

---

# ASPETTI DELLA CONSAPEVOLEZZA

---

Conferenza di James Low, Londra 2009

Traduzione dall'inglese, a cura di Rita Gastaldi

## Estratti

*“... di momento in momento dobbiamo scegliere se vivere nel mondo dei sogni degli eventi mentali o svegliarci al nostro posto nel mondo così come esso è. Il sogno offre la gratificazione istantanea che le nostre idee e intenzioni siano reali e importanti. Tuttavia siamo forzati dagli eventi a svegliarci alla infondatezza e inconsistenza della nostra situazione esistenziale, il campo esperienziale in movimento che sembra avere una vita per sé stesso. Il campo fenomenologico non può essere inchiodato e dobbiamo essere leggeri sui nostri piedi. Questo è il significato essenziale della consapevolezza, essere attenti a dove siamo e a come siamo ...”*



*“... essere consapevoli è essenzialmente un tendere all'emergere o alla presentazione o allo svelarsi della nostra esistenza così come essa sorge, con voi come partecipante in un mondo che è sempre già lì. Non può quindi in nessun modo riferirsi al controllo; voi non siete i responsabili in carica. Ma se siete attenti, se partecipate all'emergere della situazione troverete un modo per procedere. E questo è ciò che facciamo in terapia. Noi non siamo come gli attori, non impariamo la parte di un copione prima di andare a una sessione con un paziente ....”*



*“... la cosa più importante è essere a cuore aperto, essere connessi, dare il benvenuto alle particolarità della persona così come esse si presentano. Questo è il reale cuore della consapevolezza; essere attenti a come le cose sono, non a come voi volete che esse fossero. Questo significa dire: “Risponderò a ciò che è qui. Io sono colui che partecipa. Io sto seguendo il mondo così come esso si mostra. Io non sono il boss, io non sono il responsabile in carica ...”*



*“... la consapevolezza è un impegno a ricordare chi noi siamo. Se pensiamo alle “membra” come agli arti allora essere ricordati è riportare i nostri arti tutti insieme, per diventare intatti. Molte religioni hanno il mito del dio massacrato, che è fatto in molti pezzi. E ricordare sé stessi significa raccogliere i nostri pezzi, ritornare a ricomporci nella nostra interezza, così che invece di essere dispersi siamo presenti come il potenziale a rivelare qualsiasi cosa la situazione richieda. Questo non è un ricordare o ritornare a come eravamo prima, ma è piuttosto mantenere la nostra presenza nell'integrazione del campo sempre aperto del nostro essere con il campo sempre aperto del nostro divenire ...”*



## Indice

Partecipare, prestare attenzione al mondo così come esso è .....	1
Un attendente segue sempre, non conduce, non guida mai .....	3
La funzione della consapevolezza .....	3
Divisi contro noi stessi .....	4
La base della sofferenza: “io sono una cosa e tu sei una cosa” .....	4
Prestare attenzione alle cose, così come sono, non come voi vorreste che esse fossero .....	7
Come praticare la consapevolezza? .....	7
Sempre freschi .....	8
Lo stato di consapevolezza è la base della libertà .....	9

## Partecipare, prestare attenzione al mondo così come esso è

Qualcuno di voi può ricordare Guerre Stellari. In un film vi era un ritorno ai primi giorni di Luke Skywalker. Egli è un ragazzino e uno schiavo tuttavia con calma pilota un aeroplano fatto in casa. Quando si prepara per una gara critica nella quale è in palio la sua libertà, il consiglio che ottiene dal Cavaliere Jedi è semplicemente: “concentrati”.

Essere focalizzati è essere consapevoli, stare sul compito senza lasciarsi distrarre. In Pali il vocabolo per questo è *sati* e in Tibetano è *dren ba*. *Dre ba* significa raccolta, l'opposto di dispersione. Significa ricordare chi, dove, che cosa e come voi siete.

Consapevolezza indica essere attenti, prendersi cura. E' l'opposto di essere trascurati, disattenti. C'è una differenza tra essere disattenti ed essere spensierati. Quando siamo spensierati, il senso generale è che non ci sono pericoli nell'ambiente, così che possiamo rilassarci e fare ciò che desideriamo senza incorrere in nessun pericolo o averne un danno. Tuttavia, nella maggior parte delle situazioni nella vita dobbiamo essere un po' attenti. Cura è anche sinonimo di preoccupazione e ansietà, potete essere esausti, consumati dalla cura in questo senso (preoccupazioni / ansietà). Per sfuggire a questo peso, essere disattenti, noncuranti, può essere una tentazione. La noncuranza, la non attenzione, può essere una specie di sonno, un modo inconscio di lasciare semplicemente che le cose accadano. Può anche sorgere dall'abbandono di sé stessi, un senso di “in ogni caso non mi importa, non mi preoccupa, non mi interessa, non me ne curo”.

