
Risvegliarsi alla vacuità del sé

JAMES LOW

Centro Mindfulness Project 1, Milano, 24/ 26 settembre 2010

Trascritto da Sarah Allan

Edito da Sarah Allan e Barbara Terris

Tradotto in italiano da Rita Gastaldi

[1 www.mindproject.com](http://www.mindproject.com)

Estratti

Dal punto di vista dello dzogchen, la collaborazione e la partecipazione sono molto più importanti del dominio e del controllo. Il che vuol dire che noi lavoriamo all'interno del campo della nostra connessione, sia all'interno di ciò che chiamiamo il nostro corpo che all'interno dell'ambiente esterno.



Possiamo raccontare storie 'chiuse' o storie 'aperte'; possiamo avere la storia della persona esperta o la storia della persona patetica, ma migliore di tutte è la storia che raccontiamo agli altri, una storia alla quale è permesso emergere come una conversazione.



Trovo me stesso nell'essere con voi. Non trovo me stesso dentro me stesso ma mi manifesto attraverso il mio essere con voi. Mi rivelo come colui che è con voi. Non mi rivelo come "il reale me stesso" perché non esiste nessun "reale me stesso".



L'insegnamento più fondamentale e centrale di tutti gli insegnamenti del Buddha – quello che trovate in tutte le scuole buddiste – è il fatto dell'impermanenza. Un altro modo per esprimere questo concetto è dire che tutta l'esperienza è dinamica. Stando semplicemente aperti e rilassati noi iniziamo a sperimentare direttamente l'andare e venire di tutti i fenomeni. Tutti gli aspetti che io chiamo "io, me, me stesso" e tutte le apparenze, i punti di vista dai quali noi diciamo "questa è un'altra persona", "questa è una casa", "questa è una città", tutti cambiano e tuttavia la presenza stessa, la consapevolezza fondamentale non cambia



Più sono rilassato e aperto, più facile è per me avere consapevolezza di voi tutti e avendo tale percezione di tutti voi io posso parlare. Il terreno del venire ad esistenza con gli altri non è un libro di ricette fisse, definite. Non è una cosa dentro di noi ma è il rilassare le nostre difese, che sono tenute insieme con l'intensità della nostra auto-definizione. In questo modo diventiamo a nostro agio nel non sapere, e questo non sapere è per sé stesso quello che potremmo chiamare 'saggezza'. Il che vuol dire che c'è una conoscenza precedente al pensare; essa non dipende dal pensare e nemmeno si basa sullo scacciare o sul rifiutare i pensieri. Piuttosto, ad ogni pensiero, ad ogni sentimento ed espressione è permesso sorgere e in quel campo non c'è una reale separazione tra soggetto ed oggetto.



Quando siete seduti in meditazione e un pensiero si presenta, esso non ha un portone d'ingresso con un campanello. Voi non dite "oh, questo sembra un pensiero interessante, lasciamolo entrare" ed aprite il portone quando suona il campanello. Similmente, senza nessuno sforzo ora noi siamo in quel pensiero e poi non lo siamo più. Non vi sono un chiaro, evidente, portone d'ingresso o una porta sul retro.

INDICE

Tutta l'esperienza è contingente	2
Notate come costruite il vostro mondo	3
Il nostro sé è simile a un nome con una gran quantità di aggettivi che gli volano intorno...4	
La fata magica vi ha dato un biglietto gratuito del bus	6
Anche quando qualcosa ci dice di essere inaffidabile, noi vogliamo fare affidamento su di essa	9
La Differenza tra la storia e il cantastorie	10
La vita è esserci nel momento in cui sta accadendo.....	11
Come noi veniamo catturati. Quando la mia mano si protende per toccarlo, il linguaggio è già là	12
Come noi reifichiamo gli oggetti. Il carro del re Milinda.	13
Il nostro mondo è un mondo pieno di concetti	14
Che cosa vogliamo dire con 'illusione'? l'eco, la luna e il miraggio ne sono esempi.....	15
Non trasformate il Buddismo in un'altra stanza in cui vivere	16
Sulle cose vengono lasciati segni	17
Voi siete il mio mondo	19
Una meditazione il cui oggetto è qualsiasi cosa accada	20
Sistemi di organizzazione nel buddismo tibetano: il cibo e il denaro vanno su, le benedizioni vengono giù	22
Il bugiardo numero uno, l'imbroglione numero uno	23
Stare su chi si è perso	26
La differenza tra attenzione e consapevolezza	27
L'immediatezza dell'etica.....	29
La differenza tra impulsivo e spontaneo.....	30
Il mondo intero è una conversazione, un ascoltare e un parlare	32
Circa il fare la pratica delle tre "Aa"	34
I pensieri non possono sostenerci più di quanto una foglia possa sostenere l'elefante Dumbo.....	36
Le storie migliori sono le storie che emergono come una conversazione.....	37
<i>Domanda sul non essere in grado di dormire</i>	<i>38</i>
<i>Domanda sul non aderire a un modello di terapia.</i>	<i>40</i>

A volte ci sembra di avere un sacco di lavoro da fare per diventare una persona migliore. Quando incominciamo a interrogarci sulla nostra propria situazione vediamo molti problemi e restrizioni, molte abitudini, paure, ansietà. La tradizione buddista spesso descrive sé stessa come un sentiero che ci conduce da qui, dove siamo ora, a laggiù. Il punto di partenza del sentiero è: *“dove sono ora non è molto bello e laggiù dove voglio andare è molto molto bello. Perciò devo cercare veramente con tutte le mie forze di arrivare laggiù. Tuttavia, nel percorso finisco distratto da ogni sorta di cose e la mia intenzione si dissolve come l’acqua nella sabbia”*. Per contro, il punto chiave dal punto di vista dello dzogchen è guardare senza confusione e vedere dove siamo ora.

Tutta l’esperienza è contingente

Spesso quando cerchiamo di dare un senso alla nostra situazione lo facciamo in termini di cose che ci sembra di ‘avere’ o ‘non avere’. Ad esempio, potremmo dire *“ho rabbia e non ho pazienza”* oppure *“ho un sacco di desideri, un sacco di attaccamento alle cose del mondo”* oppure *“non sono soddisfatto della mia vita, così come è”*. Quando diciamo simili cose gli altri capiscono ciò che vogliamo dire. Quando diciamo *“non ne posso proprio più del mio capo, sul lavoro”*, la maggior parte delle persone può capirlo. La nostra mappa del mondo sembra allora piuttosto accurata. Tuttavia, dal punto di vista dello dzogchen sorge una domanda *“possiamo veramente credere a ciò che diciamo?”*. Stiamo dicendo queste cose, che pure hanno qualche evidenza, ma che cosa esse significano veramente?

Che cosa significa ‘essere in collera, arrabbiati’? Immagino che tutti noi siamo stati in collera qualche volta nella nostra vita ma forse noi non siamo proprio così arrabbiati, questa sera. Il che vuol dire che noi siamo stati in collera in una particolare situazione in un momento particolare. Potremmo pensare che andare in collera sia come avere una piccola fabbrica dentro di noi e che questa fabbrica abbia un grande macchinario e che per avviare questo macchinario vi sia un bottone. Quindi quando ci arrabbiamo è come se dicessimo *“Hey tu, stai premendo il mio bottone! Mi stai facendo arrabbiare”*. Alternativamente, potremmo dire *“la mia collera è il mio problema e così devo lavorare su di esso, forse con la meditazione o con una terapia o con il canto”*. Queste sono le idee ordinarie.

