
DZOGCHEN NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI

James Low

Conferenza tenuta a Stadtraum, Colonia, Germania, 27 aprile 2005

Tradotto in italiano da Rita Gastaldi, June 2011

La pratica formale.....	1
Il contesto storico dello Dzogche	2
Le nostre storie: una “lasagna” di significati.....	3
Il Buddha	5
La nostra difficoltà esistenziale: svegliarsi alla sfida del mondo	6
Le esperienze sono i filtri attraverso i quali sperimentiamo il mondo.....	9
Non preoccuparti.....	12
Rilassamento e Dzogchen: Ngo Wo, Rang Bzhin e Thugs	14
<i>NGO WO</i>	15
<i>RANG BZHIN</i>	16
Andando a fare acquisti con mia madre	18
<i>THUGS RJE</i>	20
Colui che sperimenta è lo stesso che nasce, passa e muore.....	22

Buonasera a tutti, benvenuti. Questa sera non abbiamo un traduttore quindi parlerò in modo molto semplice sperando che così saremo in grado di capirci l'un l'altro. Se non funzionerà cercheremo un'altra soluzione.

Il mio intervento questa sera sarà focalizzato sui principi fondamentali dello Dzogchen e di come questi possano connettersi con gli aspetti della nostra vita ordinaria ed essere strettamente intrecciati ed interconnessi con gli stessi. Lo Dzogchen è una corrente della pratica buddista tibetana.

Ci sono molti tipi di pratica meditativa, come certamente saprete. Alcune di queste pratiche sono molto formali.

La pratica formale

Le pratiche formali richiedono venga seguito un rituale, che prevede modi particolari di disporre le cose intorno a noi, ad esempio su un altare, che si facciano offerte, ecc. Questo comporta una sorte di interruzione nel flusso della nostra vita ordinaria. Queste preparazioni tracciano un percorso seguendo il quale andate dalla vostra vita ordinaria in qualcosa d'altro, in una situazione piuttosto artificiale, intenzionale, premeditata, dalla quale, sperabilmente, ritornerete alla vostra vita ordinaria con un maggior senso di presenza e consapevolezza.

Nello Dzogchen teniamo questo "percorso" molto corto poiché vogliamo cercare di sperimentare come tutti i fenomeni della nostra vita sono inseparabili da ciò che potremmo chiamare la "dimensione aperta dell'essere", o la nostra potenzialità fondamentale, di base. Ciò significa che tutte le restrizioni che abbiamo nella nostra vita, i luoghi dove ci sentiamo limitati, rattristati, ansiosi, depressi e così via, quando vengono esaminati guardando attentamente alla loro qualità e natura, troviamo che di fatto non sono qualcosa che si trova al di fuori di noi, staccato e diverso da noi, ma sono in realtà la stessa espressione di noi stessi. E

quindi quando noi guardiamo direttamente, esperienzialmente in "chi è colui che sta vivendo l'esperienza?" noi incominciamo a vedere come la nostra stessa natura si riveli in mille modi differenti.

Spiegherò meglio questo punto più avanti.

Il contesto storico dello Dzogche

Prima di tutto, alcune parole sul contesto storico dello Dzogchen.

La pratica è iniziata molto molto tempo fa, in India e in Cina. Varie correnti di pensiero, che risalgono a tempi molto remoti nella storia dell'umanità, confluirono insieme a darle forma e i primi insegnamenti furono impartiti intorno al secondo secolo dell'era cristiana.

Il Buddismo generalmente si occupa di come possiamo liberarci dalla sofferenza.

L'insegnamento fondamentale, di base, del Buddha è che la sofferenza ha radici nell'ignoranza e nell'attaccamento. Ignoranza significa "non conoscenza" della nostra propria natura, non comprensione della natura e della struttura del mondo nel quale viviamo. Attaccamento è la dipendenza che si sviluppa in noi in relazione ai fenomeni che noi sperimentiamo, alla "luce" dell'ignoranza.

Naturalmente uno dei principali fenomeni che noi sperimentiamo è noi stessi. Noi esistiamo per noi stessi come un'esperienza. Quando vi svegliate al mattino, sperimentate voi stessi mentre uscite da uno stato di sonno per passare a uno stato di veglia dove qualsiasi cosa facciate sapete di farla poiché la sperimentate. Se non aveste la capacità di sperimentare non potreste avere quell'esperienza.

Se mentre vi lavate i denti vi guardate nello specchio, vedete qualcuno che vi guarda, vedete voi che lavate i denti all'immagine e vedete l'immagine che si lava i denti. Questa è un'esperienza che tutti noi abbiamo. Potete dirvi "sto guardandomi allo specchio mentre mi lavo i denti. So chi sono. So come lavarmi i denti. Quando ero piccolo, mia madre me lo ha insegnato e ora, poiché sono una persona ammodo, mi lavo i denti ogni giorno".

Così, abbiamo una storia, o una comprensione, che ci dà un senso di continuità di chi noi siamo. Intrecciati ed intersecati nella storia vi sono diversi aspetti, alcuni felici, altri tristi. Vi sono persone che hanno avuto una infanzia molto difficile, altre molto felice. Alcuni hanno avuto una infanzia facile e successivamente la loro vita è peggiorata, altri un'infanzia di merda alla quale ha fatto seguito una vita migliore. In ogni caso tutti noi abbiamo momenti buoni e cattivi, speranze e paure, momenti espansivi e momenti di contrazione, ansietà, depressioni e così via. Questi effimeri momenti esperienziali – ove il termine effimero indica qualcosa che è transitorio, che non dura a lungo, proprio come la pioggia che cade sull'acqua – , questi momenti di felicità e di tristezza, esistono realmente, ci sono assolutamente, tuttavia voi non potete afferrarli, non c'è niente a cui afferrarsi. Ciò a cui noi ci afferriamo sono le nostre storie.

Le nostre storie: una "lasagna" di significati

Noi costruiamo, strato dopo strato, una grande "lasagna" di significati e come sapete, la lasagna è molto pesante. E' ciò che facciamo con la nostra vita. Le storie della nostra esistenza si avviluppano intorno a noi come un cordone ombelicale si attorciglia intorno a un neonato nel grembo materno, così che a fatica riusciamo a respirare. In questo modo una grande quantità della nostra sofferenza è dovuta alla nostra esperienza di noi stessi e l'ambiente in cui viviamo è influenzato, attraversato, trasformato dalle storie abituali che hanno una inclinazione, una base, una direzione, e che bloccano molte delle altre possibilità nelle quali potremmo imbatterci.

