interno di noi e trasformarlo in luce.

Liberi da ogni desiderio, possiamo accettare il dolore, ma non la sofferenza, che è la resistenza al dolore e il suo prolungamento. La compassione non ci libera e non affranca l'altro dall'evento che l'ha colpito, ma definisce l'impersonalità del nostro e dell'altrui stare con esso, la forma particolare per la liberazione finale, la sua cessazione. Il tempo giusto per il dolore nasce dalla comprensione e dall'accettazione. È un tempo presente, libero dall'attaccamento e l'avversione, un punto infinitesimale sul confine dell'esistenza. La sua necessità di elaborazione può dilatare l'esperienza per un certo tempo, ma questa si carica di senso e significato e non ha interesse a nutrire il nostro soffrire.

È interessante osservare il processo del dolore, la sua intensità e il suo scemare, il suo mordere acutamente fino a farti perdere il respiro, la nostra personalizzazione, la reattività come rifiuto dell'accadimento, il nostro afferrarsi ad esso per tenerlo in vita, il suo dissolversi progressivamente fino a perderlo di vista e ritrovare l'equilibrio e la serenità.

Se non scivoliamo nell'identificazione, queste fasi del processo possono essere testimoniate con equanimità, sia se il dolore riguarda noi o un'altra persona. Possiamo essere consapevoli del comportamento naturale del dolore e lasciare che accada da sé senza il nostro intervento di rafforzamento. Questo ci permette di lasciarlo decantare e rimanere insieme ad esso in un silenzio compassionevole. Il nostro unico intento è quello di comprendere l'esperienza e trasformarla in un'opportunità evolutiva e adoperarci affinché questa volontà si accenda anche nell'altro,

per la nostra e per l'altrui liberazione. Liberando e affinando la nostra natura, ridefinendo noi stessi di volta in volta, comprendendo le cause primigenie sottese al dolore, diventiamo sempre più sensibili alla sofferenza del mondo e sosteniamo sempre più tenacemente l'intento che questa possa porre fine a se stessa.

Gioia compartecipe

Un cuore aperto e sconfinato è sempre gioioso. Non si confronta, non invidia, non giudica il merito dell'altro, ma vive in un continuo stato di empatia nei confronti di tutti e di se stesso. Ha il sorriso dentro.

Il dolore lo ha reso forte e la sua mente purificata dalle esperienze vissute ha dilatato i suoi confini, è diventata più grande, e può riconoscere le sue realizzazioni e contenere la felicità e le vittorie dell'altro perché ha conquistato se stessa.

Tutto accade all'interno di noi; l'amore, la felicità, la compassione, l'apprezzamento, la gratitudine, la gioia. Se, per qualunque causa, non ne abbiamo potuto fare esperienza, viviamo un vuoto esperienziale. In quel vuoto risiede la nostra incapacità di essere felici, e insieme al benessere dell'altro, di partecipare gioiosamente alla sua felicità, di provare un autentico interesse per i suoi conseguimenti interiori, per i suoi successi personali e sociali, e di sentire la sua stessa vita come se fosse nostra.

Le nostre delimitazioni stringono il nostro spazio vitale. Abbiamo costruito un mondo piccolo, che abitiamo senza gioia e in solitudine. Non siamo contenti di noi, non ci amiamo, non ci stimiamo, ci sentiamo incapaci, inadeguati, inferiori. E mentre trascorriamo la nostra esistenza ad occuparci dei nostri limiti, e a guardare con occhio malevolo le potenzialità e le capacità degli altri, consolidiamo la nostra infelicità e l'eccessiva insicurezza sul nostro valore.

Il paragone sposta il fuoco sull'altro. Ci concentriamo fuori di noi e ci allontaniamo da ciò che siamo. Siamo migliori, più buoni, più intelligenti, più consapevoli, più colti, più competenti, più felici, più appagati dell'altro, oppure no? La nostra identità e il nostro valore è aggrappato a quel "più", che è comparativo. Ma esso serve a rafforzare l'idea che abbiamo di noi stessi e nasconde il dubbio di essere meno.

Se non ci permettiamo di conoscere le nostre reali possibilità, non possiamo mettere in campo le forze e l'energia necessaria per creare la nostra dimensione di benessere e felicità. Viviamo un complesso di superiorità e inferiorità, ed inconsciamente, sosteniamo l'immagine falsa che abbiamo di noi, anziché attivare la nostra volontà e il desiderio di esprimere la nostra unicità.

Il confronto non nasce solamente dal rapportarci con il valore e le qualità che l'altra persona porta in essere, ma anche con quello che ha ottenuto dalla vita, da quanto è stato facilitato nel soddisfare i suoi desideri, e se merita quello che ha conseguito o possiede.

Il campo di esperienza differisce da individuo a individuo. Ogni persona è chiamata a sperimentare particolari condizioni di vita che influenzeranno, in un modo o nell'altro, la sua coscienza. Ogni storia porta con sé un dono di consapevolezza, ma noi siamo convinti che l'unica meta dell'esistenza sia la soddisfazione del piacere, e il successo in tutti i campi, non ultimo quello spirituale. Così corriamo veloci per conquistare, competere, vincere, dominare. Inseguiamo il desiderio dell'altro, anche se non è autenticamente il nostro. Non sapendo chi siamo, non riusciamo ad irradiare l'energia dal nostro centro, ma lasciamo che sia quella dell'altro a raggiungerci per esserne contagiati, miserevolmente. In questo modo ci conformiamo al gusto e alla qualità di vita degli altri, e perdiamo la gioia, che sorge dalla chiarezza del nostro peculiare proposito, che è l'unica ragione di felicità e completezza.