Dal punto di vista buddista, le difficoltà che sorgono per tutti gli esseri, non solo gli esseri umani ma tutti gli animali, insetti e così via – sorgono per l'ignoranza e l'attaccamento. L'ignoranza significa non vedere come le cose sono in realtà e l'attaccamento significa essere coinvolti nelle cose come se esse fossero entità veramente reali, auto-esistenti. Questo comporta una certa attitudine: “voglio che il mio mondo sia sicuro. Perciò ho bisogno di stabilizzare le forze e i fattori chiave nella mia esistenza al fine di darmi un senso di continuità e rassicurazione”. Ma naturalmente, tutti noi siamo in mercé delle circostanze. Le persone si ammaliano, perdono l'amore, dolci bambini diventano pazzi adolescenti. La vita continua a cambiare, la vita è per sé stessa cambiamento. Accadono così tante cose nella vita! Lavoreremo con la vita così com'è o le resisteremo e cercheremo di lavorare contro

la realtà di ciò che sta succedendo? In entrambi i casi ne soffriremo l'impatto, ci scontreremo e saremo costretti, forzati a rispondere. Più fissiamo la nostra posizione, più difficile, arduo, potrà essere poiché ciò che accade, spesso, non è ciò che noi vogliamo o ci aspettiamo.

Un'idea che può perseguitarci è la fantasia che dovremmo essere in controllo delle nostre vite. Tuttavia, la vita non è sicura, non può mai essere assicurata. Così piuttosto che cercare di controllare l'ambiente esterno può essere più utile essere attenti all'attualità della nostra propria situazione. I tibetani hanno un proverbio: "E' meglio coprire i vostri piedi con un pezzo di cuoio che cercare di coprire l'intera strada".

La fantasia di controllo è basata su una semplice nozione che ci sono solo due possibilità: in controllo o fuori controllo; ordine o caos. Questa è spesso la scelta offerta dai partiti politici e naturalmente è spesso ciò che noi offriamo a noi stessi: "Devo tenere in piedi questa cosa", "devo essere molto buono e andare proprio d'accordo con lui". La rigidità di questa visione installa un tipo di noncuranza, di non partecipazione, di non attenzione a ciò che sta succedendo, con una simultanea super-attenzione al nostro mondo mentale di programmi, intenzioni, regole e regolamenti.

Di momento in momento dobbiamo scegliere se vivere nel mondo dei sogni degli eventi mentali o svegliarci al nostro posto nel mondo così come esso è. Il sogno offre la gratificazione istantanea che le nostre idee e intenzioni siano reali e importanti. Tuttavia siamo forzati dagli eventi a svegliarci alla infondatezza e inconsistenza della nostra situazione esistenziale, il campo esperienziale in movimento che sembra avere una vita per sé stesso. Il campo fenomenologico non può essere inchiodato e dobbiamo essere leggeri sui nostri piedi. Questo è il significato essenziale della consapevolezza, essere attenti a dove siamo e a come siamo.

Possiamo essere consapevoli del flusso dell'esperienza che si dispiega, un'esperienza che comprende sia ciò che chiamo 'io', 'me stesso' che ciò che chiamo 'il mio ambiente'. Tuttavia, di solito noi stessi siamo il risultato e l'espressione di una focalizzazione particolare, la linea di intenzionalità che fluisce dal dedicarci a un compito. Possiamo controllare se siamo su un compito impegnandoci in una revisione della nostra prestazione. Questa è realizzata dalla auto-riflessione, dal considerare coscientemente come ce la stiamo passando e confrontarlo con la nostra nozione di come "dovremmo" passarcela. Possiamo anche relazionarci al compito attraverso il circolo di feedback incorporato di auto-riflessibilità dove siamo vivi all'esperienza del nostro impegno con il compito. Questo potrebbe essere la sensazione di pressione sulle mie dita quando scrivo, il senso interiore dell'essere giusto o no di una corrente di pensieri, o uno qualsiasi dei molti modi nei quali la nostra presenza incorporata registra l'esperienza della sua interfaccia con i campi interni ed esterni.

Nei termini della nostra interpretazione dualistica degli eventi, la chiarezza di intenzione, di compito, è vitale per lo sviluppo della consapevolezza. Una volta che la mia attenzione è sul compito, sono capace di vedere dove devio via da esso. Non appena scegliamo una direzione, è presente la possibilità di devianza. Non appena decidiamo un viaggio, sorgeranno ostacoli. Questa non è una punizione, è la semplice conseguenza della complessità dei campi nei quali viviamo. La consapevolezza, nel portarci in contatto con questa complessità, ci chiama anche a sviluppare le virtù tradizionali di coraggio, pazienza, resistenza, forza, speranza e fede. Naturalmente essere attenti all'attualità della nostra esperienza rivela i contorni di questo dominio sempre in cambiamento, e questo ci aiuta molto a manifestare una risposta, una reazione, che si adatti, sia consona, al campo emergente. Quindi gli ostacoli non diventano una maledizione o una sfida, ma una parte inevitabile della nostra esistenza, parte delle nostre vite piuttosto che una serie di aggressioni ed attacchi ad esse.