Obiettivo della meditazione è sollevare dubbi, mettere in discussione il vero status di queste storie. A volte, quando leggiamo libri sul buddismo, troviamo scritto che causa della sofferenza è l'attaccamento al "sé" o a "sé stessi". Penso che questo sia un cattivo tipo di traduzione poiché il vostro "sé" non è qualcosa al quale possiate rimanere attaccati. Non potete afferrarvi a voi stessi poiché noi continuiamo a cambiare. Noi siamo tutti molto

inaffidabili. Il nostro umore cambia, qualcuno ci racconta una storia piacevole, divertente e iniziamo a ridere, qualcun altro ci racconta una storia triste e i nostri occhi si riempiono di lacrime. Non abbiamo muri intorno a noi. È molto difficile per noi mantenere un senso di continuità della nostra controllata identità, di momento in momento nel tempo. Questo indicherebbe che quando ci afferriamo al “sé” ci stiamo aggrappando alla nostra storia circa il “sé”, alla nostra costruzione del “sé”. Essere non-attaccati significa essere più presenti nella vita perché non vi state afferrando alle apparenze esterne, ai vestiti, alle opinioni e ai giudizi nei quali avete avvolto voi stessi.

La meditazione è destinata a fare due cose. Una è guardare molto chiaramente nel nudo stato della nostra esistenza, togliendo ogni copertura, così che noi sperimentiamo noi stessi direttamente nel momento e come incontriamo il mondo. La seconda funzione è quella di analizzare gli “abiti” che indossiamo. Qual’è la loro origine?

Lavorando in un grande ospedale come psicoterapista, vedo ogni giorno molte persone disturbate e mi è molto chiaro che la grande cosa di cui soffrono è quella di non essere in contatto con il loro essere, così come esso si manifesta.

Queste persone sono bloccate, chiuse a chiave, nelle loro credenze, abitudini, interpretazioni. Vedono il mondo in accordo a pregiudizi, giudizi che si sono insediati in loro nel passato, e che molto spesso si sono manifestati sin dalla prima infanzia. La gente ha detto loro “ti odio, vorrei che tu non fossi mai nato” oppure “sei stupido” oppure “quando crescerai dovrai lavorare sodo, altrimenti sarai una persona inutile”. E queste credenze su di sé e sulla natura del mondo sono state fatte penetrare, con un massaggio costante, giorno dopo giorno, nella struttura di questa piccola persona, mentre cresceva, così che essa ha iniziato a convincersi che le credenze e le assunzioni erano ciò che essa realmente era.

Vi è così una sorta di duplice movimento. Il processo stesso di socializzazione, il processo stesso del divenire umani, tende ad alienarci dal reale, naturale potenziale che abbiamo.

Questo è perché diventare umani è sempre diventare uno specifico essere umano, in una specifica famiglia, andare a una specifica scuola, in uno specifico contesto sociale con le sue credenze, le sue convinzioni religiose, politiche, economiche, e così via. Quando cresciamo e andiamo ad occupare il nostro posto nel mondo, abbiamo una breve finestra di opportunità per capire qualcosa. E se, in quella finestra di opportunità, in quello spazio di possibilità, rimaniamo annebbiati e confusi poiché crediamo di essere le storie che abbiamo sviluppato nella nostra infanzia, allora è una sola grande tristezza.

Il Buddha

Il Buddha nel suo risveglio si è svegliato dal sogno di essere colui che le circostanze e la sua "storia" lo avevano indotto a credere di essere. Il Buddha storico nacque come un principe, nel nord India, e crebbe nella convinzione e nella attesa di un destino che avrebbe fatto di lui un personaggio molto importante. Fu circondato dalle attese di molta gente e fece di tutto per soddisfarle. Ma a un certo punto, in un momento critico della sua vita quando era un giovane uomo, sposato con un figlio, egli incominciò a guardarsi intorno nel mondo.

Incontrò la vecchiaia, vide una persona anziana camminare lungo la via e pensò per la prima volta "oh! Queste persone sono vecchie, hanno un corpo umano. Anch'io ho un corpo umano, quindi anch'io diventerò vecchio. Anche se ora sono molto giovane e pieno di salute, questo mio corpo giovane e sano non durerà per sempre, non è una cosa permanente. Anch'io diventerò vecchio". Quindi vide un uomo ammalato e di nuovo pensò "queste persone sono esseri umani, sono malati. Io sono umano, come loro, per quale ragione a me dovrà essere risparmiata la malattia?" Il muro che, come persona privilegiata, un principe, uomo potente che sarebbe sempre stato bello, ricco, in salute, questo muro che lo aveva fino ad allora separato dal resto del mondo, incominciò a sgretolarsi e a crollare.

Egli iniziò a rendersi conto "Oh, ciò che accade all'altra gente può accadere anche a me e anche se non dovesse succedermi, se i miei occhi sono aperti e le mie orecchie sono aperte e

soprattutto se il mio cuore è aperto, ne sarò commosso, toccato, e l'esistenza della gente intorno a me avrà un impatto su di me e sulla mia esistenza. E se tutto ciò dovesse rivelarsi troppo doloroso, e il dolore insostenibile, rifiutarlo significherebbe rinchiudermi in una bolla che mi taglierà fuori dalla vita".

La nostra difficoltà esistenziale: svegliarsi alla sfida del mondo

Così Buddha si svegliò alla sfida: se mi apro al mondo ne sarò sconvolto e se non mi apro al mondo non sarò vivo. Non male come scelta! Ma questa è la difficile situazione esistenziale che tutti noi ci troviamo a dover affrontare.

Il Buddha uscì da quell'esperienza spinto dall'urgenza di cercare di dotarsi degli strumenti adatti per cercare di trovare risposte alle domande "come posso sviluppare il coraggio e la lucidità necessari per far fronte al fatto che colui che io penso di essere non è colui che io realmente sono? Questa casa, questa identità che mi sono state date dalle circostanze sono inaffidabili. Sopraggiungeranno la vecchiaia, la malattia e la morte. Io non sono colui che penso di essere".