Noi siamo una singolare, espressione di energia; la straordinarietà dell'esistenza sta nella sua libertà di essere sempre nuova, in nessun punto della creazione può trovarsi un'identità. La nostra bellezza sta nell'eccezionalità del nostro esistere. I nostri talenti, le nostre qualità e la particolarità della nostra manifestazione ci rendono unici. Noi siamo una ricchezza infinita e una potenzialità senza limiti, ma ci ostiniamo a vivere arginati in una piccola porzione di mente, che determina la percezione di essere meno di così. Non riusciamo a pensarci come totalità e trascorriamo il tempo a nostra disposizione, condizionati dai nostri limiti ingannevoli. Il benessere dell'altro, allora, mette in dubbio le nostre capacità di ottenerlo, lo sbocciare dei suoi talenti minaccia l'espressione delle nostre risorse interne e il suo successo dichiara il nostro fallimento.

In questo stato di cose è difficile per noi vedere la persona che ci sta di fronte come un mistero da scoprire e una ricchezza da incontrare, senza avvertire un pericolo per la nostra identità. Ci sentiamo intimiditi, sopraffatti da tale abbondanza, e incapaci di gioire nella relazione e nella condivisione della ricchezza di cui ognuno può disporre. A questo punto, lo stretto legame di reciproca relazione si scioglie; il fascino, l'intelligenza, la buona sorte, l'esperienza, il talento, e la competenza dell'altro sono percepiti come un'insidia, una sottrazione del nostro valore e un'ostacolo alla nostra felicità.

Se comprendessimo di essere un insieme, un'unica entità che esprime la sua forza creativa attraverso le sue innumerevoli forme, saremmo in grado di partecipare gioiosamente all'espressione emergente dell'intera umanità. La felicità dell'altro non ci sminuirebbe, anzi, amplificherebbe la nostra gioia, la sua modalità espressiva non creerebbe all'interno di noi un senso di inferiorità e di inadeguatezza, ma saremmo testimoni della varietà dei

particolari linguaggi attraverso i quali la vita nasce continuamente. Le sue vittorie interne le considereremmo la forza creativa della vita che si evolve in complessità; e i suoi successi esterni, il campo di esperienza nel quale può sperimentare l'eccellenza e l'umiltà.

Se non ci identificassimo con il ristretto campo del sé personale, sarebbe facile per noi considerare il suo operato come un aspetto latente dell'identità collettiva nella quale siamo inclusi, e apprezzare con gioia la sua manifestazione. Potremmo partecipare con slancio e sentimento sincero alla bellezza creativa e intelligente della natura umana, senza che venga meno il nostro valore effettivo e potenziale. Saremmo infinitamente grati di poter essere testimoni delle innumerevoli qualità attraverso le quali l'Uno si rivela. E nel farlo diventeremmo universali, immensi, evolutivamente inarrestabili, in un movimento metamorfico senza fine.

Lo spazio del Noi moltiplica le nostre possibilità; l'insieme è molto di più del singolo individuo. Siamo specchi l'uno dell'altro e riflessi dell'unica Realtà, che vive nel profondo di noi stessi.

Possiamo scoprire gli innumerevoli attributi dell'infinitezza dell'essere nei volti che incontriamo ogni giorno, e liberarci dei nostri immaginari confini per diventare una Totalità. In questo gesto, che ci perfeziona e ci completa, entriamo nella dimensione dell'abbondanza, una vita integrale, senza divisioni.

Una volta strappato il velo dell'illusione, la gioia diventa incontenibile, e il cuore si apre alla gratitudine infinita verso tutte le forme della creazione. La loro varietà e originalità è il traboccare della Vita e la loro manifestazione attesta l'ampliamento della Coscienza.

La gioia, allora, acquista una sua profondità, non è superficiale, ma vive nella consapevolezza del cuore indiviso. È un sentimento intenso, privo di avversione; è uno stato di ispirazione illuminata, assente della monotonia del vivere e una qualità sintonica, che accorda le anime e dona loro energia.

Ogni punto di luce che sfida le forze inconsce, amplifica la sua intensità. Ogni virtù che incontra, la mette in contatto con l'incommensurabile. Ogni gesto trasformativo, che nasce dall'impegno personale, la fa ascendere ad un'ottava superiore.

Vive in uno stato di grazia e di curiosità conoscitiva; è nella continua scoperta del di più di vita, che può presentire, ascoltare e sperimentare. Scorge il significativo presente in ogni essere umano e non frequenta l'oscurità. È un'acqua sorgiva che ascende, limpida e incontaminata dalle impurità dell'ego ed è l'incitamento alla comprensione della nostra e dell'altrui vastità. È umile e contenta di sé, vive nel presente e aperta

all'ignoto. Apprezza ogni passo compiuto e ogni aiuto ricevuto; non dà nulla per scontato, è integra nel suo sentire e una luce solida nel suo fare.

L'esperienza della gioia interiore è il dono più grande, le sue radici sono forti, ancorate a ciò che è. La gioia testimonia il reale, è viva nel presente e vera nella sua autenticità.