Di fatto, in realtà la collera sorge in una situazione e nel linguaggio buddista tradizionale questa è chiamata ‘co-originazione dipendente’. Il che vuol dire che la collera – che quando sorge sembra esser qualcosa di molto diretto, qualcosa immediatamente qui e mio poiché mi sta riempiendo tutto – è in realtà una esperienza che sorge in una comunicazione. Sulla base di una particolare situazione, una matrice di eventi, la collera sorge come parte di quel processo. Il luogo o il posto preciso del sorgere della collera è dentro di me e così sembra essere mio, ma la rete causale o l’intreccio di influenze è tra me e il mondo. Così, se voglio capire la mia collera ho bisogno di osservare come io sono nel mondo con gli altri, piuttosto che pensare alla collera come a una cosa dentro di me. Ed è così con ogni aspetto della nostra vita.

Ad esempio, gli stati di ansietà sorgono per l’interconnettersi di molti fattori. Quando assumiamo l’ansietà come se fosse una qualche cosa che noi abbiamo e diciamo *“io sono molto ansioso”* e andiamo dal dottore, il dottore ci dice *“Ho una medicina per trattare questo sintomo. Prendi questo tranquillante e ti sentirai meglio”*. Tuttavia, vivendo in questo mondo, dovrete essere stupidi per non sentirvi mai ansiosi. Se i vostri occhi sono aperti e le vostre orecchie sono aperte vi sono un sacco di ragioni per essere ansiosi. Ci sono problemi di lavoro, genitori che diventano vecchi e malati, problemi con i figli, *partners* con i quali potreste litigare un poco ... ci sono un sacco di ragioni per pensare che la nostra vita non è né stabile né sicura. Una delle cose che possono intensificare la

nostra ansietà è il pensiero *“la mia vita dovrebbe essere stabile e sicura. Quando mi guardo attorno, mi sembra che nella vita degli altri tutto vada bene ma quando guardo in me stesso non è così”*. Questa è una forma di confusione, di non sapere come leggere il mondo, di non vedere i volti degli altri. La gente mostra la propria ansietà ma ciò che ci acceca e ci impedisce di vedere ciò che è davanti al nostro naso è il fatto che siamo presi, imprigionati nelle nostre assunzioni.

Il che vuol dire che noi entriamo nel mondo non in un modo fresco, diretto, immediato ma in un modo mediato attraverso la particolare azione di modellatura dei giochi linguistici nei quali ci impegniamo. Ci sono molte diverse teorie su come noi entriamo in questi giochi che ci limitano, circoscrivono.

La psicologia spiega questo con riferimento all'influenza della nostra situazione familiare iniziale. Quando siamo molto piccoli non siamo realmente nel linguaggio ma tutto intorno a noi ci sono persone che parlano, ci rispondono, ci dicono cose, e noi vediamo i loro gesti. Se avete due mesi vedete un sacco di cose e percepite la qualità del movimento delle persone in relazione a voi. Quando siete piccoli e i componenti della vostra famiglia vi parlano, essi vi stanno mostrando la forma del mondo, il vostro mondo, il mondo della vostra famiglia. Voi non avete accesso a nient'altro. State costruendo il vostro insieme di mosse che potete fare verso gli altri, in relazione ai gesti che sono fatti verso di voi. Questo diventa qualcosa circa a come noi siamo nel mondo.

Ad esempio, quando guardiamo i bambini giocare con i loro giocattoli, vediamo che essi spesso parlano ai giocattoli e potete udirli parlare nei modi che sono comuni nella loro famiglia. Quindi cresciamo, andiamo a scuola e abbiamo molte più influenze e opportunità di imparare mosse diverse. E c'è un modo in cui noi abitiamo questi modi di parlare e questi modi di usare il nostro corpo; essi sono le forme della nostra esistenza. E quando siete un bambino piccolo i 'grandi', gli adulti, fanno molti commenti su di voi. Possono ad esempio dire *“sei un bambino molto tranquillo”* oppure *“sei un bambino molto chiassoso”*. A volte accettiamo ciò che udiamo come una conferma e a volte vorremmo lottare contro di esso. Tuttavia, al cuore di tutte queste affermazioni è che noi stiamo formandoci l'idea che *“io sono qualcosa”*. Qualche cosa che può essere definito e che può essere cambiato. E il modo per cambiarlo è *“devo lavorare su me stesso”*.

Ad esempio, i nostri genitori dicono *“ascolta, se non fai i tuoi compiti a casa, non andrai bene a scuola e se non vai bene a scuola non supererai l'esame”*. Tutti noi conosciamo queste storie. Così, *“devo sforzarmi e fare il mio compito a casa”*. Questa è una cosa sorprendente da pensare *“io ora vado a costringere me stesso a fare qualcosa”*. Come posso fare ciò? Noi crediamo di poterlo fare, come se ci fosse una specie di linea che corre giù dentro di me, dove su un lato vi è 'io' e sull'altro vi è 'me stesso'. *“Sono un po' deluso da me stesso”, “avrei potuto impegnarmi di più nella mia vita, ci sono così tante cose che avrei potuto fare ma non le ho fatte. Questa è la ragione per cui biasimo me stesso”*. Questo è molto, molto interessante: 'io biasimo me stesso'. Avete trovato che biasimare voi stessi è molto utile? Eppure, in qualche modo, è un metodo raccomandato, “non lasciatevi prendere all'amo”.

Notate come costruite il vostro mondo

Ciò che è molto importante, quindi, è osservare voi stessi nell'atto di parlare e pensare, e vedere come voi costruite il vostro mondo. Quando guardate un uccello volare nel cielo vedete che sta semplicemente sbattendo le ali e in qualche modo si muove attraverso lo spazio del cielo. Non c'è bisogno di avere nessuna teoria di aerodinamica - l'uccello semplicemente vola. E' la stessa cosa con

un pesce nell'acqua: fin dal primo momento muove il suo corpo e va attraverso l'acqua. Nello stesso modo, quando qualcosa è realmente naturale è perfetto – non c'è niente che deve essere fatto. Tuttavia, quando prendiamo qualcosa per scontata – il che è in realtà una costruzione – c'è più di un problema poiché abbiamo dimenticato che la situazione nella quale ci troviamo è di fatto un 'prodotto'.

Il buddismo spiega questo con riferimento al karma. La parola karma significa fondamentalmente attività, attività che è una causa che produce un risultato. Quale è la relazione tra risultato e causa? Senza la causa non potremmo avere il risultato. Quando qualcosa *sembra* essere esistente per sé stessa, questo di fatto involve una dimenticanza della causa. Ad esempio, a volte nella mia pratica psicoterapeutica la gente arriva e una delle prime cose che dice è *"non sto venendo qui per biasimare i miei genitori. Devo assumermi la responsabilità di me stesso"*. Dal punto di vista della terapia questa persona sta soffrendo di una confusione: o *"è tutta colpa dei miei genitori"* oppure *"è tutta colpa mia"*. Ma, naturalmente, si tratta di una complicata interazione. Se possiamo vedere la nostra presente situazione come risultato di molti, molti eventi e interazioni, possiamo iniziare a vedere che è impossibile dire qualsiasi cosa definitiva circa noi stessi. Ad esempio, se voi dite *"io sono ansioso"*, e quindi iniziate a osservare questa ansietà, potrete vedere che, anche se sembra essere qui da un sacco di tempo, di fatto varia, oscilla. Così la frase diventa più lunga: *"io sono ansioso in presenza di date circostanze"*. In questo modo, ciò che era una affermazione definitiva circa la mia reale identità si rivela ora come un evento contingente o situazionale nel quale io partecipo. Potete applicare questo a ogni cosa che possiate dire circa voi stessi.