Cercò e indagò molte forme e diversi insegnamenti nella meditazione e la praticò a lungo, arrivando alla fine a un punto in cui pensò "ho cercato di scambiare una storia ordinaria per una storia di santità. Ho cercato di diventare un sant'uomo. Ho cercato di diventare una persona speciale, un santo, ma non funziona. Proprio come il sé che avevo prima – il mio sé ordinario come giovane uomo privilegiato - era artificiale, era creato da molti fattori che coesistevano, così la mia identità come persona santa - che digiuna tutto il tempo, che pratica esercizi estremi di yoga, che non dorme la notte, che siede in fiumi gelati e pratica molte forme di pratiche ascetiche – è anch'essa una costruzione artificiale. Ho imparato ad essere uno yogi ma ancora non so chi io sia! Ho solo scambiato un tipo di vestito per un altro tipo di vestito".

Egli decise allora che avrebbe dovuto realmente guardare dentro sé stesso: chi è colui che

siede qui e ora? Preparò un materasso di erba e sedette sotto un albero, il famoso bodhi tree (albero dell'illuminazione) in India, vicino a Gaya, e fece voto a sé stesso che sarebbe stato seduto in quel luogo finché non avesse compreso chi fosse colui che sostiene, mantiene in vita, o è attaccato a, tutte queste interpretazioni dell'identità, condizionate, artificiali, costruite.

I buddisti credono che il Buddha fu in grado di fare ciò. Questo fu il suo risveglio. Questo è il significato di "buddha" – è qualcuno che si è svegliato dal sonno, dal sogno di identificazione con le storie che sono generate dalle esperienze e che, nonostante siano momentanee, durano attraverso il nostro rivisitarle. Questo significa che egli si rese conto che il suo senso del sé era cibo vecchio. Era: mettilo nel forno microonde, mangiane un poco, rimettilo nel freezer, togliolo di nuovo per metterlo nel forno a microonde, mangiane un poco, rimettilo nel freezer, riprendilo, rimettilo nel forno a microonde e così via. Cibo vecchio, niente di fresco in esso.

Seguendo questo risveglio egli iniziò a spiegare la relazione tra saggezza e compassione. Saggezza è quando comprendiamo e abbiamo diretta esperienza, non come un concetto astratto ma come una esperienza vissuta, del fatto che al centro del nostro essere non c'è niente del tutto. Noi stessi, quando guardiamo nel nostro "sé", non possiamo effettivamente trovare niente di durevole, concreto e tangibile. Noi siamo fondamentalmente, di base, spazio, "spaziosità". E non è uno spazio vuoto spento, torbido, ma una spaziosità luminosa, radiosa, perché di momento in momento sorge la creatività – il movimento del corpo, le sensazioni, le emozioni. Se cercate di trovare questo nucleo come una sostanza, non troverete nulla. Ma se dite "oh, questo è niente del tutto!", ebbene anche questo non è vero perché questo nucleo continua a manifestarsi; noi continuiamo a manifestarci in modo dinamico, creativo. Così, la saggezza è capire che la radice del nostro essere non è niente che possa essere afferrato.

Noi non siamo isolati, in uno spazio fuori dal mondo, non viviamo in un involucro di pelle come esseri separati da tutto quanto li circonda, perfettamente autonomi, ma piuttosto, da questa aperta spaziosità, che possiamo sperimentare direttamente nella meditazione,

muoviamo verso l'esterno con gesti di comunicazione verso tutti gli esseri, momento per momento. E questo è compassione.

Quando incontrate un amico per un caffè e parlate di lavoro e raccontate quanto terribile sia il vostro capo, ebbene, anche questo è compassione perché questo è interconnessione, scambio di energia nel mondo. Ma naturalmente, noi non lo vediamo come compassione. Lo sperimentiamo come attaccamento, come ri-affermazione di un senso del sé fisso e limitato perché noi operiamo pensando "io ti sto parlando, tu sei là, separato da me, tu hai una storia diversa dalla mia. In verità, tu sei diverso da me". Così, io sono io, tutto solo. E ciascuno di noi qui sente "io sono io e sono tutto solo" e parliamo all'altra gente e speriamo di avere con essa qualche tipo di connessione. Questa è la vita così come la viviamo, avvolti dentro la bolla del "io sono una persona separata, isolata da tutte le altre e dal resto del mondo".

Attraverso la meditazione possiamo rilassarci un poco e quando ci rilassiamo sperimentiamo che questo nostro sé sorge sempre in relazione con altre persone. Anche quando vi addormentate e la vostra testa è sul cuscino e iniziate a svanire, anche se giacete abbracciati a un'altra persona, è come se tornaste indietro dentro noi stessi. Anche nei vostri sogni, gli altri sono di solito presenti.

La nostra esistenza è sempre relazionale. Colui che noi siamo è sempre connesso con gli altri.

Anche se a un certo livello nasciamo soli e moriamo soli, tutto ciò che ci riguarda è relazionale.

I vestiti che indossiamo sono fatti da altre persone, il cibo che mangiamo è fatto da altre persone, dagli agricoltori, e così via, è portato in città dagli autisti, i camion sono fatti dagli ingegneri. Noi siamo sempre non solo dipendenti dagli altri ma inseparabili da essi poiché il nostro stesso modo di essere è insieme parte e risultato, è intimamente legato agli altri. Questa è la natura della compassione.

È essere sul punto di sentirsi liberi di essere connessi con gli altri, imparare a gioire della qualità energetica dell'essere connessi con gli altri, con tutti i suoi alti e bassi. Questo non è un

tipo di fantasia New Age nella quale sorridete per sempre. La vita è piena di problemi.

Le esperienze sono i filtri attraverso i quali sperimentiamo il mondo.

La vita ha depressioni, ansie, confusione. Ciò che cerchiamo di comprendere è :”qual è la natura della depressione?” Se pensate “la mia depressione mi tormenta, voglio liberarmene” vi scaverete una via sempre più profonda nella vostra depressione. Se diventate curiosi, se vi dite “oh, sì, oggi mi sento suicida, oggi mi sento male da morire, che cosa è ciò? Qual è la qualità di questo sentire che sembra travolgermi? Sembra riempire ogni atomo del mio corpo, sembra riempire l’intera stanza. Il cibo non ha più lo stesso sapore, la mia mente è pesante”. Se possiamo stare con questa esperienza, molto vicino ad essa ma senza collassare in essa, se riuscite a stare con essa, essa inizia a muoversi. Inizia a cambiare e allora voi vedete che la depressione ha molti colori. La maggior parte di essi sono grigi e marrone e blu scuro e porpora carico, intenso. Non sono luminosi chiari colori primaverili, ma hanno comunque molte sfumature al loro interno, così che più guardate più vedete “Oh, queste sono le sottili trame della esperienza che cambia”.