Ogni giorno abbiamo l'opportunità di fermare la nostra mente e dare attenzione al punto in cui siamo, a ciò che abbiamo realizzato e compreso, al cammino compiuto, e a quello che abbiamo superato. Ogni giorno possiamo essere testimoni dei nostri passi evolutivi, piccoli o grandi che siano, ed essere felici per i risultati ottenuti. Ogni giorno possiamo dire grazie e non dimenticare ciò che ci è stato donato dalla vita o da qualsiasi persona o altra creatura. E ogni giorno possiamo apprezzare la preziosità di ogni essere e di chi ci sta accanto. E riconoscere il loro diritto di avere il massimo che la vita può offrire.

Equanimità

Il mondo è l'ambiente di confluenza di innumerevoli energie dense e sottili, che danno luogo ad eventi armonici o privi di intesa, inclini o in contrasto a ciò che è bello, buono e vero. È una dimensione complessa e apparentemente fuori accordo, con imprevedibili salti di coscienza e lunghi tempi di gestazione. Ma è la Matrix che ci contiene, e l'utero che assolve alla sua funzione, quella di far nascere continuamente il nuovo dalla creazione e dall'interno di noi. Per questo non usa mezzi termini, e fonde i suoi metalli nel crogiolo per la sua e la nostra trasformazione e illuminazione.

Il suo movimento è inarrestabile e i suoi colpi di scena disorientano anche la mente più brillante. Non accetta la consuetudine, non si siede sulle abitudini e il passato non la possiede. È la sorgente di ogni brutalità e bellezza, non ha coerenza logica, è imponderabile nei gesti, crea e distrugge con naturalezza e non si aggrappa a nulla, se non al vuoto che contiene.

Come può la mente confinata dell'essere umano sostenere l'infinita libertà espressiva del Vivente? Non ci sono schemi, modelli di riferimento, legami, orientamenti e direzioni definitive. È un luogo aperto dove ogni possibilità è contemplata; è un'atemporalità creativa, e una distruttività esplosiva. Non c'è niente che la preoccupa, nulla a cui tende, se non sorgere continuamente, e lasciare che senza posa, la forma ritorni nella dimensione dell'invisibile. È indifferente ad ogni legge morale e camaleontica nelle sue manifestazioni, che si ripetono in una ciclicità eterna, che mai riposa.

A cosa ci teniamo aggrappati, cosa cerchiamo di possedere, come è possibile vivere in un equilibrio stabile all'interno di una realtà instabile? L'io può aiutarci, in qualche modo? Oppure, anch'esso fa parte di questa apparente e mutante esistenza? Nel grande spettacolo della vita, dove una scena sussegue l'altra senza soluzione di continuità, chi siamo e dove siamo? Siamo gli attori, gli spettatori, il regista o la commedia da mettere in scena? Siamo fuori, siamo dentro, osservatori o osservati, oppure testimoni, unici e soli, della visione tridimensionale di questa "Realtà"?

Dipende dai punti di vista. Dalla prospettiva individuale e separata c'è un luogo interno, il sé, e un ambiente esterno, l'altro da sé. Ma se restiamo dietro alla personalità frontale, l'immagine costruita nel tempo, lo sguardo si modifica, e contempla quest'ultima come un fenomeno vuoto, privo di solidità, e il mondo che è fuori, come una realtà interna alla mente stessa.

Cosa rimane quando l'intero nostro mondo si svuota e viene meno? Colui che osserva e conosce. Nell'atto di osservare risiede il nostro equilibrio e la nostra pace.

In un mondo che si consuma progressivamente, possiamo vivere solo se usciamo dall'illusione del fenomeno e diventiamo la sorgente infinita e permanente, dalla quale scaturisce l'esistente. Solo allora, la libertà ci segue, il dolore smette di esistere e la felicità si ricrea ad ogni istante.

Questo non significa prendere le distanze, mancare la partecipazione ed essere indifferenti a ciò che esiste, al contrario, è vivere con intensità ogni momento, seguendo il cambiamento senza fine dell'Opera eterna.

In tal caso possiamo essere dentro le cose in consapevolezza, centrati nella nostra presenza, vibranti nello spazio fiducioso della mente, e guardare la vita e gli accadimenti senza il filtro delle nostre aspettative, delle nostre certezze e delle valutazioni personali.

Dalla dimensione interiore del nostro essere, la realtà, nel suo accadere, è vista come un flusso di pensiero, formato da fattori e circostanze, tenute insieme da un rapporto di reciproca dipendenza. Una vacuità senza definizione e cause indipendenti, una struttura cosmica che esiste di per sé e sulla quale, nel suo farsi, non abbiamo alcun potere.

L'esistente, vinto dal tempo, imprigionato nel prima e nel dopo, nella causa e nell'effetto, sembrerebbe essere una prigioniera nel campo infinito della mente. La sua apparente durevolezza ci spinge alla periferia del nostro essere, ci sposta dal nostro centro, e fa emergere e scuote il nostro disagio, l'inquietudine, la paura e il senso di instabilità. Sembra impossibile uscirne fuori. Eppure, oltre quelle sbarre, esiste la nostra vera essenza, una presenza consapevole e disidentificata, estranea a ciò che riflette. Uno spazio aperto, dove non esiste nessuna percezione di consistente realtà, neanche la nostra.

Di fatto, siamo fenomeno a noi stessi, oggetti testimoniati, di solidità effimera e circoscritti nell'identità. La mancata conoscenza del nostro vero Sé e il dominio dei pensieri sulla mente deformano il nostro mondo e lo pongono sotto giudizio. La distanza che viene creata dall'interpretazione degli eventi personalizza la realtà e ci vieta di vederla nella sua neutralità, per quella che è. Non siamo presenti al fatto, ma ci lasciamo distrarre dai concetti che traiamo da esso, personalizziamo la situazione, e impediamo che la realtà accada nella sua semplicità a-concettuale.