Il nostro sé è simile a un nome con una gran quantità di aggettivi che gli volano intorno

Quale situazione o conoscenza continuamente definita potete avere di voi stessi così che di giorno in giorno potete sapere di essere la stessa persona? Il nostro umore è influenzato da molte cose. La notte scorsa era luna piena e molte persone ne sono influenzate. Anche il fatto che piova influenza la nostra esistenza. Potreste notare che quando piove e non avete un ombrello, tendete a ripiegarsi un poco su voi stessi. Potreste pensare *"bene, sono ancora io. Mi sto semplicemente raggomitando perché sta piovendo"*. Così che cosa è allora il mio reale 'essere io'? Questo è ancora qualche cosa di molto importante da osservare: il nostro 'sé' è come un nome e ogni cosa che accade, ogni cosa che noi proviamo, è come un insieme di aggettivi che gli volano intorno. Avete allora il senso di *"a volte io sono felice", "a volte sono triste", "a volte ho un sacco di energia", "a volte non posso essere disturbato"* e così via. *"Io sono così tante cose"*.

Come una collana di palline con un filo che vi corre attraverso, il filo sembra essere la continuità di quell'"io" che è 'me stesso'. Quale è tuttavia la natura di questo filo? Sia che noi crediamo nelle vite precedenti e nel karma come un insieme di influenze che si muovono attraverso il nostro essere e si rivelano attraverso gli eventi che arrivano a noi durante la nostra vita, sia che noi crediamo in una più occidentale visione psicologica di sviluppo alla quale ho fatto riferimento in precedenza, in ogni situazione nella quale noi ci troviamo, ci troviamo a credere 'qualcosa'. Il che vuol dire che modelliamo noi stessi attraverso l'identificazione con idee, con concetti. Molto spesso la nostra vita sociale è organizzata in modo che il tipo di gente che incontriamo e con la quale interagiamo è tale da confermarci la nostra forma. E, naturalmente, per essere nel mondo, per guadagnare il denaro necessario per il cibo e per avere cura delle persone che dipendono da voi e così via, dovete **fare** qualcosa, dovete **essere** qualcosa. La domanda è quindi, quando andiamo attraverso la sequenza

momento per momento della nostra esistenza, con che cosa ci identifichiamo, in che cosa ci incorporiamo?

Nei sentieri buddisti esteriori, si dedica una grande quantità di attenzione e impegno per cambiare la forma della vostra esistenza: per sviluppare qualità come compassione, pazienza, sopportazione e così via. Questo è molto giusto quando fa di voi una persona migliore nel mondo e probabilmente rende la vita più facile – forse non per voi ma per la gente che voi incontrerete – tuttavia è ancora una storia. Se voi dite *“voglio diventare molto ricco e potente come il sig. Berlusconi”* o se dite *“voglio diventare un bodhisattva e salvare tutti gli esseri viventi”*, queste sono entrambi intenzioni nelle quali l’ ‘io’, mobilizzando se stesso, troverà un modo per far diventare i sogni realtà. Così, per i meditatori è molto importante osservare, per così dire, gli aspetti religiosi di qualche cosa simile al buddismo. Il che è come dire, la preoccupazione di far sì che la gente si comporti in modi migliori. Questo sforzo può portare a buoni risultati ma può anche agire come un tipo di distrazione così che voi non affrontate la domanda centrale di *‘chi è colui che sta agendo?’*

Un modo con cui questo è esplorato dal punto di vista buddista è attraverso la comprensione della vacuità, comprendendo che molte cose appaiono nel mondo ma esse non hanno una loro propria essenza interna che le definisca. Così, se io dico ‘questo è il mio corpo’, esso sembra essere qualche cosa unicamente connesso con me, qualche cosa esistente per sé stesso. Tuttavia, il fatto è che questo nostro corpo è sempre in qualche luogo: di notte giacete nel letto, quindi vi alzate in piedi sul pavimento, quindi andate in bagno e vi sedete sulla *toilet* – il corpo è sempre in qualche luogo. Il che è come dire che il vostro corpo è parte dell’ambiente. Io non mi sto muovendo attraverso il mondo, io sono parte del movimento del mondo. Così, ancora, immaginare che dentro di me ci sia qualche cosa che definisce la mia essenza è essere ciechi di fronte alla continua interazione che è la nostra incarnazione.

Ad esempio, respirare sembra qualcosa che **noi** facciamo. Tuttavia, dal punto di vista del corpo, i polmoni si espandono e si contraggono, attirando l’aria dentro e spingendola fuori. Tuttavia, l’aria è molto gentile, entra sempre. Questa è la natura dell’aria, si muove negli spazi. L’aria è parte della nostra esistenza. Non è che noi scegliamo di inspirare ed espirare per avere dell’aria. Non è la nostra scelta, è il nostro modo di essere nel mondo. Il mondo non è qualcosa fuori di noi, di cui noi sorpassiamo la soglia per entrarvi. E, per quanto riguarda il nostro concepimento, quando il seme del padre si unisce con il potenziale nel corpo della madre e l’interazione inizia, essa inizia nel corpo della nostra madre e la nostra madre è nel mondo. E quando il neonato esce dal corpo della madre è come se esso nascesse in quel momento nel mondo ma esso era già stato nove mesi nel mondo, in un particolare aspetto del mondo, non era in qualche altro luogo. Perciò, quando iniziamo ad osservare questa reale natura del nostro essere troviamo che ci riveliamo a noi stessi nella nostra interazione nel mondo.

In breve questo significa *“io non sono una cosa”*. Così, quando ero giovane e qualcuno era solito dire *“sei un cattivo bambino”*, costui era completamente illuso poiché non c’era nessuna ‘cosa’ alla quale attribuire questa etichetta. Questo non significa che io mi comportassi sempre molto bene, anzi piuttosto io facevo cose che agli adulti non piacciono. Il che significa che l’attività può essere descritta ma molto spesso ciò ci viene detto in modo che conferma che questa esistenza è una ‘cosa’ che ha bisogno di essere migliorata – proprio come spazzolate i vostri denti, così dovrete pulire, lucidare voi stessi.

Questo è molto importante nel darci un senso del mondo nel quale noi viviamo. Se io sono una cosa, e voi tutti siete delle cose, dobbiamo essere un po’ attenti a come noi siamo l’uno con l’altro.

Quando incontriamo qualcuno noi cerchiamo di scoprire quale tipo di cosa esso sia *“sei il tipo di cosa che mi potrebbe aiutare? Sei il tipo di cosa che potrebbe danneggiarmi?”*. Questa è una oggettivazione, una solidificazione, il che è il reale significato di ciò che nel buddismo è chiamato attaccamento.

Ad esempio, questo è il mio orologio, non è il vostro. Così, io posso dire che ho attaccamento per questo orologio e lo chiamo ‘mio’. Tuttavia, questo è un attaccamento molto piccolo. L’attaccamento molto più pericoloso è quello di me che sono attaccato a ‘questo è un orologio’. Il che è a dire, è insito nel concetto ‘questo è un orologio’ e sulla base di questo io posso dire *“io non sono stupido poiché so che questo è un orologio”*. Così, tutto il giorno noi godiamo della conoscenza che abbiamo del mondo – di tutte queste cose diverse. Passate davanti al fioraio e dite *“gli amarilli sono meravigliosi”* e un’altra persona chiede *“che cosa è un amarilli?”* e voi iniziate a spiegarglielo. Così, confermando l’oggetto, noi confermiamo il soggetto. E la realtà, il dato di fatto, scontato, dell’oggetto, si specchia nel dato di fatto, scontato, di me stesso. In questo modo, andiamo avanti con questa narrativa: *“io sono una cosa che può essere conosciuta, definita e migliorata”*.