## Un attendente segue sempre, non conduce, non guida mai

---

La radice della parola terapia è una parola greca che era usata per descrivere gli inservienti addetti agli altari di Esculapio, il dottore semi-dio che sviluppò una forma di medicina focalizzata sul separare i pazienti dal loro ambiente abituale facendoli entrare in una camera sotterranea di guarigione e facendo loro prestare attenzione ai loro sogni. Così, lo stesso processo di guarigione derivava dal fare attenzione a ciò che era offerto ai pazienti dalla loro stessa psiche quando questa incontrava il divino. Le persone che rendevano tale processo possibile erano chiamate 'therapōns', da cui deriva la parola inglese di terapisti. Il praticante la terapia sedeva con i pazienti in una stanza posta separata dall'andirivieni della vita di tutti i giorni e si prendeva cura di loro nella estensione più piena della loro esistenza.

Sia che stia avendo cura di sé stessi che degli altri, un attendente segue sempre, non guida mai. Questo è fenomenologicamente fondato poiché la vita accade per noi. Vedere che non siamo responsabili di ciò che si verifica è più onesto all'attualità della vita. Noi partecipiamo in una vita che è già accaduta per noi. Quando eravamo molto piccoli e iniziavamo e sviluppare una coscienza riflessiva, questo si è verificato in un mondo che stava già accadendo. I nostri genitori erano là prima che noi nascessimo. A circa tre anni ci siamo svegliati a una coscienza che sembra muoversi attraverso il tempo e lo spazio grazie alla sua capacità di memoria. Iniziamo ad avere un senso dei "miei giocattoli", della "mia stanza", e così inchiodiamo punti di riferimento. Sviluppiamo interessi con un senso di attenzione, cura, per alcune cose e non per altre. Tuttavia, di qualsiasi cosa noi possiamo avere cura, essa era già lì. Così, abbiamo la rivelazione dell'esistenza e della nostra partecipazione ad essa, con maggiori o minori gradi di attenzione. Il che equivale a dire che la vita continua sempre con noi in essa, sia che noi siamo o non siamo consapevoli di ciò.

Ad esempio, se siete sdraiati su una spiaggia in vacanza e cadete addormentati, le onde continueranno ancora a lambire la sabbia, gli altri staranno ancora giocando nell'acqua ma sarà come se voi non foste lì. Siete lì ma non siete lì, il vostro corpo è lì ma la vostra mente è andata via. Vi svegliate sulla spiaggia, dove siete stati tutto il tempo, ma dove non eravate presenti, anche se vi eravate. Questa è la storia delle nostre vite. Siamo sempre in essa, non possiamo uscirne, ma mentre siamo in essa possiamo essere "in essa" in essa, o possiamo essere "fuori di essa" in essa. Queste sono le due sole scelte che abbiamo.

## La funzione della consapevolezza

---

La funzione della consapevolezza è supportarci nell'essere presenti a ciò che sta succedendo. Naturalmente, quando la vita è difficile possiamo bene non volere essere così attenti ad essa. Possiamo distrarci e anche dissociarci. Questo è protettivo del nostro senso del sé poiché quel sé, o il senso familiare di chi noi siamo, sente che sarà sopraffatto se sapesse ciò che sta succedendo. Il che vuol dire che il senso di 'me', 'io', di 'chi sono io', che è stato costruito dalla esperienza passata, ha sia una certa forza composita, una certa integrità, una certa flessibilità, che anche un tipo di rigidità e limitazione. Nell'essere 'io', io non sono 'voi'. Ci sono le particolarità della mia esistenza incorporata che mi danno una certa capacità di muovermi fuori nel mondo per essere con gli altri, ma anche essi mi danno una particolare vulnerabilità a certi aspetti dell'ambiente che si ripercuotono su di me. Ad esempio, in termini di capacità fisica: il pancreas di alcune persone non lavora così bene ed esse hanno la tendenza al diabete; gli occhi di alcune persone non funzionano troppo bene ed esse hanno bisogno di occhiali; alcune persone hanno bisogno di ausili uditivi, altre hanno la sindrome di intestino irritabile. Ogni persona è colpita dal mondo in modo specifico. La nostra esperienza della nostra propria sensibilità e vulnerabilità può diminuire la statura del nostro sé nella nostra propria mente. I fatti della realtà fisica del nostro corpo possono minare la nostra fantasia di onnipotenza e

costringerci a far fronte, ad affrontare, la fragilità della nostra esistenza. Con questo senso di fragilità abbiamo bisogno di proteggerci ed evitare il pericolo.

Questa tendenza ad essere auto-protettivi è ulteriormente chiarita dalla visione buddista che in una persona non esiste una natura autonoma, un sé indipendente e inerente. Ciò che noi chiamiamo persona è formata da componenti chiamati i cinque skandhas o aggregati: forma, sensazione, percezione, associazione, coscienza. Questo indica che noi siamo una giustapposizione di certi fattori che, mentre collaborano effettivamente insieme, creano gli epifenomeni, la rappresentazione illusoria del nostro essere qualche particolare 'sé': "io sono questa persona". Tuttavia, il nostro "essere una persona" è influenzato molto velocemente da fattori intorno a noi. Noi lo sappiamo. Se il sole brilla ognuno di noi diventa felice. Se fa improvvisamente freddo, diventiamo infelici. Se il sole brilla troppo e avete un giardino, vi preoccupate per il prato. La parte di voi che è giardiniere è infelice e la parte di voi che vuole l'abbronzatura è felice. Così, voi siete scissi dal sole. Questo succede tutto il tempo perché noi non siamo tutti uguali, non siamo 'tutti di un pezzo, dello stesso tipo'.