In questo stato di cose perdiamo potere su noi stessi e lasciamo che siano i nostri pensieri e le nostre emozioni a guidare il nostro cammino, e a definire la nostra realtà.

Per questo è importante mantenere il fuoco della nostra consapevolezza, perché soltanto in questo modo potremo uscire dal pensiero identificato e giudicante, che divide la realtà in bene e male, giusto o sbagliato.

L'equanimità è punto di equilibrio e sintesi di ogni antinomia e inconciliabilità. È questo e quello, in un'armonia che non separa, ma unisce, integra e risolve.

Il cosmo è una totalità indivisa e interconnessa; ogni punto della creazione è collegato alla globalità del sistema. Niente è separato. Le categorie oppositive frammentano la verità, la limitano e la oscurano. Qualunque sua definizione ci allontana anni luce da essa. Non esistono eventi separati gli uni dagli altri, il tessuto dell'esistenza, si muove insieme, coinvolgendo ogni cosa. Le radici di ogni più piccolo accadimento provengono da ragioni remote congiunte con l'intera creazione. Allo stesso modo, non esistono individualità che non contengano all'interno di sé il bruto e il santo. Siamo un'unica entità, che manifesta i vari aspetti del molteplice e passa da un'esperienza all'altra, vestendosi ora in un modo, ora in un altro. Se pacifichiamo la nostra mente, recuperiamo la nostra spaziosità e ci disfiamo del limite. Entriamo nel cuore sacro dell'esistenza, nella perfezione della sua armonia, diventiamo un tutt'uno con essa e scopriamo la bellezza dell'unità, anche se al nostro sguardo ordinario può mostrarsi come anarchia inconsapevole.

Il pensiero ci limita e restringe la nostra visione; rimane alla superficie, non scende in profondità, non scopre l'essenza, è sempre autoreferenziale, distingue e nomina, classifica e valuta. È corrotto per sua natura e un punto nero nella vastità della nostra consapevolezza.

Occorre, allora, abbandonare la necessità di comprendere, interpretare e chiarire. Non essere attratti o respinti dagli oggetti della coscienza, non nominarli per definirli, ma vederli per quelli che sono, cioè, privi di realtà. Occorre lasciare che sorgano alla luce della nostra percezione e consapevolezza senza fare nessun commento, senza spingerli verso una direzione, senza avvertire la necessità di modificare quello che esiste. E osservare con attenzione, con pazienza, la realtà, ascoltarla profondamente, senza fare alcuna differenza tra ciò che è gradevole da quello che non lo è. E lasciare che sia, senza l'intromissione della mente pensante.

In altri termini, occorre arrenderci alla vita e diventare uno con essa. Allora, in questo nuovo stato di consapevolezza, la voce del dolore tace, l'io tace, la mente tace. E quel che rimane, è soltanto un vasto e incommensurabile campo di pace e silenzio, acceso da un buio denso e assoluto. In quella spaziosità diventiamo il Tutto, e il limite della nostra identità svanisce. Siamo i registi e gli attori, gli spettatori e la commedia

da mettere in scena. Siamo fuori, siamo dentro e dappertutto. Testimoni, unici e soli, della visione tridimensionale di questa “Realtà”.

Meditazione sull'amorevole gentilezza

Scegli una posizione comoda per iniziare la meditazione,
chiudi delicatamente gli occhi
e inizia a respirare nella totale presenza di te.
L'aria entra e l'aria esce.
Il respiro calmo e profondo aiuta la tua mente a vuotarsi da ogni pensiero,
voce ed immagine.
il corpo si distende completamente attraverso l'espiazione
E accoglie un vento nuovo tramite l'inspirazione.
Con entrambe le mani al centro del tuo cuore
immagina di essere nel suo campo di pace immobile.
Da questo stato di silenzio imperturbabile,
lascia che affiorino due parole: "amorevole gentilezza".
Accogli la bellezza, l'armonia e il loro canto
e lascia che la loro energia ti attraversi come una luce calda e morbida,
che avvolge il tuo cuore, si diffonde nel corpo ed entra nelle cellule.
Quella luce è tua, ti appartiene da sempre.
Senti la sua anima inclusiva
Tu sei l'amore che è dentro di te,
Un potere immenso che tutto unifica.
Inspira ed espira,
E scegli l'amore come guida per la tua vita
Scegli di amarti profondamente e incondizionatamente
Dialoga con ogni aspetto di te e accoglilo con gentilezza
Contieni nel tuo cuore le voci discordanti
E unisciti ad esse per ricostituire l'unità.
Prenditi cura di te e fai del tuo cammino una conoscenza di felicità
E del dolore, un senso e un'opportunità, affinché l'esperienza vissuta si
trasformi in saggezza.
Sii gentile con te stessa/o e sospendi ogni idea di te
Vivi nell'incertezza e nella libera spontaneità della tua espressione.
Sempre infusa di amore.
Sii paziente con te stessa/o, quando ritornerai sui vecchi sentieri dove
l'amore di te è assente.
Prenditi di nuovo sotto braccio e ritorna nel punto dove eri,
Con il fermo intento di proteggere il tuo cuore da ogni insidia.
Rinnova continuamente la promessa a te stessa/o di restare felicemente
viva e caldamente amabile.