Una gran parte dell’educazione che abbiamo a scuola si rivela essere inutile. Gli studenti vengono istruiti, preparati per una occupazione che, per il tempo nel quale saranno qualificati, può non esistere più. Ad esempio, io sono cresciuto a Glasgow, città che aveva molti cantieri navali. Sono andato a una scuola focalizzata sulla scienza nella quale abbiamo imparato il disegno ingegneristico e altre cose connesse alla costruzione di navi. Tuttavia, durante tutto il tempo nel quale io studiavo queste cose, i giapponesi e i coreani stavano sviluppando una cantieristica molto a basso costo e quindi i cantieri in Scozia hanno iniziato a chiudere. Così, c’erano molte migliaia di persone che conoscevano molto bene come costruire i motori delle navi e tutti i loro differenti aspetti ma la loro conoscenza non valeva niente.

Nelle nostre vite dobbiamo fare qualcosa – così che cosa faremo? Ciò che noi facciamo è una attività, cioè un gesto che si muove attraverso lo spazio e il tempo. Tuttavia, noi tendiamo ad avviluppare questi gesti in un imballaggio. Ad esempio, qualcuno potrebbe dire *“Io sono un costruttore di caldaie. Mio padre lo era. Io continuo e faccio un buon lavoro. Un giorno anche mio figlio sarà un costruttore di caldaie”*. Ma questa è un’illusione – nessuno vuole la vostra caldaia, ora, e così voi diventate un ex-costruttore di caldaie. Voi sapete nel profondo del vostro cuore *“io sono un costruttore di caldaie”* e pensate *“mio Dio, dammi ancora una opportunità di costruire una caldaia”*. Ma è una illusione perché questo commercio, con un sacco di abilità e conoscenze, esisteva solo in una intersezione di molti diversi fattori.

E’ lo stesso per tutti noi: ciò che noi chiamiamo ‘la mia identità’, ‘colui che io sono’, è creato, originato da così tanti fattori che non stanno nel palmo della nostra mano. Perciò, la funzione della pratica meditativa è anche quella di trovare un più chiaro modo di essere, nel quale il movimento della nostra attività è parte della nostra flessibilità e della nostra capacità di muoverci in un mondo che cambia, piuttosto che cercare di stabilizzare qualcosa.

La fata magica vi ha dato un biglietto gratuito del bus

Quando siete nati una fatina magica è venuta a visitarvi e vi ha dato un biglietto gratuito del bus. Questo biglietto vi dà la libertà di viaggiare su qualsiasi cosa sia in movimento. Così, quando un pensiero sorge nella vostra mente non avete bisogno di preoccuparvi se avete o no il denaro necessario, poiché avete il vostro biglietto e potete salire su quel pensiero. E non solo, poiché il

biglietto è gratuito potete cambiare bus ogni volta che volete. Quando un pensiero vi annoia, entrate in un'emozione e quando l'emozione è troppo forte, passate a una sensazione. In questo modo vi state sempre muovendo. Nella lingua tibetana, una parola comune per indicare un essere senziente, per qualcuno che è vivo, è *dro wa*, che significa qualcuno che sta "andando". Tuttavia, a causa di questo biglietto speciale noi di solito non ci accorgiamo quando saltiamo da un viaggio all'altro poiché qualche cosa sta sempre succedendo. Perciò, una funzione chiave della meditazione è cercare di cogliere di più e meglio il senso di ciò.

Quando parliamo di essere attenti, questo esprime il concetto che siamo capaci di vedere che cosa sta succedendo. Essere attenti, consapevoli, consente la percezione di diverse opzioni. Il che è come dire che voi diventate consapevoli del fatto che state in piedi alla fermata del bus e vedete che ci sono molti diversi bus e voi potete scegliere quello su cui salire. Quindi, naturalmente, dovete prendere una decisione su come vivrete, su chi sarete. Tuttavia, questo di solito ci mette un po' di paura poiché fa sorgere molte grosse domande metafisiche circa il significato della vita. Che cosa dovrei fare con il mio tempo, qui? Vi è un qualche significato a questa esistenza? Quindi, forse incominciate ad avere mal di testa, ma non preoccupatevi, salite semplicemente sul prossimo bus. Viaggiate quindi verso qualche altra destinazione, scendete dal bus e non sapete dove siete – ma, "Ah, ecco c'è un altro bus che sta arrivando". Questo, quindi, è il corso della nostra vita: muovere qui e là e in ogni luogo.

Tuttavia, quando iniziamo a vedere questo movimento della nostra mente, che va qui e là e ogni dove, inizia a sorgere una domanda circa la nostra storia ordinaria di *"io sono responsabile della mia vita"*, *"io sono colui che decide che cosa io andrò a fare"*. Il che equivale a dire che se la vita sta succedendo *a me*, allora forse io non sono responsabile della mia vita. E' come quando nuotate nel mare, ma il mare si sta muovendo. Voi vi state muovendo in un campo che a sua volta si sta muovendo: il mare con le sue onde che vi avvolgono e vi cullano sta muovendovi proprio mentre voi muovete voi stessi attraverso l'acqua. Non è che noi siamo completamente delle marionette con le stringhe manovrate dalle circostanze, ma nemmeno siamo un dittatore capaci di imporre la nostra volontà ovunque noi vogliamo. Inoltre, noi cerchiamo la nostra strada. Non sappiamo che cosa quel sentiero diventerà davanti a noi. Quando ci alziamo al mattino non sappiamo a che cosa quel giorno andrà ad essere simile. Noi non sappiamo a che cosa somiglierà la nostra vita tra un anno, a partire da adesso. Naturalmente, facciamo qualche tipo di piani – possiamo forse pensare a qualche assicurazione o a risparmiare un po' di denaro per una pensione, quando saremo vecchi – ma non sappiamo se vivremo o no.

Perciò la funzione base della meditazione è aiutarci a mantenere una certa chiarezza nell'attuale incertezza, la non conoscibilità della nostra esistenza. E' un modo di muoversi dall'affidamento su, e dall'identificazione con, i concetti al fine di essere presente con la nostra vita quando essa sorge in un modo che ci dia qualche grado di influenza. Il vocabolo 'influenza' ha l'idea di fluidità; così noi stiamo defluendo nella continuità del flusso. Siamo simili a una piccola corrente in un grande fiume dove non vi sono secche in vista e dove qualsiasi cosa alla quale ci aggrappiamo è semplicemente un pezzo di legno che galleggia e scorre nel fiume. E' proprio la nostra credenza che la nostra vita dovrebbe essere stabile e prevedibile che è la causa di molti dei nostri problemi poiché stiamo chiedendo alla nostra esistenza di essere qualcosa che non è – e non può essere.