Così anziché vivere la mia depressione come se fosse qualcosa di grande e pesante che mi avvolge tutto, così che sono isolato, tagliato fuori dal resto del mondo, la vedo come la tinta attuale, o la colorazione, dello spazio aperto del mio essere. È come a teatro quando vi sono riflettori con un filtro rosso o con un filtro blu o con un filtro verde. Queste esperienze sono i filtri attraverso i quali noi sperimentiamo il mondo. Il filtro non è sbagliato, è solo che questa è la sfumatura, questo è il colore di questo momento, poi cambierà. Attraverso questo pensiero, piuttosto che combattere contro la nostra esperienza, sforzandoci di avere il controllo su di essa, impariamo a darle il benvenuto e a sentirci a nostro agio, come se fossimo a casa, nella nostra esperienza.

Quanta angoscia, sofferenza psicologica sorge poiché la persona sente di essere una cosa, qualcosa, qualcuno, una entità, separata tagliata fuori dall’ambiente circostante e come questa

sottile piccola pelle dell'ego trova difficile non andare a pezzi. Questa, secondo la visione buddista, è la strada maestra che porta alla sofferenza poiché è una falsa lettura, è un equivoco, abbiamo preso la realtà nel modo sbagliato. Abbiamo pensato "ho bisogno di trovare una posizione nel mondo, ho bisogno di prendere posizione contro il mondo e attraverso ciò, attraverso la mobilitazione della mia energia, imparando a leggere i movimenti del mondo e a vedere le strutture del mondo, posso diventare più potente, più competente, più efficiente e posso riuscire a fare sì che le cose siano fatte nel modo appropriato. Allora la mia vita sarà facile".

Vogliamo diventare un esperto, con potere e controllo, come mezzo per stabilire una qualche sicurezza di identità. Per qualche tempo può funzionare ma le situazioni cambiano. Le economie potenti diventano deboli, la gente sana si ammala. Persone muoiono molto giovani, altre muoiono in incidenti automobilistici, i corpi ne risultano mutilati. Ciò che abbiamo considerato, assunto, essere una situazione stabile, immutabile, affidabile è sempre – sempre – stata una manifestazione molto fragile, tenuta insieme da molti fattori che erano a noi invisibili. Tutte le volte che abbiamo, ad esempio, corso in bicicletta nel traffico e non siamo stati urtati, ci sono state minacce alla nostra salute. Tutte le volte che siamo stati in una automobile e qualcuno ha guidato in modo pazzo contro di noi e non ci siamo scontrati, ci sono state forze invisibili che ci hanno mantenuto in vita. È proprio così. Altre persone hanno avuto incidenti simili a questi, semplicemente i nostri incidenti possono non essersi ancora manifestati. Così, noi non conosciamo le molte, molte forze, le molte linee di energia che ci conservano in vita e al nostro posto nel mondo.

Ciò che il buddismo suggerisce è che dobbiamo iniziare ad allontanarci dal pensare in termini di entità separate, di cose che possono essere rinforzate o rafforzate o difese e imparare a rilassarci nella esperienza percepita di esser parte del mondo con gli altri. Gli altri non sono i nostri nemici. Gli altri non sono esseri da divorare in modo predatorio. Gli altri non sono

esseri da controllare al fine di mantenere noi al sicuro. Gli esseri si manifestano come qualità o energia dell'esistenza. A volte questo è chiaro, a volte non lo è. Se camminate lungo una strada cittadina potete pensare "tutta questa gente è piena di tensioni e aggressività, quindi è bene che tenga gli occhi bene aperti." Naturalmente questa è a metà strada verso la soluzione. Tenere gli occhi aperti è una cosa molto buona ma potete ridurre l'aggressività, diminuire lo stress e potete camminare lungo la strada come danzando, come un pesce che nuota tra le alghe, non aspettandovi da un lato che gli altri si prendano cura di voi e non mettendovi dall'altro nelle condizioni in cui gli altri possano danneggiarvi. Consapevolezza, presenza, ci consentono di affrontare la situazione quando si presenta. Ciò è bene per noi perché ci mantiene freschi. Ed è bene anche per le nostre relazioni con gli altri poiché riduce l'ammontare di paura e le attese che abbiamo.

Al fine di essere così, ci sono due fattori principali. Primo, dobbiamo sperimentare direttamente la dimensione aperta dell'essere, la naturale apertura della nostra mente che è coperta, soffocata, da pensieri, sentimenti, credenze. Contemporaneamente, dobbiamo capire qual è la natura di una credenza, qual è la natura di un pensiero.

Nella mia pratica clinica, vedo molta gente che si preoccupa molto, troppo. La maggior parte delle persone che si preoccupano molto – cioè che hanno pensieri ansiosi ripetitivi, che rimuginano su ogni evento come un cane rosicchia un osso – , per la maggior parte del tempo, almeno mentre esse sono assortite in tali pensieri, credono che preoccuparsi fornirà una buona soluzione ai problemi. Essi pensano che è necessario, persino di aiuto, comportarsi così – cioè preoccuparsi. Più tardi quando riesamino con loro la situazione e chiedo "quanto a lungo siete stati preoccupati per questi problemi?" rispondono "Oh, dieci, quindici anni". Allora io dico "siete arrivati a una qualche conclusione?" e loro rispondono "no, ogni volta sembrava diversa". Ogni volta può sembrare differente ma è sempre la stessa cosa. Lo togliete dal freezer, lo mettete nel forno a microonde, ne avete mangiato abbastanza e lo rimettete via

....per riprenderlo poi e riscaldarlo di nuovo. È cibo riscaldato, è un nonsense riscaldato che non va da nessuna parte. Così viene sprecata molta parte della vita di molta gente.

Non preoccuparti.