Proteggi la luce dell'amore dentro il tuo cuore affinché possa proteggerti.
Abbi fiducia nel suo potere.

Recita più volte nel corso della giornata:

Che io possa essere sempre espressione dell'amore.

Che io possa sentirmi sicura/o da ogni insidia, grazie alla forza dell'amore.

Che io possa mantenere la salute del corpo e della mente, grazie alla cura terapeutica dell'amore.

Che io possa essere felice, grazie all'amore che tutto integra.

Ed ora, lascia che la luce preziosa dell'amore si irradi dal tuo cuore per toccare le persone che ami.

Immagina te stessa/o in un'atteggiamento di tenera amicizia, attenzione e cura verso un familiare, un caro amico, oppure l'amata o l'amato.

Poi, visualizzati, mentre offri la tua amorevole gentilezza, non solo alle persone che ti sono più vicine e da cui ti senti amata/o, ma anche a chi conosci solo di vista, e non provi nessun affetto particolare, e ancor di più, a chi si è mostrato ostile nei tuoi confronti procurandoti molta sofferenza.

Se avverti delle resistenze, nell'aver un pensiero di amore verso chi ti ha fatto del male, accoglile semplicemente, mentre prosegui nel tuo intento, anche se ancora non è completamente purificato dalle pesantezze che senti dentro.

L'energia benevolente, anche se ancora debole, con il passare del tempo aumenterà, e la sua luce illuminerà il buio del risentimento.

Senti la forza dell'amore che accade, mentre lo agisci senza preferenze, con assoluta imparzialità e spontaneità

Percepisci di essere tu stessa/o amore in azione, senza confini

E quando il tuo sentire sarà puro,

lascia che questa qualità luminosa, che ininterrottamente esce dal tuo cuore, giunga a tutte le genti del mondo e alle creature che lo abitano, fino a diffondersi su tutta la Terra

Mentre lo immagini,

senti di essere una sola cosa con l'Esistenza

Lascia che la luce dell'amore risolva ogni disaccordo e ostilità

E che l'azione mossa dall'amore diventi veicolo di felicità e armonia.

Recita più volte nel corso della giornata:

Che tu possa essere sempre espressione dell'amore.

Che tu possa sentirti sicura/o da ogni insidia, grazie alla forza dell'amore.

Che tu possa mantenere la salute del corpo e della mente, grazie alla cura terapeutica dell'amore.

Che tu possa essere felice, grazie all'amore che tutto integra.

Meditazione sulla compassione

Siedi in una posizione comoda, con la schiena eretta e le braccia morbidamente appoggiate sul grembo.

E inizia a respirare delicatamente, lentamente, senza altra necessità.

L'aria entra, si sospende, e poi esce, lasciando al suo posto un'assenza di sé, un vuoto nel quale il corpo e la mente possono rigenerarsi e pacificarsi.

Resta ancora qualche minuto nel flusso calmo del respiro,

Entra in intimità con esso, e lasciati trasportare dal suo andare e venire.

Percepisci la sua preziosità di vita, il dono dell'esistere, che ogni giorno si rinnova.

Sempre accompagnata/o dal respiro, scendi, ora, nel tuo cuore e vai in profondità, nella sua essenza infinita.

Senti quanta vita c'è al suo interno, e la libertà nel suo eterno adesso.

Cogli la sua qualità impersonale, aperta, incontaminata e saggia

E resta lì, in quella spaziosità, che è il peso della tua intima e più vera natura, amorevole e compassionevole.

Permetti al tuo cuore di prendersi cura di te e del tuo dolore.

Abbandonati al suo abbraccio, che accoglie la realtà per come essa è.

Lascia andare ogni resistenza e vivi intensamente il momento, per quanto penoso esso sia.

Sii consapevole che la sofferenza è imprescindibile dall'esistenza

Essa richiede solo di essere accolta, ascoltata e trascesa.

È un dono, se la sai vedere con una mente aperta e un cuore sacro

E uno stato effimero, che sorge dall'illusione dell'io separato.

Prendi con te la tua pena, tienila nel tuo cuore, vivila intensamente ed estraine l'essenza.

Stai immobile, poiché in quel tuo stare senza giudizio è racchiuso il segreto della pace.

Recita più volte nel corso della giornata:

Che io possa essere eternamente avvolta/o nell'abbraccio compassionevole della vita Una.

Che io possa neutralizzare ogni stato di sofferenza mentale e fisica.

Che io possa dimorare sempre nel mio cuore aperto e colmo di pace infinita.

Ed ora, con la stessa intensità, rivolgiti l'attenzione ad una persona cara, che in questo particolare momento della sua vita sta soffrendo.

Co-muoviti mentalmente verso di lei con tutto l'amore compassionevole che senti dentro di te.

Percepisci il suo dolore, la sua angoscia, la dispersione della sua energia, il suo stato di impotenza, la sua confusione mentale, la sua rabbia, la sua tristezza, il suo stato di inconsapevolezza.

Stai accanto al suo dolore con animo sereno.

Conosci bene gli stati distruttivi della mente, fanno anche parte di te

Lascia che questi confini si dilatino e vi accomunino, senza perdere il tuo centro

Partecipa la sua sofferenza come se fosse tua, ma resta vigile per non precipitarci dentro

Immagina di sostenerla amorevolmente con il cuore aperto e sii testimone di quello che sai che sta accadendo, presente e viva/o come se fossi accanto a lei.

Poni la tua mano sul cuore, come un gesto di cura che guarisce ogni cosa

Visualizza la persona che desideri beneficiare e...