LA PRATICA DI SHAMATA

Questa è una pratica chiamata *shamata*, o calmare la mente. Scegliamo un semplice oggetto su cui focalizzare la nostra attenzione. Spesso è il movimento del respiro sotto la narice superiore

tuttavia potete anche focalizzarvi su un oggetto esterno, come un segno sul pavimento. Stiamo seduti con la schiena eretta, le spalle rilassate e il mento leggermente basso. Gli occhi sono aperti ma non fissano niente e stanno semplicemente guardando in basso lungo la linea del naso. La punta della lingua è appoggiata contro il palato solido dietro i denti superiori. Decidiamo sull'oggetto del nostro focus, sia esso il movimento del respiro o l'oggetto esterno, e sviluppiamo una chiara intenzione che questo è ciò su cui ci focalizzeremo per un certo periodo di tempo. E se troveremo che la nostra mente sta divagando via, semplicemente cercheremo di riportarla gentilmente indietro su quell'oggetto di focalizzazione. E' molto, molto importante essere gentili verso noi stessi. Il biasimare o criticare noi stessi non sono di nessun beneficio. La nostra mente è andata vagabondando qui e là per un tempo lunghissimo, quindi perché dovremmo essere sorpresi se vagabonda ora? Perciò, quando scoprite che ve ne siete andati via e siete presi in qualcosa, ritornate semplicemente, immediatamente e molto gentilmente all'oggetto di focalizzazione che avete scelto.

(PRATICA DI SHAMATA)

Anche quando desideriamo focalizzare la nostra attenzione, io penso che la maggior parte di noi troverà che siamo presi in qualche cosa d'altro. Questa non è una condizione creata dalla meditazione. Questo sta succedendo tutto il tempo ma noi non lo notiamo perché noi stiamo semplicemente andando qua e là. In un certo senso questo è un problema di creatività, la nostra capacità di creare pensieri, emozioni e sensazioni è enorme. Le nostre menti sono veloci e reattive. Noi ricordiamo molte, moltissime cose diverse e abbiamo molti sentieri tra tutte le molte cose che abbiamo già sperimentato nella vita. Questi vari eventi possono essere uniti in molti modi diversi per creare molti diversi modelli. Che cosa importa? Finché le nostre vite stanno andando avanti e funzionano, forse non importa. Tuttavia a volte la vita non è così facile. Potremmo diventare preda della depressione, dell'ansia, di attitudini ossessive, e così via, cioè di un particolare modello che sorge quando la nostra esperienza ci cattura. Noi siamo catturati da una particolare rappresentazione o disegno o immagine.

Ad esempio 'io sono depresso'. Non appena iniziamo a dirlo, sia a noi stessi che agli altri, questa idea porta con sé molte implicazioni e noi ci troviamo a creare un ambiente particolare. Naturalmente, quando avete una brutta giornata e vi sentite un po' giù, questo è reale, questo è parte della vostra esistenza. Ma una volta che iniziamo a chiamare ciò 'depressione' esso diventa qualcosa d'altro rispetto alla immediatezza dell'esperienza. Diventa 'una condizione che io ho'. E nel sapere che 'io ho la depressione' questo diventa ora qualcosa di cui voglio liberarmi. Tuttavia, questi stati non sono cose morte. E' come quando fate colazione fuori, all'aperto, in estate. Forse avete un po' di buon pane e un po' di marmellata e il sole splende. Il calore arriva al prosciutto e questo rilascia il suo dolce profumo e improvvisamente qualche ospite non invitato arriva – le vespe! Così voi state facendo colazione in pace e "bzzzzz...". Scacciate l'intruso con la mano e dite "va via!". Ma la vespa sta ora pensando "*che cosa è questo profumo? Sta succedendo qualche cosa di veramente speciale*" e diventa ancora più interessata alla vostra colazione. E' lo stesso principio con la depressione. Più voi cercate di spingerla via, più vi diventa attaccata poiché ora voi avete questa categoria alla quale dedicate una sovra-attenzione e alla quale viene riconosciuto lo *status* di essere qualche cosa che esiste per suo proprio diritto.

Tuttavia, ciò che sta *realmente* accadendo momento per momento sono cambiamenti di sensazioni, emozioni e così via. E queste sono riunite insieme e omogeneizzate nella 'depressione'. Ad esempio "*sento di non voler vedere nessuno perché sono depresso*", "*sento di dover stare a letto tutto il giorno poiché sono depresso. Che cosa altro vi aspettate che io faccia, io sono depresso!*". Tuttavia, l'evidenza è che se voi vi alzate e uscite per una passeggiata, ciò vi sarà più utile. "*Sentimi,*

io sarò molto felice di uscire per una passeggiata quando sarò libero dalla mia depressione". In questo modo, possiamo vedere che entriamo nella costruzione di una definizione di noi stessi che quindi porta con sé una logica interna che determina il tipo di movimenti che noi possiamo fare.

Anche quando qualcosa ci dice di essere inaffidabile, noi vogliamo fare affidamento su di essa

Ora, una delle molte funzioni di questa semplice meditazione *shamata* è che quando stiamo focalizzando la mente su un singolo oggetto di focalizzazione, abbiamo il senso di questi pensieri che vengono e vanno intorno a noi. Il che è a dire che i pensieri sono dinamici. Tuttavia, qualcosa che è per sé stesso in movimento nel tempo e nello spazio, dice o rivela come suo contenuto semantico *"io sono stabile"*. Così, la fattualità, l'evidenza immediata di ciò che è qui, è che questo è qualche cosa che si muove – tuttavia ciò che annuncia circa sé stesso è stasi, inattività, uno stato fisso.

Ad esempio, dire *"io sono depresso"* richiede due secondi. Il che è come dire che è un atto della parola, un movimento, ma è un annuncio *"io sono depresso"*. Sia il buddismo sia la psicoterapia descrivono entrambi come noi parliamo di noi stessi e pensiamo di noi stessi nell'illusione di stati fissati da metodi che sono dinamici. Il che è a dire che non vi è niente nel pensiero che sia stabile, ma il semantico, il posto che esso assume nella rete semantica sembra indicare che vi sia una cosa fissa definita in esso. Così, osservare come cadiamo nelle illusioni create dal linguaggio è molto importante.

Anche quando qualcosa dice che non è affidabile, noi vogliamo fare affidamento su di essa. Ad esempio, potreste essere familiari con l'opera *"Carmen"*. Vi è un buon soldato semplice con una fanciulla affascinante che lo aspetta di ritorno al villaggio, la dolce Mikhaila che viene a lui con del pane fresco, appena sfornato, e qualche frutto del giardino. Quale dolce storia possiamo immaginare che essi possano avere: lui si congederà dall'esercito e avrà qualche soldo così che essi potranno comperare qualche albero di ulivo e vivere felicemente insieme. Tuttavia, un giorno, escono dalla fabbrica di sigarette delle ragazze che si muovono e gridano insieme. E una di queste donne con una grande chioma e piena di vita, sta cantando *"l'amore è come un uccello, non potete prenderlo, farlo prigioniero"*. Tuttavia, questo povero soldato, Don Jose, pensa *"Ha, ha,... io posso afferrarlo"*. Così lei prende lui e lui prende lei. Tuttavia, più lui la prende, più ottiene nulla perché amare Carmen significa innamorarsi della gelosia poiché essa non può essere catturata. E così è come l'opera si sviluppa.

Lei non lo ha ingannato, poiché dal vero inizio ha detto *"nessuno può catturarmi"*. Anche quando è scritto sulla linguetta della scatola, *"questo è veleno"* noi ci ostiniamo ad aprirla e iniziamo a mangiarne. Questo è ciò che possiamo iniziare ad osservare circa la nostra mente: ci innamoriamo di, o ci identifichiamo con, o diventiamo parte di, movimenti che non offrono nessuna stabilità.