Camminate lungo la strada nella sera, gli uccelli stanno cantando; nelle piccole cassette sui davanzali delle finestre fioriscono e spuntano i fiori; può darsi che bambini giochino fuori, sulla strada. Ci sono tante cose deliziose e magnifiche intorno a noi ma quando siamo preoccupati ne vediamo molto poche. Passiamo la maggior parte della nostra vita “da addormentati” perché occupati nell’importantissimo lavoro di “anestetizzarci”. Questo è ciò che significa essere preoccupati: la preoccupazione è schiavitù, è dipendenza dal pensiero, dal pensiero ripetitivo, è un modo per renderci stupidi. Mezz’ora di preoccupazione è l’equivalente del colpirvi con un martello! Se qualcuno vi dicesse “Okay, ti risparmierei il tempo e la fatica, lascia che ti colpisca io con un martello” voi direste “no, no, grazie, preferisco farlo da solo!”

E’ un martello molto sottile, ma è esattamente così, la preoccupazione si mangia la vostra vita e, naturalmente, quando ci preoccupiamo il nostro sistema energetico diventa molto teso, contratto, tutto un nodo. Non respiriamo propriamente, abbiamo aumentato la tensione muscolare e abbiamo queste ondate di soluzioni chimiche che corrono attraverso il nostro corpo. L’intero sistema endocrino ne risulta disturbato. Lo squilibrio ormonale porta a problemi di sonno. I problemi di sonno a loro volta sono di solito legati a problemi alimentari poiché mangiamo in un modo particolare per cercare di controllare l’impatto delle sostanze chimiche che corrono attraverso il nostro corpo. A causa di ciò vi sentite esausti, svuotati, e diventate un po’ sovraeccitati, un po’ troppo su di giri. Parlate con gli altri in un modo stonato poiché parlate solo in base alla vostra situazione, della vostra situazione, intorno alla vostra situazione.. Invece di parlare alla persona che vi sta di fronte, con qualche sensazione di essere effettivamente connesso con essa, con qualche sensazione di “come posso adattare me

stesso per trovare un modo che abbia un senso per te?” state soltanto gettando su di lei tutta la merda che ribollisce e gorgoglia dentro di voi.

Lavoriamo tanto per aggrapparci alla nostra dipendenza dal linguaggio e per dare ai pensieri il valore di un significato. I pensieri sorgono nella nostra mente e noi cerchiamo di dar loro un senso, cerchiamo di decifrarli, “a che cosa si riferisce, che cosa significa ciò che penso?”. In quel momento ignoriamo la qualità energetica del pensiero; ignoriamo il fatto che un pensiero è una pulsazione che sorge e passa, sorge e passa. Nell’aggrapparci ad esso e nel cercare di estrarne qualche significato, lo stiamo prendendo troppo seriamente, lo affrontiamo partendo dall’idea che sia necessario. “Ho bisogno di qualcosa che mi riempia”. Forse sono un intellettuale, e così ho bisogno di leggere molti libri per stimolare la mia mente e mantenermi in stato di eccitazione. Forse sono un sognatore e amo fantasticare circa una bella vacanza o una nuova storia d’amore, o qualcosa di simile, e andiamo alla deriva abbandonandoci al sonno.

Addormentandoci nel pensiero che non siamo qui, noi non siamo presenti. Non siamo rilassati, aperti e connessi. Piuttosto, siamo pieni di ronzii e rumoreggiamo dentro di noi. Da questa situazione, vogliamo qualcosa o per calmarci o per riempirci. Se siamo pieni di pensieri ronzanti nella nostra testa, cerchiamo qualcosa di eccitante che ci mantenga allo stesso livello, oppure che ci calmi. Se ci sentiamo vuoti ed esausti, cerchiamo qualcosa che ci svegli, “datemi qualcosa, fatemi sentire meglio!”.

In questo modo andiamo verso il mondo cercando, tutto il tempo, di ritrovare l’equilibrio, sia nel mondo esterno che in quello interno dei nostri pensieri e delle nostre sensazioni. Nel linguaggio buddista, questa è la natura del samsara o dell’esistenza che si ripete in ciclo continuo, nella quale andiamo da una vita all’altra, ad un’altra e ad un’altra ancora. Il movimento sottostante, la pulsione energetica, è “io non sono soddisfatto, ho bisogno di qualcosa, non posso stare fermo ad aspettare ” e così sono sempre in movimento, spinto in

avanti. Se sono spinto in avanti, inclinandomi oltre ad un certo punto finirò per cadere, così per arrestare la mia caduta devo adattarmi alla nuova posizione, e per recuperare l'equilibrio devo spostarmi. È proprio così. Questo è quello che fa la nostra mente. La nostra mente è squilibrata e così, al fine di riacquistare l'equilibrio, si muove. Quando entrate nei vostri pensieri e vi identificate con il vostro essere sempre indaffarati, occupati, avete l'impressione di essere dritti, perpendicolari sul terreno, e avere basi solide. Di fatto, siamo squilibrati. Così dobbiamo continuare ad aggiustarci, a riequilibrarci.

Ora, con la tecnologia e i cellulari, la gente può essere stimolata tutto il tempo. Cammino verso casa dopo il lavoro e vedo la gente che chiacchiera sui suoi cellulari. Durante tutto il giorno, è forse stata molto occupata in luoghi chiusi, su un computer o al telefono, e ora che esce dove l'aria è fresca e il cielo è blu – forse ha appena finito di piovere ed è bellissimo – continua a parlare “salve, sono sulla via di casa, sarò lì tra poco, che cosa faremo quando arrivo, quali sono i programmi?”. E' una forma di pazzia.

La gente era pazzo anche 2500 anni fa quando il Buddha era al mondo. Non è la moderna tecnologia che crea problemi, è la relazione che noi abbiamo con noi stessi, il non sapere chi siamo, non sapere rilassarci, non sapere sistemarci, ambientarci e vivere in noi stessi.

Rilassamento e Dzogchen: Ngo Wo, Rang Bzhin e Thugs

Negli insegnamenti Dzogchen ci sono molte forme di meditazione e molti insegnamenti per capire più precisamente come praticarla, ma il principio fondamentale è il rilassamento.

Attraverso il rilassamento iniziamo a separare l'uno dall'altro i vari aspetti della mente. Essi sono cose diverse. La nostra mente non è come un pezzo di pane che potete tagliare a fette, piuttosto è formata da molti aspetti intrecciati e interconnessi tra di loro.

Il modo tibetano tradizionale di descrivere la mente è di definirla come se avesse tre aspetti, in tibetano rispettivamente Ngo Wo, Rang Bzhin e Thugs.