Recita più volte nel corso della giornata:

Che tu possa essere eternamente avvolta/o nell'abbraccio compassionevole della vita Una.

Che tu possa neutralizzare ogni stato di sofferenza mentale e fisica.

Che tu possa dimorare sempre nel tuo cuore aperto e colmo di pace infinita.

Ed ora accogli nel tuo cuore tutte le persone che conosci, anche quelle che non frequenti abitualmente, come il vicino di casa, il farmacista o il postino

Visualizzale perfettamente nella tua mente,

sentile profondamente nel tuo cuore

e dirigi l'energia compassionevole verso ognuna,

con la stessa dedizione che hai avuto per la persona che più ami.

Aperti sempre più a questa onda di amore e consenti a sempre più persone di beneficiare della sua sacra energia.

Comprendi tutte le persone che soffrono, senza escludere nessuno, anche chi ti ha fatto del male

E non dimenticare gli animali e le piante, e tutti gli esseri visibili e invisibili che vivono sul nostro Pianeta

Espandi ancora di più la luce della compassione e proiettala verso altri mondi e galassie, fino agli infiniti universi.

Abbraccia l'intera Manifestazione, consapevole della necessità della vita, che si muove per la trasformazione

E sostieni dolcemente il suo peso affinché il passaggio sia più leggero e si compia attraverso la consapevolezza delle cause del dolore

Ed ora dissolvi ogni immagine, ritirala all'interno di te

Rimani nella purezza della tua solitudine, con la mente chiara e il cuore illuminato, colmo di pace e libertà.

Recita più volte nel corso della giornata:

Che ognuno di voi, il mondo e gli infiniti universi possa essere eternamente avvolto nell'abbraccio compassionevole della vita Una.

Che ognuno di voi, il mondo e gli infiniti universi possa neutralizzare ogni stato di sofferenza mentale, fisica o di altro genere.

Che ognuno di voi, il mondo e gli infiniti universi possa dimorare sempre nel suo cuore aperto e colmo di pace infinita.

Meditazione sulla gioia compartecipe

Rilassati seduta/o su una sedia o una poltrona in una posizione informale. Prenditi tutto il tempo necessario per questa pratica e lascia che un senso di gioia sottile sorga dal tuo cuore.

Inspira profondamente, come se fossi davanti ad un paesaggio meraviglioso durante l'alba o il tramonto

Percepisci la bellezza di questo momento, il tuo cuore è aperto, soddisfatto, completo.

La tua mente è sgombra da ogni pensiero e un lieve sorriso incornicia il tuo volto.

Ti senti appagata/o, colma/o di gratitudine e pienamente consapevole di quanto la vita ti ha donato, dei successi interni ed esterni che hai avuto, di ogni attimo in cui la fortuna ti ha protetto dal fare esperienze spiacevoli e ha soddisfatto le tue aspettative.

Sei amata/o e ti senti amata/o, senza dubbio,

La fiducia ha aperto il tuo cuore alla meraviglia, e all'inatteso racchiuso nel momento presente.

Ti sei presa/o cura di te, e sei stata abbracciata dall'esistenza, senza mai essere, neanche per un solo istante, abbandonata.

Ogni espressione di vita ha contribuito alle tue vittorie e alle tue fortune,

Nella gioia sottile dell'Unità il Tutto coopera alla tua felicità

Siine certa/o e gioisci pienamente.

La vita è fonte di beatitudine, e generosa in ogni suo gesto,

Rallegrati per i doni che hai ricevuto

Ma sii anche fiera/o di te

Per i talenti e le qualità che hai espresso

Per la bontà delle tue imprese

Per i tuoi superamenti

Per le tue capacità acquisite

Per la consapevolezza raggiunta

Per il buon lavoro svolto.

E recita più volte nel corso della giornata:

Possa la gioia e la forza di bene accompagnarmi sempre durante il mio cammino.

Possa la gioia e il buono che è in me, lenire ogni sofferenza.

Ed ora compartecipa gioiosamente al successo o alla buona sorte di una persona a cui sei legata profondamente. Può essere tuo figlio o tua figlia, tuo marito o tua moglie, un componente della tua famiglia, un amico o amica.

E recita più volte nel corso della giornata:

Possa la gioia e la forza di bene accompagnarti sempre durante il tuo cammino.

Possa la gioia e il buono che è in te, lenire ogni sofferenza.

Dedica, ora, la tua gioia ad una persona che ha voluto sempre il tuo bene e che si è prodigata/o nei tuoi confronti.

Rammenta il suo comportamento virtuoso, le sue qualità, la gioia che ha sempre espresso e il suo buonumore

Circondala di amore e desidera per lei il meglio che la vita può offrirle

Sii felice del suo destino benevolo e partecipa con intensa allegria ad ogni sua conquista.

E recita più volte nel corso della giornata:

Possa la gioia e la forza di bene accompagnarti sempre durante il tuo cammino.

Possa la gioia e il buono che è in te, lenire ogni sofferenza.

La stessa energia gioiosa, ora, rivolgila verso una persona con cui non hai intessuto una relazione particolare, e non conosci profondamente.

Sii felice per il suo destino fortunato, per quello che ha ottenuto dalla vita e per quello che ha realizzato.

Libera il tuo cuore da ogni forma di invidia nei suoi confronti e dimora nella benevolenza.

E recita più volte nel corso della giornata:

Possa la gioia e la forza di bene accompagnarti sempre durante il tuo cammino.