Stabilizzando la nostra attenzione iniziamo a sperimentare la natura dinamica di tutto ciò a cui partecipiamo e a vedere che non c'è alcuna sostanza, nessuna reale disponibilità nelle cose delle quali noi aneliamo essere parte. Ad esempio, se vi unite a un qualsiasi tipo di gruppo, il gruppo è creato, formato, da tutti i suoi componenti. Non c'è nulla nel gruppo di distinto, a parte dai suoi membri e tuttavia sembra che il gruppo sia qualche **cosa** alla quale io vado ad unirmi. Io non penso *"mi sto unendo a persone per creare l'illusione di un gruppo"* ma piuttosto *"sto andando ad unirmi a questo gruppo"*. Tuttavia, quale è lo *status* del gruppo? E' un nome. E il nome è il punto su cui riposa l'illusione che qualche cosa di un gruppo sia realmente esistente. Il che è a dire che la vita del

gruppo è dinamica. E' creata di momento in momento dalla qualità dell'interazione energetica che la gente porta in quella situazione. Può avere un nome, può anche avere una maglietta e della carta intestata, tuttavia questo è solo il segno che la gente vuole indossare una maglietta e che le lettere devono essere scritte. Non stabilisce la **verità** di niente.

Il che significa che uno strumento per l'attività, un pezzo di carta da lettere intestata sono un modo di partecipare nel mondo con gli altri ma non sono prova che il gruppo esista realmente. Ciascuno di noi può dire *"io esisto"*, *"io ho un nome e vivo in qualche luogo"*. Tutti noi abbiamo amici che andranno alla stazione di polizia e confermeranno *"sì, sono d'accordo, confermo che questo è James Low"*. Tuttavia, questo stabilisce che c'è un vero 'James Low'? dove è l'essenza di James Low? E' nel mio passaporto? È nel mio corpo? È nei miei pensieri? Ciascuno di essi è un metodo di partecipazione. Al fine di venire qui e trascorrere un po' di tempo con voi, il mio passaporto è stato un utile mezzo di partecipazione poiché mi ha permesso di partecipare nella nozione di identità stabilita dai documenti.

Come sappiamo che siamo ciò che sembriamo essere? Forse in un giorno nero telefonate ad un amico e gli dite *"ascoltami, ne ho avuto abbastanza, non so più dove sta andando la mia vita"* e il vostro amico vi risponderà, *"Oh, non preoccuparti, è solo uno di quei momenti neri. Ricordi, pochi mesi fa eravamo fuori e camminavamo nella campagna e abbiamo avuto una bellissima giornata? Lo faremo ancora, non preoccuparti"*. Ciò che i vostri amici stanno dicendo è *"come sei ora non sei realmente tu. Il tuo io reale è felice e rilassato ma questo è un qualcosa d'altro, io so chi tu sei realmente. Non essere illuso da questo fenomeno astrologico temporaneo"*. Naturalmente, è bello avere amici che si ricordano di noi ma di che cosa si stanno ricordando realmente? Ciò che essenzialmente essi stanno dicendo è *"Oh, puoi raccontare un'altra storia su te stesso. Oggi stai raccontando questa storia ma non prenderla troppo sul serio poiché altre storie sono possibili"*.

La Differenza tra la storia e il cantastorie

Questo è ciò che facciamo in psicoterapia: aiutiamo i pazienti a riconfigurare la loro vita, a raccontare una storia diversa. Questo fa differenza per l'umore, ma stabilisce qualcosa in verità? Siamo noi semplicemente un insieme di storie? La psicoterapia ha la nozione di terapia narrativa il che è fondamentalmente dire che, davvero, noi siamo solo storie. La storia è qualcosa che è raccontata ma chi è colui che racconta la storia? Al fine di trovare colui che racconta la storia dobbiamo iniziare a vedere la differenza tra la storia e il narratore di storie.

Se siete seduti in un caffè con un amico e cadete nella storia che state raccontando, siete completamente in quella storia. Questo è come dire che la storia e il narratore sono la stessa cosa. In quel modo, la storia suona vera; noi ci sentiamo autentici nel raccontare la storia. Naturalmente, questa è una esperienza validante; ci sentiamo vivi e nel giusto qui e poiché questo fa senso per le altre persone ed esse vedono la vitalità che esprimiamo nel fare ciò, esso suona vero. Tuttavia, se andate in un bar tardi nella notte e ascoltate due amici che hanno bevuto insieme tutta la sera e sono ora chini l'uno verso l'altro guardandosi negli occhi e dicendosi *"Ti amo così tanto. Stare con te è così meraviglioso"*, così che non c'è differenza tra la storia e il narratore di storie, noi li guardiamo e diciamo *"Oh, essi sono proprio ubriachi"*.

Tuttavia, forse per un sacco di tempo anche noi siamo ubriachi ma usiamo un tipo molto buono di vodka così che non lascia troppe tracce. Il che vuol dire che noi siamo così 'nella cosa' che non

sappiamo che cosa stia succedendo ma per via del suo timbro emotivo, essa *sembra* convincente, fondata.

Ad esempio, se siete nel parco e il clima è bello e vedete bambini giocare, quando essi sono veramente nel gioco, forse raccogliendo ramoscelli e costruendo piccole case, la loro attenzione è completamente focalizzata su ciò che stanno facendo. Essi sono pieni di vita e di energia e ciò che essi stanno costruendo è molto importante, ma noi diciamo *“Oh, essi stanno semplicemente giocando”*. Per essi, tuttavia, essi non stanno solo giocando poiché essi sono ‘dentro’ nel gioco. Più tardi essi potranno dire *“Oh, stavamo giocando a costruire case”* ma quando lo stavano facendo, essi lo stavano facendo ‘sul serio’, per essi non era un gioco.

I bambini spesso possono riconoscere immediatamente alla fine del gioco che essi stavano giocando, ma quando invecchiamo diventiamo un po’ più lenti. Forse continuate a fare lo stesso lavoro per anni e anni prima di incominciare a pensare *“Che cosa sto facendo? Perché sto facendo questo lavoro? Lo odio”*. Il che vuol dire che eravate dentro un gioco ma non lo riconoscevatelo. Eravate presi dall’attività ma non potevate vederla, perché eravate in essa. Tuttavia, non appena iniziate realmente a vederla, ne siete fuori. Potete dover continuare perché avete bisogno del denaro ma la vostra relazione con l’attività sarà cambiata. E, naturalmente, questo avviene anche nelle relazioni con le persone.

La pratica della consapevolezza e il movimento generale di meditazione si occupa di osservare la natura dei giochi nella loro rappresentazione. Richiede un equilibrio molto sottile. Non potete cadere nell’attività ma nemmeno starne lontani e osservarla da una grande distanza perché se voi lo fate allora quello stesso spazio diventa uno spazio che viene colmato dall’alienazione. Il che è come dire che voi incominciate ad avere pensieri *su di esso* e questo per sé stesso non è consapevolezza.

La vita è esserci nel momento in cui sta accadendo

‘Consapevole’” in inglese è lo stesso che attento. Nella lingua tibetana è *dren ba*. Questo significa ricordare e rimettere insieme. In inglese ‘rimettere insieme’ significa raccogliere. Che cosa state rimettendo insieme? State raccogliendo voi stessi, ancora ed ancora. E’ il processo di tornare indietro ancora ed ancora come se il movimento di dispersione ed assorbimento continuasse. Tuttavia, noi non stiamo raccogliendo noi stessi in noi stessi *separatamente* da ciò che è qui. Piuttosto, noi stiamo raccogliendo noi stessi *nell’*esperienza della partecipazione in questo campo che si sta dispiegando, rivelando. Nella pratica della consapevolezza, se voi vi focalizzate, ad esempio, sul preparare le verdure, c’è una attenzione ai vari aspetti: la sensazione del manico del coltello, il peso del coltello, il senso di pressione e resistenza diverso a seconda che voi stiate tagliando una carota o un pomodoro, il colore, il profumo e così via. Tutto questo è il campo unificato così che ciò che noi chiamiamo ‘*me*’ al di dentro e ‘*il mondo*’ al di fuori sono rivelati nello stesso momento.