## Divisi contro noi stessi

---

Se pongo la domanda 'come presterò attenzione a ciò che succede quando sono con un'altra persona?' implica che c'è un semplice coerente 'io' che può portare avanti una intenzione di prestare attenzione. Tuttavia, se io non sono sempre lo stesso, se ho diversi stati del mio 'io', del 'sé' e ciascuno di essi ha diversi desideri e diverse nozioni di ciò che è richiesto dall'ambiente per mantenerli in funzione, allora io andrò a sperimentare diverse intenzioni. Il che significa dire che l'io andrà ad essere diviso contro 'me stesso'; andrò ad avere desideri conflittuali che mi porteranno ad agire a fini incrociati poiché non posso soddisfare tutti gli aspetti di me stesso allo stesso tempo. Così, se 'io' ha scelto di avere una gratificazione istantanea di un aspetto di sé stesso, 'io' sto anche andando ad avere una gratificazione differita del desiderio di altri stati degli aspetti di 'me stesso'. Ogni stato del sé agisce come se fosse il nostro vero sé. Meno comunicazione abbiamo tra questi stati o aspetti del nostro 'sé', più turbolenta o incastrata è probabile sia la nostra esperienza.

Ad esempio, se ho deciso che uno degli obiettivi principale dell'estate è invogliarmi a mangiare il gelato, allora ci dovrà essere una gratificazione differita del desiderio di andare in palestra e mantenermi snello, agile e in forma. Se non posso tenere questi desideri separati in compartimenti distinti, allora è probabile che il conflitto tra di essi generi sensi di colpa. Potete anche godere l'estate, ingrassare in estate e quindi andare a fare i vostri esercizi in palestra in inverno. Tuttavia, in inverno, quando è freddo, i deliziosi, spessi stufati e il cioccolato sono anche molto nutrienti, così noi spostiamo la gratificazione di essere sottili alla prossima estate. Così è come va la vita poiché siamo divisi in noi stessi.

## La base della sofferenza: "io sono una cosa e tu sei una cosa"

---

La consapevolezza è chiaramente piuttosto complicata poiché di chi è la mente alla quale noi stiamo andando a prestare attenzione? In inglese, se diciamo noncurante, *mind-less* significa non avere una mente, così come cosciente, attento, *mind-full* significa essere pieno di mente. Qual'è il significato di mente in questo contesto? Essenzialmente, significa una coscienza. Secondo la generale tradizione buddista tibetana, ci sono otto coscienze. Ognuno dei nostri sensi ha la sua propria coscienza. Abbiamo inoltre una coscienza mentale che organizza gli input dei cinque sensi e la coscienza che introduce le nostre abituali tendenze nevrotiche e anche la coscienza che accede a tutti i possibili fattori di esperienza. La comprensione generale è che queste otto coscienze operano insieme. Ciascuna di esse risiede, come su un petalo di un fiore di loto a otto petali, nel cuore e così il senso è che la mente è lì nel cuore piuttosto che nella testa. Questa immagine indica anche la

connessione e interazione tra queste coscienze. Il nostro senso del sé sorge da una pulsazione tra diversi sistemi di informazione, non è statico. Noi non siamo una 'cosa' fissa e questo fatto contraddice l'illusione di una identità personale continua espressa attraverso gli indicatori vuoti 'io', 'me', 'me stesso'.

Esperienze di vergogna e umiliazione possono intensificare il nostro senso di essere un oggetto, una entità definibile con qualità fisse. Una persona che è stata trattata malamente è probabile sviluppi una stretta, intensa gamma di auto-definizioni e comportanti collegati. Così, nel percepire sé stessi come una 'cosa' essi pensano "Io sono una persona inadeguata. E' vergognoso che io a quarant'anni di età non possa controllare le mie emozioni. Sono convinto che tutti stiano ridendo di me". In questa situazione la reificazione, la solidificazione del senso del sé aggiunge una grossa extra-dimensione di momenti reali di persecuzione. E' l'attaccamento all'idea di essere una 'cosa' che è la base della sofferenza, poiché esso forma la base di una narrazione cumulativa di una continua auto-entità.

Ad esempio, fate qualcosa che mi infastidisce e io mi arrabbio. Quindi dopo un po' non sono più arrabbiato perché l'evento è passato. Tuttavia, se io penso "ma essa mi ha insultato. Perché lo ha fatto? La odio" questo crea una situazione molto diversa. Le emozioni sono evanescenti, esse sorgono e passano. E' molto difficile catturare una emozione, catturare un pensiero o una sensazione nel corpo. Essi sono solo pulsazioni, come piccole lucciole in una sera d'estate. Tuttavia, noi possiamo trasformarle, attraverso la nostra narrativa, in qualcosa di molto denso. La mente gira ancora ed ancora sulla continuità apparente di qualcosa molto reale in sé stesso. Tuttavia questa 'realtà' è generata dall'atto della ripetizione, di un ruminare incessante che attira nel presente un evento che è già nel passato. Quindi a causa del senso percepito della continuità dell'evento come fatto, sorge la sensazione che qualcosa deve essere fatto. "Sono stato insultato e mi sono sentito ferito" – evento passato. "Essi sono i miei nemici e li odio" – conclusione corrente. "Devo vendicarmi" – decisione per il futuro.