Possa la gioia e il buono che è in te, lenire ogni sofferenza.

Ed ora apri il tuo cuore ad una persona che non si è dimostrata corretta in passato o nel presente che stai vivendo.

Nonostante il male ricevuto, sintonizzati con la sua parte buona e il suo centro luminoso.

Distanziati dalle azioni compiute e guardala in modo neutro.

Desidera il suo bene e il suo successo con l'intensità del tuo più puro intento.

E recita più volte nel corso della giornata:

Possa la gioia e la forza di bene accompagnarti sempre durante il tuo cammino.

Possa la gioia e il buono che è in te, lenire ogni sofferenza.

Ed infine, augura che la forza di bene arrivi a tutte le genti del mondo, agli animali, alle piante, alle creature visibili e invisibili, all'intero Pianeta, alle galassie e agli infiniti universi.

E recita più volte nel corso della giornata:

Possa la gioia e la forza di bene accompagnarvi sempre durante il vostro cammino.

Possa la gioia e il buono che è in voi, lenire ogni sofferenza.

Meditazione sull'equanimità

Siedi tranquillamente a terra nella posizione del loto, oppure su una sedia, e poggia dolcemente le mani sul tuo grembo.

Inspira lentamente e profondamente, e mentre espiri, chiudi gli occhi e rilassa completamente il corpo.

Focalizza la tua attenzione sul flusso del respiro, sul suo sorgere e svanire. Sii testimone di quello che accade nella pausa tra i due respiri, e la qualità e la modalità di ogni ispirazione ed espirazione.

Nessun respiro è uguale all'altro, a volte può essere lento o veloce, bloccato o fluido, corto o lungo.

Osserva il suo comportamento, con la mente calma e silenziosa, senza tentare di imporre la tua volontà.

Sii, ora, consapevole delle pause tra i due respiri, e resta per qualche secondo in quello spazio imperturbabile, che è la tua più alta natura.

Sperimenta attraverso il respiro i due stati del tuo essere: l'immobilità consapevole senza tempo e il movimento incessante di vita che abita dentro di te.

Anche l'esistenza cambia, si trasforma, e dà corso ad eventi, che la qualificano ora in un modo, ora in un altro.

A volte gioiosi, a volte dolorosi, a volte con nessuna particolare denotazione.

Nessuno può fermare il suo dinamismo, che ha luogo per risonanza.

Ma tu puoi porti nel mezzo degli accadimenti creando una pausa, uno spazio di consapevolezza, colmo di pace ed equilibrio.

Da quella prospettiva, la visione si fa chiara, equanime, priva di identificazione, e distante da ogni forma di affezione e avversità.

Se resti il più possibile tra le pause di un respiro, quel che accade non potrà più farti del male.

E sarà facile per te accettare la situazione presente senza resisterele.

Non cadrai più ai due estremi, e potrai serenamente accogliere l'esperienza più felice e quella più dura.

Ti porrai nel mezzo, senza essere tentata/o dal proiettare te stessa/o verso un domani idealizzato e completamente staccato dalla realtà.

La pazienza sarà la tua virtù e la tranquillità la tua ricompensa.

Non sarai più catturata/o dalle emozioni forti o dannose e potrai dimorare nell'equilibrio del tuo cuore.

Lascerai che la vita si esprima come vuole, senza sottoporla al tuo rigido controllo

E guarderai come uno spettatore l'alternarsi del successo e del fallimento in ogni ambito della tua vita.

E recita più volte nel corso della giornata:

(Dedicato a te stessa/o)

Che io possa rimanere equilibrata di fronte alle difficoltà, e accettare la vita come si presenta

Che io possa accogliere in me ogni aspetto discordante, senza entrare nel conflitto e nel giudizio.

Che io possa accogliere ogni persona esattamente come è, senza proiettare un'immagine di come vorrei che sia

Che io possa rimanere equanime di fronte all'alternarsi di vittorie e sconfitte, elogi e dissensi, notorietà e discredito, piacere e dolore. E vederli solamente come fenomeni transitori e, per questo, privi di realtà.

Che io possa essere dentro la vita che cambia e si trasforma nella più completa libertà, priva di identificazione

(Dedicato alle persone care, ai conoscenti, ai nemici e a tutti gli esseri nelle dieci direzioni)

Che voi possiate rimanere equilibrati di fronte alle difficoltà, e accettare la vita come si presenta

Che voi possiate accogliere in voi stessi ogni aspetto discordante senza entrare nel conflitto e nel giudizio.

Che voi possiate accogliere ogni persona esattamente come è, senza proiettare un'immagine di come vorreste che sia

Che voi possiate rimanere equanimi di fronte all'alternarsi di vittorie e sconfitte, elogi e dissensi, notorietà e discredito, piacere e dolore. E vederli solamente come fenomeni transitori e, per questo, privi di realtà.

Che voi possiate essere dentro la vita che cambia e si trasforma nella più completa libertà, priva di identificazione

Il cuore luminoso nel mindfulness counseling

Al terapeuta impegnato nella relazione di aiuto, viene richiesto, implicitamente, un lavoro profondo su di sé, affinché l'energia superiore del cuore possa fiorire come espressione delle sue più alte e nobili qualità. Il suo modo di comprendere, intuire, ascoltare, parlare, agire, sentire e stare con la persona che ha preso in carico, saranno fondamentali per stabilire una relazione profonda e significativa, e determinare il buon esito dell'incontro.