Possiamo fare ciò in modi differenti. Ad esempio, potrei essere dentro me stesso, tenere gli occhi chiusi e continuare a parlare e qualche pensiero verrà fuori. Voi potete essere dentro voi stessi ascoltando, nel mezzo dei vostri propri pensieri. Oppure, c’è la possibilità che noi ci si incontrino nel mezzo, di essere qui insieme. Ad esempio, a me piace sedere su una sedia così che posso guardare la gente e quando vi vedo le mie parole sorgono in relazione a voi. Dal vostro lato la possibilità è praticare l’ascolto *fuori*. Qui noi siamo nei nostri corpi con questi organi sensoriali e sperimentiamo la superficie della pelle come il confine tra *me stesso* e il *mondo*. Tuttavia, abbiamo questi buchi al

lato della nostra testa e il mondo entra. Ma che cosa entra dove? Entra dentro di *me*. Ma chi è colui che sta ascoltando? *Voi* state ascoltando ma che cosa è l'esperienza di ascoltare? E' come andare a caccia di farfalle? Il che è come dire che afferrate una parola e la mettete in una scatola? Oppure è un tipo di pulsazione dove a volte troviamo che siamo più coinvolti e a volte lo siamo meno, dove uscite nei vostri propri pensieri e quindi tornate indietro? C'è l'esperienza di udire i suoni, il suono delle nostre voci, e anche l'esperienza dei vostri pensieri, emozioni e sensazioni che sorgono. In questo senso, ascoltare è un intrecciarsi dinamico, ascoltare è partecipativo. Non è come un attivo parlatore a un passivo ascoltatore. Noi diventiamo consapevoli di diversi tipi di movimento o energia che costituiscono le esperienze di parlare e di ascoltare. Più noi riusciamo a vedere ciò, più la vita risulta essere semplicemente l'essere qui nel momento in cui sta accadendo.

Quando pensiamo *in merito* a qualcosa noi siamo ancora presenti in un modo particolare ma c'è una distanza che si apre poiché io ora sto in relazione alla cosa alla quale sto pensando. Una delle funzioni della meditazione è permetterci di essere più immediatamente, spontaneamente disponibili a ciò che sta succedendo. Il che significa che noi non dobbiamo cercare di trovarne il senso. La vita non è un problema da risolvere. Non è qualcosa *di cui pensare* ma qualcosa che è rivelato attraverso la chiarezza dell'essere disponibile. Il che significa che l'immediatezza porta la sua propria chiarezza. Se cominciamo a vedere ciò, allora, invece di essere presi in un particolare modello di pensiero con il quale ci identifichiamo così che esso diventa il limite della nostra esistenza, noi possiamo rimanere aperti, nudi e freschi. Questo dà la possibilità che tutta la nostra creatività e la nostra freschezza possono essere connesse con l'apertura e la freschezza del momento che si evolve e in questo noi troviamo noi stessi vivi.

Forse c'è una relazione qui tra l'essere vivi e non sapere – che in un modo strano la conoscenza è morte. Il che è come dire che quando conosciamo qualcosa noi sediamo dentro di essa e c'è una sicurezza in questo ma c'è anche una forma di stupidità, di non disponibilità. Ad esempio, forse state guardando la televisione e pensate *"Oh, è estate proprio ora e in estate mettono sempre in onda repliche degli spettacoli. L'ho già visto così ora non voglio più guardarlo perché so già che cosa è, di che cosa si tratta"*. Tuttavia, il regista di quell'episodio aveva pensato *"Questo è molto bello. Ci sono un sacco di personaggi e molte storie che si intrecciano"*, ma noi, avendolo già visto una volta, pensiamo di sapere tutto in merito *"In questa storia Tisepi uccide Sofia .. che cosa d'altro c'è da sapere?"*. In questo modo, non guardiamo mentre ci sono molte cose da vedere. Ci sono le luci, il modo con cui è allestito il set, il tono delle voci, il modo in cui le emozioni si rivelano nei volti e così via. Il che equivale a dire che è come se *nel conoscere* la trama noi avessimo accesso all'intera fenomenologia dell'episodio. Questo è stupido, tuttavia è una delle cose che noi facciamo spesso. Noi astraiano ciò che riteniamo essere i punti chiave e ogni altra cosa recede nello sfondo e noi pensiamo, profondamente convinti, *"Oh, io so che cosa sta succedendo"*. E in questo modo il mondo è prevedibile e io sono un abile cuoco ... ma questo potrebbe non essere vero.

Come noi veniamo catturati. Quando la mia mano si protende per toccarlo, il linguaggio è già là

Parte dell'argomento principale del nostro tempo qui, è esplorare come noi veniamo catturati e quale è la natura di questo essere catturati. Ci sono due aspetti di ciò, c'è il lato del soggetto e il lato dell'oggetto. Questi due lati sono inseparabili ma al fine di descriverli possiamo trattarli come due domini separati.

Così, quando ci occupiamo di un oggetto noi vediamo qualcosa che è là. Sembra essere data proprio come essa è. Ad esempio, qui c'è una sedia. Non appena la guardiamo sappiamo che è una sedia e diciamo 'sedia'. Vediamo una sedia oppure diciamo una sedia? Nella realtà ciò che noi vediamo è una forma e quella forma potrebbe avere molte diverse funzioni. Se voi aveste freddo potreste darle fuoco per avere un po' di tepore; potreste usarla in molti modi diversi. Tuttavia, vediamo che c'è un 'essa', che c'è in essa un qualche stato, una qualità dell'essere una cosa. E la domanda centrale è: questo stato, qualità dell'essere una cosa, è laggiù oppure è una qualità della nostra interpretazione?

Questo ci riporta indietro a ciò a cui abbiamo guardato brevemente prima. Se c'è un nome, esso può essere qualificato o modificato dagli aggettivi. Il che è come dire che qui c'è un nome, c'è una 'cosa' innegabile alla quale possiamo apporre interpretazioni. Vi può piacere o non piacere, potete fare ogni tipo di giudizi su di essa – ma che cosa c'è? Qualche cosa fatta di legno. E il legno è là o è nel vostro discorso? Che cosa pensate? Sembra ovvio che questa sedia è fatta di legno. Tuttavia il legno è una idea, è una interpretazione, è un nome. Chiaramente vi è un'immediatezza di ciò: potreste annusarlo, potreste toccarlo, leccarlo e così via, ed esso si rivelerebbe in molti modi diversi.

Qui possiamo individuare uno dei grossi ami per essere intrappolati. Torniamo indietro ancora ed ancora a dire "se lo tocco vedrò che cosa è". La qualità dell'essere, il dato dell'essere di *questo* come di un oggetto separato, che esiste prima della esperienza che posso averne, sembra essere proprio il caso. Il che è come dire che sembra esserci qualche *cosa* che è separata dall'interpretazione e che noi conosciamo come una vera esistenza.