Il primo aspetto ha la qualità dello spazio, o del vuoto, o della non afferrabilità. Quando ci mettiamo seduti, possiamo stare seduti molto semplicemente, tranquillamente con i nostri occhi leggermente aperti, possiamo rilassarci ed espirare, e quando lasciamo andare il respiro che esce dal nostro corpo, rimaniamo seduti, stiamo con ciò che sta succedendo in quel momento e osserviamolo. Se siamo tranquilli, possiamo vedere che anche solo guardando la stanza intorno a noi, molte cose diverse si manifestano, si rivelano ai nostri occhi. E possiamo iniziare a vederle esperienzialmente, la stanza è diversa dalla stanza percepita concettualmente. Dal punto di vista concettuale, noi sappiamo che questa stanza è all'incirca quadrata, ha una certa altezza, è questo o quello, così che, se la guardiamo in questo modo possiamo ricordare come è e che cosa c'è in lei. Ma questo è un pensiero. La memoria sta usando concetti per creare nella mia mente un'immagine di ciò che è qui. L'immagine che io ne traggio nella realtà, se la vedo esperienzialmente, è molto diversa. In questo caso, ciò che in realtà ottengo sono momenti di esperienza, pulsazioni. Continuiamo allora a formare questo insieme in una forma composita, in una gestalt, ma questo è sempre artificiale. È sempre qualcosa costruito aggiungendo cose su cose dall'esterno.

Quando permettiamo all'esperienza di rivelarsi, la vediamo andare e venire, andare e venire, così che incominciamo a vedere "chi è colui che sta vivendo questa esperienza?" e molto, molto gentilmente, non indagando come un detective, ci prendiamo cura di noi, molto molto gentilmente, nel processo di essere noi stessi e diventiamo presenti in ciò e iniziamo a sperimentare questa qualità di noi stessi, non-afferrabile, non-descrivibile a parole ma molto molto reale e presente, proprio come una apertura, una generosità di essere. Questo è "ngo wpo", il primo aspetto.

Il secondo aspetto, “rang bzhin”, è che questa apertura è piena di molte possibilità: pensieri, emozioni, sensazioni, impressioni, sogni, ect, ect, e tutto ciò che possiamo desiderare. Vi è una grande ricchezza di possibilità.

C'è sempre più potenzialità che manifestazioni. Questo è incredibilmente importante poiché noi viviamo in un mondo dove la gente è definita, delimitata, dove siamo soppesati, giudicati. Ad esempio, i nostri genitori hanno una certa visione, opinione di noi, o noi stessi abbiamo sviluppato una opinione di noi stessi. Possiamo pensare “sono troppo piccolo, sono troppo grasso, il mio sedere è troppo grosso, i miei seni sono troppo piccoli, sto diventando calvo”. Abbiamo ogni sorta di definizioni di noi stessi e viviamo in esse, imprigionati da esse. Ci siamo incapsulati, riassunti in esse, abbiamo addizionato i fatti della nostra esistenza, come un contabile, e quindi diciamo “ora so chi sono io!”.

Questo significa che noi prendiamo la manifestazione come definizione di una essenza. Operiamo come se potessimo sapere che tipo di persona siamo. Continuiamo quindi a formulare giudizi pregiudiziali. Se questi sono espressi, ad esempio, contro un gruppo, quale il popolo di colore, o gli omosessuali, o qualsiasi gruppo minoritario, allora possiamo suscitare una reazione “Ehi, questo non è un buon modo di essere! Dovresti essere più tollerante, più aperto” . Ma quando osserviamo la nostra mente possiamo vedere che ci comportiamo tutto il tempo in questo modo.

Questo è uno dei nostri processi mentali molto comuni e noi lo adottiamo perché ci dà un senso di controllo. Possiamo vederlo con i bambini piccoli. Quando costruiscono il loro database di conoscenze sul mondo, acquisiscono un certo tipo di sicurezza. Stanno costruendo il loro mondo sulla conoscenza, ma naturalmente la conoscenza sovra-definisce sempre una situazione.

Così in questo secondo aspetto della potenzialità noi sperimentiamo molta radiosità in noi stessi non appena iniziamo a concederci di gioire di tutti i pensieri strani, dei frammenti dei sogni ad occhi aperti, del genere di cose di cui parla Freud, i lapsus del linguaggio, gli scherzi divertenti, il modo con il quale roviniamo le cose. Iniziamo a vedere che tutto questo non è un errore, non è una tensione. Questo è proprio e solo la creatività della mente.

La mente non è una costruzione ordinata. Non è un disegno di Bauhaus, è piuttosto simile a un prato alpino di fiori selvatici e naturalmente, poiché i corvi camminano attraverso il campo, e le mucche e le capre masticano le piante, quando voi trovate una pianta, essa ha di solito pezzi strappati via o masticati o è schiacciata. Potreste vedere ciò come una imperfezione se avete un modello di ciò che un fiore appropriato dovrebbe essere, ma questo sarebbe un poco sciocco. Noi diciamo semplicemente “oh, questa è la natura”.

Nello stesso modo, possiamo sviluppare quella tolleranza verso noi stessi, invece di dirci “uhho, c’è qualcosa di sbagliato in me. Non sono bravo a ...sono in cattiva forma...dovrei essere una persona più gentile ... dovrei togliermi dalla mente questi cattivi pensieri e metterci pensieri migliori ...”. Possiamo iniziare a vedere che tutte queste cose che noi chiamiamo imperfezioni sono parte dell’infinitamente ricca varietà di possibilità. Quando l’apprezziamo, quando ci prendiamo cura di qualcosa, essa si rivela. Ma se, prima di incontrare qualcosa, noi “sappiamo” ciò che essa è, allora non la vedremo mai. Ciò che noi vedremo è qualche cosa che ci riflette indietro il nostro stesso pregiudizio.

E questa è una delle funzioni della meditazione, quella di aiutarci a realizzare quanto rigidi, non-generosi, inospitali noi siamo con noi stessi. Che quando sediamo in meditazione e sperimentiamo questi strani movimenti della nostra mente, noi pensiamo: “c’è qualcosa di sbagliato in me, la mia mente è fuori controllo”. Questo è perché noi iniziamo dall’assunzione: “dovrei controllare la mia mente”. Ma chi è questo “io” che dovrebbe controllare la mente? Questo “io” è esso stesso un pensiero che sorge dalla mente. Il sé non è nient’altro che una

manifestazione. Non c'è alcuna sostanza in lui.