Avendo noi adottato questa convinzione in entità reificate che continuano attraverso il tempo e lo spazio, ci addormentiamo e entriamo nel sogno della solidità. Tuttavia, in realtà, noi e tutte le altre apparenze siamo inafferrabili, noi non possiamo aggrapparci a loro. Il nostro parlare, pensare, provare sensazioni e agire sono tutti nella corrente di esperienza. Questa visione ha qualche similarità con la corrente di coscienza descritta da William James, una corrente che non sta mai ferma e non può essere afferrata. Come disse l'antico filosofo greco Eraclito, "noi non possiamo mai entrare nello stesso fiume due volte". Il fiume sta sempre scorrendo; il pulsare della nostra vita continua sempre. Noi abbiamo nomi e la gente ci chiama con i nostri nomi come se noi fossimo sempre lo stesso continuo fenomeno. Tuttavia, colui che noi siamo stati al mattino è andato e non tornerà mai indietro e colui che noi siamo ora sta svanendo nel momento stesso in cui noi lo sperimentiamo. Il che vuol dire che l'essere e il divenire ruzzolano l'uno sull'altro, cadono l'uno nell'altro.

Se esaminiamo i nostri propri modelli neurotici possiamo vedere quanto siano sclerotici, formando una dura, rigida conchiglia intorno a noi, tagliandoci fuori da nuove opportunità. Possiamo sentirci pieni degli abituali pensieri negativi, o avere stati umorali come depressione e ansietà che visitiamo ancora ed ancora o che sembrano visitarci ancora ed ancora come sgraditi fantasmi nella notte. E' facile sentirci intrappolati "questo sta succedendo a 'me' e io non posso uscirne, lo odio!". Tuttavia se noi cerchiamo di spingere via questi pensieri, lo sforzo di farlo sembra alimentarli e provarli così che essi tornano più frequentemente e con maggior intensità.

Ad esempio, se qualcuno arriva ad odiare la forma del suo naso esso può sentire "odio me stesso, ho avuto il corpo sbagliato. Odio i miei genitori per avermelo dato". Ogni volta che questi

pensieri sorgono e ci si identifica con essi, la persona spinge la sua libido, la sua energia vitale, in quella formazione esperienziale che a sua volta lo respinge indietro a quei pensieri. Il che vuol dire che, più odiamo l'oggetto che prendiamo per essere inerentemente reale, più noi diventiamo solidi e reali. E più solidi e reali diventiamo, più sovra-determinati, vulnerabili e fragili diventiamo così che l'evento della vita futura che ci colpisce ci fa tendere e spezzare.

Parte della visione generale della consapevolezza è cercare di essere allerti nel momento quando esso sorge. In occidente potremmo chiamarla una attenzione fenomenologica. E' una attenzione ai fenomeni così come essi si rivelano senza il rivestimento, la copertura dell'interpretazione. Quando cessiamo di interpretare iniziamo a vedere che tutti i fenomeni nel campo dell'esperienza, sia quello che noi chiamiamo esterno che quello che chiamiamo interno, avvengono simultaneamente senza nessuna barriera tra di loro. Ognuno di noi può sperimentarlo ora e qui: siamo seduti in questa stanza, siamo consapevoli dei nostri corpi e siamo consapevoli delle altre persone, del tappeto, del suono della mia voce e così via. Non vi è una differenza assoluta tra ciò che è 'interno' e ciò che è 'esterno'; tutto succede subito per noi. Naturalmente, potete identificare i diversi aspetti, potete fare una campionatura secondo le diverse caratteristiche. Potete classificarli e raggrupparli e dire: "questi sono fattori interni e quelli sono fattori esterni", ma nel momento della loro presentazione come nostra esistenza essi sono un campo di esperienza.

La pratica della consapevolezza ci ricorda di non identificarci con i fattori di un campo particolare ma di aprirci a tutti – un gesto che simultaneamente decostruisce qualsiasi campo sul quale sta una mente attenta. Se voi siete solo in 'voi stessi', voi non siete nel mondo e se voi siete solo fuori nel mondo potete perdere di vista i fattori soggettivi. La via di mezzo tra tutti gli estremi è il sentiero. Nella attualità ciò che chiamiamo il 'soggetto' e ciò che chiamiamo l'oggetto sono effimeri, di breve durata, evanescenti - essi non hanno nessuna vera essenza ma sono meri concetti. Posso dire "sono consapevole che sto parlando", quindi se smetto di parlare, la coscienza di ciò cessa. Così, qualsiasi cosa io dica circa la mia esperienza si riferisce solo al momento della sua occorrenza. E' molto difficile dire qualcosa circa voi stessi che sia sempre vero al livello dell'esperienza incorporata piuttosto che come una astrazione. Ad esempio, se dite "io sono una donna" e quindi allacciate i vostri sandali, significa che quando state allacciando i vostri sandali siete una donna? Bene, potrebbe essere, per qualche giorno potreste sentirvi estremamente femminili. Ma in altri giorni potreste semplicemente allacciare i vostri sandali perché avete molta fretta e l'attenzione esclusiva sulla fretta porta una dimenticanza di tutti gli altri aspetti della vostra 'identità'.