L'amore è la nota dominante che accorda ogni relazione. La sua presenza è parte integrante della cura. Ma non può manifestarsi nella sua verità essenziale, se il terapeuta limita il suo evolversi. È necessario, quindi, che l'amore di sé, come conoscenza e integrazione dei vari aspetti che costituiscono la sua individualità, venga in essere, prima di protendersi verso l'altro in modo consapevole. Altrimenti, l'incontro non avverrà veramente, rimarrà alla superficie, perché le basi sulle quali poggia sono fragili.

Se la sua opera viene saggiamente avviata, la vibrazione qualitativa del cuore può accadere ed esprimersi come potere interiore, pace, integrità, consapevolezza, fiducia, autenticità, apertura, semplicità, generosità, senso della cura, empatia, compassione, gioia, amore, pazienza, unità ed equilibrio.

In tal caso, la sua energia parlerà di sé, anche se resta in silenzio, il suo cammino interiore sarà palese alla sensibilità del suo interlocutore, la sua tranquillità, vivrà come spazio vuoto, all'interno del quale la persona può risolversi e ricrearsi, e sarà il prezioso nutrimento, che assumerà durante il percorso che faranno insieme.

Se il suo cuore ha sviluppato radici molto profonde, non è sentimentale, ma capace di intimità e di fluidità emozionale; è un cuore saggio che vuole e agisce l'amore; non ne parla, ma lo esprime in ogni sua parola attenta e consapevole. Una parola che non domina, non giudica, non manipola, non ferisce, non umilia, ma sostiene. Una parola nata dall'ascolto profondo dell'altro, conseguente alla sua unicità e verità, non come proiezione di sé controtrasferale.

La sua visione è aperta, intuisce il di più nascosto nella persona e presagisce nuovi orizzonti e cambiamenti evolutivi. La sua energia è impersonale, accoglie l'altro nella sua interezza e accetta incondizionatamente la sua diversità. La sua comprensione va al di là di

ogni valutazione, anche se non perde il suo discernimento. È totale e completamente viva all'interno di ciò che è.

Il suo cuore è attento all'intera esperienza del momento presente, e accoglie il disagio e il dolore dell'altro, con reale interesse e profonda compassione. La sua gioia interiore nutre la convinzione nelle capacità e nelle risorse interne possedute dalla persona, e si rallegra di fronte ad ogni più piccolo o più grande successo.

Radicato nella sua forza consapevole, sa attendere con pazienza e fiducia l'apertura di nuove possibilità, mentre rimane testimone di quello che l'altro è al momento, e lo accoglie con spirito equanime. Non ha sete di risoluzione, è attento al processo e presente in ogni sua fase. Non ha il minimo interesse di alleviare il disagio che la persona prova, ma avvia la comprensione delle cause che l'hanno generato, aiutandola a sviluppare il suo potere auto investigativo.

Il suo scopo è quello di facilitare la comprensione e il superamento del dolore, di sostenere la sua crescita, la sua consapevolezza, la sua libertà e la sua unicità. Il suo amorevole intento è diretto verso la fioritura delle qualità luminose del suo cuore e l'attivazione del suo desiderio di felicità, insieme alle condizioni che rendono, questa, possibile.

La sua unica aspirazione è una volontà di bene, che suscita nel cliente attraverso la conoscenza e l'integrazione degli aspetti di sé.

Amare significa riconoscere se stessi nell'altro, sentire di essere una cosa sola, unica e vera; un'unica energia che discende per entrare nel vortice delle vicissitudini, con l'unico intento di produrre coscienza. I suoi percorsi, a volte, sono molto lunghi e dolorosi, sembrano non finire, e lasciano scie di pensieri solidi, che non mutano nel tempo e dettano le leggi della separatività. Altre, invece, sono spazi aperti di possibilità, che vivono nel cuore di chi accetta la vita e la lascia accadere. In entrambi i casi, riflettono il movimento eterno della vita, l'espressione degli innumerevoli aspetti della Totalità, con i suoi traguardi e i suoi fallimenti, con i segni della sofferenza e i suoi attimi di felicità, verso i quali possiamo rispondere con equanimità.

La compassione, allora, è immensa, la gioia è incommensurabile e la pace è il traguardo raggiungibile, la meta che mette fine alla resistenza di ciò che vive come fatto reale. La vera realizzazione è questa, l'unico scopo del dolore, è quello di aiutarci ad entrare più velocemente nel momento presente, nel vuoto privo di identificazione. Il suo accadere scuote le nostre certezze, scioglie le nostre dipendenze, dissolve ogni definizione, crea più spazio nella nostra vita, rompe i legami, favorisce i cambiamenti importanti e consente rivoluzioni.

La via del cuore è aperta, fiduciosa e innocente. Nel luogo dell'amore c'è consapevolezza, laddove esiste consapevolezza, il dolore smette di essere.

Tesi di Simonetta Zoppo

30 agosto 2022

71 pagine

Bibliografia

Nuovo testamento: Lettera ai Corinzi “Inno alla carità” di San Paolo

Jack Kornfield: “Il cuore saggio”

Jiddu Krishnamurti: “La fine del dolore”

Sharon Salzberg: “L’arte rivoluzionaria della gioia”

B. Alan Wallace: “I quattro incommensurabili”

Anodea Judith: “Il libro dei chakra”

Corrado Pensa: “L’intelligenza spirituale”

Dhiravamsa: “La via del non attaccamento”

Joseph Goldstein - Jack Kornfield: “Il cuore della saggezza”