Così il primo aspetto, "l'apertura" non cambia mai ma inseparabile da quella apertura è questa "infinita varietà di possibilità". Più noi ci rilassiamo e gioiamo di essa, e iniziamo a vedere così tante variazioni, così molte diverse possibilità, più facilmente, quando muoviamo verso il terzo aspetto "thugs rje" - che è la precisa esperienza dell'essere, momento per momento -, siamo capaci di essere pienamente nel momento, in qualunque modo esso sia.

Realizziamo che comunque io sia, questa è parte della ricchezza del mio potenziale.

[Andando a fare acquisti con mia madre](#)

Quando ero un bambino piccolo usavo andare per negozi con mia madre. Vivevamo in un piccolo sobborgo di una grande città, che era simile a un piccolo villaggio, e mia madre conosceva tutti, così che era impossibile camminare più di 50 metri senza che si fermasse a parlare. Così diventavo di solito molto annoiato poiché tra i negozi c'era un negozio di dolci e io andavo con mia madre solo per avere qualche dolce. Mia madre andava invece a fare la spesa al fine di parlare con la gente, così che noi vivevamo in mondi completamente diversi, con valori di riferimento completamente diversi. Quando si fermava a parlare con qualcuno, io diventavo presto così annoiato che la tiravo per il vestito per sollecitarla a muoversi, "Mamma! Mamma! mamma! Voglio andare!" e lei rispondeva "Sshh sto parlando, è così bello chiacchierare". Ma io non volevo chiacchierare, io volevo andare ai negozi e comperarmi i dolci. E non ottenevo ciò che volevo, il che è una esperienza piuttosto normale per i bambini. Quando diventiamo più vecchi diventiamo più bravi nel dissimulare, nascondere, ma in gran parte della nostra vita accadono cose che noi non vogliamo. Ci sentiamo allora annoiati, irritati, frustrati perché pensiamo "la mia vita dovrebbe essere diversa. Dovrei avere un lavoro diverso, dovrei avere un partner diverso, dovrei avere figli diversi ... Come mai mi è successo di avere figli come questi? Gli altri hanno figli migliori, simpatici. Questi miei figli, sono per me solo causa di preoccupazioni e fastidi!".

Abbiamo la sensazione che la vita ci stia attaccando, si stia dirigendo minacciosamente contro di noi, si scontri con noi e che ci abbia elargito cose che noi non vogliamo. Più siamo in grado di integrare questa aperta spaziosità con la ricchezza di potenzialità, più vediamo che di momento in momento le cose cambiano; iniziamo a sperimentare che ciò che ci tiene intrappolati è la storia che noi ci raccontiamo poiché se noi usciamo dalla storia per entrare nella nostra diretta presenza sensoriale, la storia svanisce. Momento per momento è andata. Naturalmente nella vita dobbiamo accettare compromessi. Ci troviamo a dover tollerare, sopportare situazioni che non ci piacciono. Dobbiamo ascoltare cose con le quali non siamo d'accordo, partecipare ad eventi che sono per noi una costrizione, un obbligo. Come possiamo stare in questo spazio? Molto facilmente. Respira, e poi guarda e ascolta i suoni emessi dalla persona che sta parlando; osserva come la sua pelle si muove. C'è sempre qualcosa di molto interessante da osservare e capirai che infiniti, infiniti mondi stanno succedendo, si intersecano, nello stesso tempo. Che cosa è questo discorso, in ogni caso? È blah-blah-blah, proprio come ora il mio discorso è blah-blha-blah. È solo un suono che viene emesso e fuoriesce dalla mia bocca.

Che cosa è questo suono in ogni caso? Sono variazioni di energia con le quali noi possiamo o non possiamo metterci in relazione. Il fatto che abbiamo una capacità, che conosciamo un linguaggio, ci dà accesso a una lettura di tale linguaggio, che è una costruzione semantica; noi costruiamo queste immagini nella nostra testa, "egli sta parlando di questo", ma possiamo ascoltarlo in un modo molto diverso. E se lo facciamo – cioè ascoltiamo in modo diverso -, iniziamo a vedere come la gente si incarna nel mondo e come le esistenze delle persone sono molto molto diverse tra di loro. Invece di dire "oh, è un professore, perciò conosce questo e questo e questo", possiamo guardare la sua faccia, intorno ai suoi occhi, e vedere allora quanto sia triste, nonostante le sue parole siano magnifiche. Siamo allora toccati e commossi invece che intrappolati nella situazione.

Questo è il livello di reale compassione, di “thugs rje”. La compassione non è “qui, qui, lascia che mi prenda cura di te”. Come ci prenderemo cura delle altre persone? Io stesso, che sono pagato per prendermi cura delle persone, non so mai come prendermi cura di loro. Siedo nella stanza e la gente entra e mi racconta la sua storia e allora io parlo un poco con loro e loro parlano con me e a volte le cose migliorano e a volte no. Ma io non so come farlo. Ho speso molti anni in training per essere uno psicoterapista. Ho avuto io stesso lunghe analisi, sono stato in molti gruppi. Più faccio il mio lavoro e più gente vedo, meno so perché faccio ciò che faccio. Ma in qualche modo, diventa un poco più facile, così anche se sono con persone che sono molto arrabbiate, sconvolte, in qualche modo qualcosa succede e noi ci imbarchiamo in qualcosa.

Parte di ciò succede, io penso, perché non sono così sulla difensiva. Non sento di dover essere in grado di organizzare ciò che sta succedendo poiché ho fiducia che in qualche modo sopravvivrò. In qualche modo, qualcosa succederà. Come ora che sto parlando a voi, in questo momento. In qualche modo qualcosa viene fuori, mi ritrovo a dire qualcosa. Sperabilmente sarà qualcosa di utile. Avrei potuto venire qui con un discorso preparato e leggerlo. Che senso avrebbe avuto?

Così una volta che iniziamo a essere presenti nella situazione momento per momento, molte delle ansietà neurotiche di “Sono adatto a ciò? Come placherò il grande giudice che sta sempre sospeso sopra la mia testa?” iniziano a svanire e voi incominciate a avere fiducia. E naturalmente, più avete fiducia più vi rilassate e più vi rilassate più potete essere in contatto con il terreno aperto dell’essere e così i tre aspetti si alimentano l’uno con l’altro.