Questa è una cosa molto interessante da osservare per voi stessi. Esaminate qualunque cosa voi riteniate essere una caratteristica continua della vostra esistenza. E' reale, nel senso di qualche cosa che si presenta senza interruzione, o è cognitiva, nel senso di una interpretazione che voi applicate ad essa? Voi potreste dire 'E' naturale, io sono sempre una donna, non mi trasformo improvvisamente in un uomo'. Ma se voi non siete presente nella consapevolezza di essere una donna forse quel significante è un mero funzionamento evocato dalle circostanze, non una definizione essenziale.

Questa è una cosa molto interessante da esaminare ancora ed ancora finché vedrete che non c'è nessuna essenza continua, duratura, definitiva in nessuno o in nessuna cosa. Ciò che avete è un venire insieme, momento per momento, di modelli di esperienza proprio come un caleidoscopio che gira e gira, rivelando modelli dopo modelli. Quando questo è perduto di vista, l'esperienza appare come qualche cosa di solidamente reale e la libertà di essere diventa sempre più ristretta.

Perdere le proprie credenze fisse crea nuove possibilità come se uno stesse guardando attraverso gli occhi di qualcun altro. Questa nuova visione opera come un terapeuta che ci aiuta a muoverci fuori dalle restrizioni e preclusioni delle nostre assunzioni familiari. Possiamo quindi

stirarci e muoverci un po' di più tutt'intorno, esprimere un po' di più noi stessi, poiché i vincoli che erano incorporati nella posizione nella quale eravamo si rivelano ora costruiti da eventi storici. Le credenze e le abitudini che ci restringevano non erano innati, esse non stavano internamente, essenzialmente definendo di chi noi siamo. Essi erano semplicemente modelli creati dalla giustapposizione delle circostanze.

Questo risvegliarsi porta l'inizio del reale lavoro di trasformazione, poiché non appena iniziamo a vedere noi stessi come movimento piuttosto che come una 'cosa' solida, due cose si schiudono, paura e terrore. La paura è: "se cade a pezzi, accadranno cose cattive e io non saprò che cosa fare" e il terrore viene da un senso di assoluta non conoscibilità, imperscrutabilità, della situazione: "se ogni cosa è dinamica e in cambiamento, come può la mia accumulazione di conoscenza dal passato aiutarmi quando mi muovo nel futuro? La mia conoscenza e le mie abilità sono state forgiate in presenza di certe circostanze e ora che queste circostanze sono cambiate io non so come cavarmela. Non posso fare affidamento su ciò che conosco." Come ha detto recentemente il Primo Ministro, "proprio poiché l'Inghilterra è stata un tempo un paese ricco non significa che essa sarà sempre un paese ricco". Questa è una cosa molto scioccante da dire, per un primo ministro, ma è, in realtà, molto vera. Alcuni paesi che ora sono poveri diventeranno ricchi ed alcuni che ora sono ricchi diventeranno poveri. Coloro che hanno molti amici potrebbero morire soli e quelli che sono molto soli e si sentono non amati possono improvvisamente trovare un nuovo rifiorire della loro vita. Non sappiamo ciò che si trova davanti a noi. Così abbiamo bisogno di guardare attentamente alle assunzioni in base alle quali operiamo.

## **Prestare attenzione alle cose, così come sono, non come voi vorreste che esse fossero**

---

Essere consapevoli è partecipare all'emergere o alla presentazione o al disvelarsi della vostra esistenza quando essa sorge, con voi stessi come un flusso di partecipazione in un mondo che non è qualche cosa di staccato da voi. Non può verosimilmente riferirsi alla padronanza e al controllo poiché voi non ne siete i responsabili incaricati. Ma se siete attenti, se partecipate all'emergere delle situazioni, troverete un modo per procedere. Copioni, versi imparati a memoria e ripetuti, atteggiamenti acquisiti con la pratica e l'allenamento, non supportano la libera reattiva partecipazione poiché essi intasano lo spazio dell'esperienza. Non sapere è un punto di partenza molto più utile perché incoraggia la ricezione del campo piuttosto che la proiezione su di esso.

La cosa più importante è essere a cuore aperto, essere connessi, dare il benvenuto alle particolarità di ciascun momento quando esso avviene. Questo è il reale cuore della consapevolezza, essere attenti a come le cose sono, non come a voi volete o credete che esse siano. Il che è come dire "risponderò, reagirò a ciò che è qui, io sono l'attendente, io sono presente al mondo così come esso si mostra, io non sono il capo, non sono il responsabile incaricato, io non sto cercando di dirigere il mondo come un regista teatrale, non voglio mettere in piedi una qualche messa-in-scena, qualche particolare elaborazione che sarà comoda, confortevole per me, perché allora tutto ciò che incontrerò saranno riflessioni di me stesso".

## **Come praticare la consapevolezza?**

---

Così, come pratichiamo la consapevolezza? Prima di tutto dobbiamo osservare come veniamo distratti. La distrazione si verifica tutto il tempo. Per ottenere un senso di ciò pratichiamo stando pacificamente, semplicemente, seduti quietamente e osservando il flusso del respiro quando entra e quando esce dalle nostre narici. Questa meditazione è perfettamente noiosa poiché non c'è niente di intrinsecamente interessante nel movimento dell'aria nelle nostre narici. Tuttavia, c'è un sacco di interessante nel movimento della vostra mente quando la vostra attenzione vaga qua e là,

focalizzandosi su niente altro che il respiro. Questi pensieri, memorie, sensazioni, interessanti sono, una volta che la meditazione inizia, semplici distrazioni dal compito. Così questo è un allenamento alla rinuncia. Noi decidiamo “sono pronto, al fine di sviluppare una attenzione focalizzata, a rinunciare alla mia abituale seduzione dai contenuti della mia mente.” Questo è l’inizio della meditazione. Finché siamo preoccupati con i nostri abituali interessi, finché, come Narciso, cadiamo nell’immagine di noi stessi riflessa attraverso la nostra considerazione di noi stessi, non c’è reale spazio per altro.

Sediamo quietamente, respirando dentro e fuori, semplicemente focalizzando la nostra attenzione sul nostro respiro. Ogni qualvolta la nostra attenzione si allontana dal respiro e ne diventiamo consapevoli, riportiamo molto gentilmente quella attenzione focalizzata al respiro. Non pensate a dove siete andati, non biasimatevi per esservi persi e non lasciatevi affascinare da qualsiasi cosa sia accaduta. Tornate semplicemente indietro sul respiro. Altrimenti, se iniziate a pensare, ad elaborare su tutti i pensieri che sono sorti, non sarete mai liberi del flusso senza fine dei pensieri.

Non c’è fine al pensare, così finché saremo afferrati in esso la nostra mente non sarà mai calma e in pace. Noi non stiamo cercando di bloccare il pensare, ma semplicemente di osservare consapevolmente un punto di riferimento stabile al fine di svezzare noi stessi dall’intossicazione del coinvolgimento con i pensieri che porta alla dipendenza e all’assuefazione.

Potete anche usare un oggetto di attenzione esterno, una piccola pietra o un ciottolo, poiché per alcune persone usare lo sguardo è meglio. Ponete l’oggetto che avete scelto alla distanza di circa due braccia di fronte a voi e lasciate che il vostro sguardo si posi stabilmente su di esso. La cosa chiave è l’intenzione, “focalizzerò la mia attenzione su questo oggetto e decido che questo focus per la mia attenzione è più importante di qualsiasi altra cosa.” In quel momento qualsiasi altra cosa diventa una distrazione. Così, tutte le cose che normalmente vi affascinerrebbero, portandovi qua e là e apportando valore e significato alla vostra esistenza sono ora re-incorniciate, ridefinite come distrazioni. Avendo stabilizzato la nostra attenzione focalizzata, possiamo usarla per scannerizzare il nostro corpo, rivelando il sorgere e il passare di eventi momentanei – sensazioni, emozioni, ecc. Il focus chiave è il semplice nominare ciò che si sta verificando senza elaborare narrative interpretative.

## Sempre freschi

---

Quindi possiamo allargare il nostro focus a una consapevolezza generale, semplicemente registrando qualsiasi cosa stia accadendo nella pienezza della sua rappresentazione senza interferire con idee di piacere/ non piacere, utile/non utile e così via. Essere consapevole significa essere attenti momento per momento alla situazione che si sta evolvendo. Questo significa né cadere in ciò che sta accadendo né stare in disparte lontano da esso.

Ad esempio, io sono consapevole di parlare con voi. Io sto parlando in questo modo perché abbiamo un argomento particolare e siamo un particolare gruppo di persone. Il modo con cui parlo è determinato da come voi siete. Questa è la vita normale, vero? Cioè, io non parlo a voi da qualche luogo dentro di me. Il sito reale della mia attività è qui nel nostro campo condiviso di esperienza. Posso muovermi per essere più consapevole di ciò che ritengo essere la mia esperienza soggettiva e posso muovermi per essere più consapevole di ciò che mi appare come il campo esperienziale degli oggetti che incontro. In particolare, noi vogliamo osservare dove la consapevolezza stessa è presente alla congiunzione interattiva di entrambi, soggetto ed oggetto. L’importanza di questo è che esso è qualcosa di sempre fresco. Se entrate in questo reame di pratica non sarete mai più annoiati poiché la vita è infinitamente interessante poiché voi non state su qualcosa di vecchio, stantio. Voi non

state in nessun luogo, voi vi state muovendo nello spazio. Vi state muovendo nello spazio con tutti i fenomeni. E' un flusso senza fine di esperienza e noi siamo dentro questo flusso. Siamo nel fiume dell'esperienza, non siamo sulla riva ad osservarlo. Anche quando sembriamo osservare la nostra esistenza noi stiamo sedendo su un pezzetto di legno galleggiante mentre sta andando giù lungo il fiume; non c'è nessun terreno solido su cui stare. Siete proprio sul punto dell'emergere del mondo. Questa è una cosa stupefacente, sorprendente, voi non siete un osservatore che guarda alla vita fuori di voi. Ciò che sta succedendo è che voi siete nella vita, voi siete la vita. E questo è un tipo di esperienza molto diverso.