Più sono aperto e più ho fiducia in quell’apertura, e meno devo prepararmi. Se non ho bisogno di prepararmi, allora non c’è bisogno di mettere su i lampeggianti per poter vedere ciò che è

realmente intorno a me. Posso rispondere nella mia vissuta incorporata situazione. La malattia mentale, sia la neurosi che la psicosi, può essere guardata in questo modo. Più pensiamo circa gli eventi – azioni, pensieri, sentimenti, sensazioni – più tendiamo ad elaborare storie che diventano lo schermo tra noi e ciò che in realtà succede ora e qui. Più disturbati siamo, più impegnati diventiamo a mantenere la nostra storia di fronte all'evidenza che la fedeltà ad essa ci sta tagliando fuori dal mondo che dividiamo con gli altri.

Così lo Dzogchen, in relazione alla vita ordinaria, ha a che fare con l'essere nell'ordinario, nel giorno per giorno. Ogni giorno, fresco. Non dover conoscere. Non essere chiuso alla qualità vissuta della vita. Non essere un esperto. Non costruire muri e barriere tra noi e gli altri. Non pensare in termini di gerarchie di dominio e controllo. Piuttosto, possiamo avere un'intima e più tenera relazione con il mondo, così da essere parte del mondo e avere un atteggiamento amichevole nei confronti del mondo.

La mia esperienza è che quando la gente fa ciò, inizia a sentire che il mondo è del tutto amichevole nei suoi confronti. Se voi assumete una specie di neurotica, ansiosa o disturbata posizione verso il mondo, troverete che il mondo è piuttosto ostile. Se voi provocate il mondo esso vi attaccherà ma se voi vi sintonizzate con ciò che c'è nel mondo troverete che potete collaborare, potete lavorare con le situazioni e che in quel lavorare voi lavorate con una situazione in questo modo e con un'altra situazione in quell'altro modo e più lavorate con situazioni diverse, meno voi sapete chi voi siete perché tutto ciò che potete dire è "bene, a volte sono simile a questo, a volte sono simile a quello, e chi sa come io sarò domani? Questo è del tutto piacevole.

All'inizio questo può sembrare inquietante, incutere molta paura poiché ci sentiamo molto, molto nudi, senza difese, ma siamo anche molto freschi, spontanei e quando le cose sono nude e fresche sono anche molto connesse. Il problema con il cercare di essere sicuri in questo mondo è che ciò comporta una diminuzione della gamma, del campo di variazione

delle nostre esperienze, la diminuzione del raggio di contatto con gli altri e la costruzione di piccoli ghetti murati, di piccole recinzioni. Se vogliamo essere a casa nel mondo, dobbiamo abbattere le barriere, abbattere i muri.

Se abbattiamo i muri, saremo preda dell'ansia, così che abbiamo bisogno della pratica meditativa per guardare in "chi è colui che è ansioso? Qual è la natura di questa ansietà?" L'ansietà è energia che si avvolge a spirale intorno a sé stessa, si annoda su sé stessa, ma è sempre in movimento. L'ansietà, o un attacco di panico, sono molto dinamici. Gli stati di ansietà sono molto, molto dinamici, non c'è niente che potete fare per controllarli, essi trovano sempre modo di rivelarsi. E chi è colui che si sente ansioso? Se guardate – guardate realmente – non troverete nessuno e quando guardate a metà strada, pensate "bene, sono ansioso, sono ansioso ma ogni volta che sono ansioso il colore del mio "io" è diverso perché io posso essere ansioso e triste, ansioso e arrabbiato, ansioso e frustrato".

Così il sé, come un punto di manifestazione, ha molti moltissimi colori e trame e sfumature. Il sé, come il terreno dell'essere, non è afferrabile. Quando portate questi due insieme allora potete godere del fatto di essere tante cose diverse. Essendo plurimi, essendo molteplici, possiamo raccontare molte storie diverse e attraverso ciò sfuggire all'intrappolamento, il che è una fondamentale liberazione dalla paura della morte. Perché "chi è che sta per morire?". Se raggiungete il punto in cui, in modo molto rilassato, aperto, potete dire "io non so chi sono io", poiché chi sono non è qualcosa che possa essere conosciuto, "allora chi sta per morire?".

Colui che sperimenta è lo stesso che nasce, passa e muore.

Colui che sperimenta è lo stesso che nasce, passa e muore. Questo è il punto fondamentale del buddismo. Se voi lo comprendete realmente esperienzialmente, la vita si aprirà a voi in modo facile, piacevole. Se non lo capite, sarete presi a randellate tutto il tempo e tutti noi sappiamo cosa significa sbattersi, essere sconfitti, essere delusi, frustrati, sentire che tutte le porte si chiudono davanti a noi.

Questo è fondamentale. È possibile imparare le pratiche della meditazione che tratta di ciò e se siete interessati vi incoraggerei a farlo. Io insegno meditazione di quanto in quanto, in Germania, e vi sono anche altri insegnanti.

La meditazione – proprio come osservazione finale di questo incontro –non è qualche cosa di artificiale. La meditazione è un modo di riallineare sé stessi, di rilassarsi in sé stessi. Soffriamo di alienazione, siamo estranei a noi stessi. Vaghiamo, vaghiamo nel samsara, vaghiamo qui, là e in ogni luogo, cercando una risposta, cercando cose al di fuori di noi stessi, ma il problema centrale è che non siamo a casa, non siamo a nostro agio, in noi stessi e con noi stessi.

Come nella domanda della Bibbia, “che cosa servirà ad un uomo guadagnare tutto il mondo se perderà la sua anima?”, il suo proprio sé? Il buddismo direbbe esattamente la stessa cosa: che questo è ciò che la vita è. Noi siamo molto materialisti. Speriamo che, se otteniamo da questo mondo tutte le cose buone che possiamo avere, queste ci metteranno al sicuro, in salvo, ma questa è una pazzia perché il demone è già dentro di noi. Il demone che ci tormenta è non sapere chi noi siamo. E avere una bella casa e una bella macchina e tante altre belle cose non ci libera da questo demone.

Solo quando guardiamo dentro di noi realizziamo che il demone è solo uno sbuffo di fumo. Ma fino a che non vediamo ciò, quanto è pericoloso!