Quando noi concettualizziamo, quando reifichiamo, quando creiamo una essenza fuori da questi momenti di esperienza che cambiano senza fine, poniamo un grande peso su noi stessi. Ci sono molti tipi di pesi che ci vengono dati e dai quali non possiamo facilmente sfuggire. Possiamo noi trovare la libertà e perfino la contentezza dentro queste costrizioni? In qualche cultura essere nati femmine è visto come un incredibile peso perché la cultura sovra-definisce ciò che una donna può e non può fare. Dalla nascita alla morte essa sarà sempre sotto il potere di qualche uomo, suo padre, suo marito, i suoi fratelli. Essi sapranno sempre esattamente ciò che essa dovrebbe fare. Questo è un peso incredibile. Tuttavia, le nostre neurosi possono creare simili vincoli, restrizioni quando impariamo ad accettare le nostre credenze negative circa noi stessi. Noi diciamo: "non posso fare questo, non posso fare quello", "sarei nei guai se lo facessi. Non piacerei alla gente se lo facessi ". Quando iniziate ad osservare che cosa è una neurosi vedete che è un comprimere, un soffocare, un diminuire, un precludere. Chiude il momento prima che il momento stesso sia mai arrivato.

Se pensate alla vostra propria vita, quante porte si sono aperte davanti a voi che voi non avete attraversato? Che cosa è stato che ha reso la soglia così alta? Che cosa è stato che vi ha inibiti nell'afferrare una opportunità, correre un rischio, confidare nel movimento in un mondo che non vi stava dicendo 'no'. Il 'no' era in noi. Ciò che non ci è stato fatto dagli altri, noi lo abbiamo fatto a noi stessi.

## **Lo stato di consapevolezza è la base della libertà**

---

Una volta che abbiamo sperimentato che il nostro proprio essere è essere aperti, non afferrabili, indefinibili, come una presenza che è sempre presente tuttavia non come una entità fissa, allora c'è spazio per rilassarci. La nostra reale identità è sempre già presente – non dobbiamo stabilirla. Da quell'esperienza possiamo vedere che i nostri pensieri, emozioni, sensazioni, esperienze che erano sembrate molto personali e private, sono di fatto aspetti di compassione. Essi riguardano il nostro essere nel mondo con gli altri. Così ogni cosa che sorge, sia essa una sensazione, un pensiero o un'emozione, è una espressione della nostra connessione con gli altri. Esse non mostrano la verità su noi stessi perché non c'è verità in noi stessi. Da quando siete nati avete incontrato molte persone. Se andate a far visita ai vostri genitori, quando superate la soglia e vedete vostra madre, cambiate? Perché? Perché è la vostra mamma. Ciò è ciò che voi fate, diventate la figlia della vostra mamma, diventate il figlio della vostra mamma. Quando non siete lì voi non siete la figlia della vostra mamma, voi siete su un livello astratto, proprio come voi siete sempre una donna sia che vi stiate allacciando le scarpe sia che non lo stiate facendo. Tuttavia, tale identità è essenzialmente una astrazione perché quando state parlando con i vostri amici voi parlate in un modo che non usereste mai parlando con la vostra mamma. Il che equivale a dire che voi siete costellati in esito di tutti i fattori del vostro potenziale, siete costellati diversamente in diversi ambienti. Questo è un fatto sorprendente. Significa "la mia esistenza è per l'altro". La mia esistenza è per l'altro perché la mia esistenza appartiene sempre all'altro. Ciò che appartiene al sé è il sé. E che cosa è il sé? E' uno stato di consapevolezza, uno stato di consapevolezza che sperimenta il sorgere del soggetto e dell'oggetto insieme nella matrice della interazione. Questa è la base della libertà.

La consapevolezza è un impegno a ricordare chi noi siamo. Se pensiamo alle “membra” come agli arti allora essere ricordati è riportare i nostri arti tutti insieme, per diventare intatti. Molte religioni hanno il mito del dio massacrato, che è fatto in molti pezzi. E ricordare sé stessi significa raccogliere i nostri pezzi, ritornare a ricomporci nella nostra interezza, così che invece di essere dispersi siamo presenti come il potenziale a rivelare qualsiasi cosa la situazione richieda. Siamo ricordando noi stessi nel servizio della matrice interattiva. Questo non è un ricordare o ritornare a come eravamo prima, ma è piuttosto mantenere la nostra presenza nell’integrazione del campo sempre aperto del nostro essere con il campo sempre aperto del nostro divenire.