Inoltre, ogni cosa che diciamo circa *questo* (l'oggetto) è nel linguaggio, nella cultura. 'Esso', 'questo' 'quello', la 'cosa', qualunque cosa sia, noi siamo ancora nel linguaggio. Non possiamo uscire dal linguaggio. Con qualche tipo di meditazione lo potete fare, in una certa misura, ma il punto essenziale è vedere come il linguaggio sia così tanta parte della nostra esistenza da essere come una estensione della nostra mano. Il che è come dire che quando la mia mano si protende per toccarlo, il mio linguaggio è già là, io sto già verificando, elaborando ciò che sta succedendo.

Come noi reifichiamo gli oggetti. Il carro del re Milinda.

C'è un esempio tradizionale che molti di voi conosceranno. Viene da un testo intitolato **Le domande di Re Milinda**. Re Milinda viveva in quella regione che corrisponde al Pakistan attuale, quando quell'area era buddista e il suo nome indica che era connesso alla linea di Re Alessandro il Grande.

Quando re Milinda udì che nella zona vi era un monaco famoso lo invitò a venire da lui e a spiegare le basi dell'insegnamento buddista. Il monaco, Nagasena, disse al re "Maestà, potreste far portare qui il vostro carro?" Il carro era fatto di legno ed era elegantemente intarsiato con molti pezzi diversi. Quindi il monaco disse "Maestà, potreste chiedere ai vostri attendenti di togliere tutti i chiodi di legno e disporre a terra tutti i pezzi del carro?". Così essi ridussero il carro a pezzi e quindi il monaco chiese al re "che cosa vedete di fronte a voi?" e il re rispose "un mucchio di legna". "Dove è il vostro carro?" chiese il monaco. "Non è qui" rispose il re. Quindi il monaco disse al re "Maestà, potreste chiedere ai vostri attendenti di mettere di nuovo insieme tutti questi pezzi di legno". Così essi li misero di nuovo insieme e quindi il monaco chiese al re "ora che cosa vedete?", "il mio carro", rispose il re. Nagasena quindi domandò al re "così, quale dei vostri operai ha aggiunto il **carro** ai pezzi di legno?"

Così, che cosa è la qualità, il dato di essere del carro? È qui? Dove è? Quando questa forma incontra l'interpretazione o la denominazione di 'carro' il nome e l'oggetto si fondono insieme per essere il carro. Nello stesso modo, con questa sedia possiamo vedere che ci sono molti pezzi uniti insieme. Se dovessimo staccarli l'uno dall'altro e porli sul pavimento essi sarebbero semplicemente un mucchio di legna. E quando li mettiamo di nuovo insieme ci sarebbe di nuovo qui una sedia. Mettendoli insieme noi facciamo una sedia ma solo quando abbiamo finito di fare la sedia, c'è una sedia. Così, al fine di vedere la sedia come una sedia dovete dimenticare la fase di costruzione della sedia.

Ancora, nello stesso modo, quando uscite per strada voi vedete molte automobili. Noi sappiamo che le automobili sono fatte nelle fabbriche e sappiamo che hanno bisogno di benzina per funzionare e sappiamo che si possono rompere e hanno bisogno di essere riparate. Il che è come dire che noi siamo piuttosto consapevoli delle molte cose connesse, implicate nel possedere una automobile: assicurazione, permessi di sosta, ecc. Tuttavia, quando vediamo la 'cosa' diciamo "questa è una automobile". L'essere-automobile dell'automobile sembra inerente nel fatto stesso di ciò che è qui. Il che è come dire che noi crediamo vi sia una relazione diretta tra come parliamo, come usiamo il linguaggio e ciò che vediamo nel mondo. Cioè, noi crediamo che il nostro linguaggio ci stia parlando del mondo come se questo fosse un fatto oggettivo.

Il nostro mondo è un mondo pieno di concetti

Di fatto, il nostro mondo è un mondo di concetti. E questi concetti si muovono attraverso la superficie di qualsiasi cosa sia qui e creano per noi il nostro senso individuale di ciò che è. Ad esempio, sappiamo che per alcune persone l'automobile può essere uno status simbolo, per altre può essere semplicemente un mezzo pratico per muoversi e per altre ancora può essere vista come un attacco all'equilibrio ecologico del mondo. Il che è come dire che ciascuno di noi abita un mondo costruito a partire dalle sue particolari tendenze. In Sanscrito queste tendenze sono chiamate *samskaras* e in Tibetano sono chiamate *du che*. *Du* significa raccogliere insieme e *che* significa fare, creare, associare. Il punto centrale qui è che l'energia, la natura dinamica della costruzione diventa inclusa *dentro* e nascosta *dall'*assunzione che la cosa esista per sé stessa.

Ad esempio, questo orologio è stato fatto in Svizzera. Qualcuno lo ha messo insieme e quando ha finito di fare il suo lavoro è nato un orologio. Io ho quindi comperato questo orologio. Quando l'ho comprato ho pensato "quanto costa? funziona? Posso leggere il quadrante?" e così via. Non ho pensato a chi fosse stata la persona che lo aveva costruito o se essa fosse stata felice mentre stava costruendo il mio orologio e se fosse vegetariana – io ho solo, semplicemente, comperato un orologio. La produzione dell'orologio era per me invisibile, io vedevo solo l'orologio. Tuttavia, la produzione dell'orologio è nell'orologio. Potete dire che è nel passato ed era in Svizzera, molto lontano e molto tempo fa, ma il lavoro dell'orologiaio è qui ora e fa funzionare l'orologio. Questo, quindi, è dove noi dimentichiamo la storia nell'apparente dato di fatto dell'essere dell'oggetto. In Inghilterra noi usiamo l'espressione 'prendere per scontato'. Sembra essere semplicemente un dato di fatto, è scontato che 'è un orologio'. E ci adattiamo in questo, c'è un tipo di confidenza che ci viene dall'essere accolti e racchiusi in un concetto che *sembra* dire la verità.

Tuttavia questa, ancora, è una forma di stupidità ma una stupidità necessaria per muoversi nel nostro mondo.

Particolarmente con l'avvento dei *computer* noi diventiamo sempre più stupidi a mano a mano che diventiamo sempre più in grado di accedere alle informazioni. Quando ero bambino quasi ogni cosa che potevate vedere, con un pizzico di sforzo mentale potevate capire come funzionava. Il mondo meccanico è difficile ma potete separarne tutte le parti e metterle di nuovo insieme. Tuttavia, quando entriamo nel mondo elettronico è molto diverso. I bambini, certamente in Inghilterra, e i ragazzi in particolare, passano un sacco di tempo giocando con i *computer games*; segnando punti e giocando ogni tipo di *war games*. Essi si sentono molto brillanti e molto acuti quando muovono tutte queste cose intorno. Ma essi stessi, per loro propria scelta, si stanno rendendo stupidi poiché non vi è niente, questa è una illusione. Tuttavia, per essi diventa molto reale. È lo stesso con la pornografia internet: in tutto il mondo milioni e milioni di persone si stanno fregando i genitali mentre stanno guardando immagini sullo schermo di un *computer*. Che modo di spendere la propria vita! Non c'è nessuno qui, non c'è niente, è il nulla, è una illusione. Questo è ovvio. Tuttavia la gente cade nell'illusione e pensa che l'illusione sia più reale, più piacevole, più accessibile che essere con un altro essere umano. Questo è molto molto interessante: abbandonare la vitalità della nostra esistenza in un sogno. Una delle ragioni per le quali ciò si verifica è che dentro il mondo del *computer* una volta che iniziate ad imparare le regole del gioco, potete sentirvi senza freni o impedimenti.

Tuttavia, nella vita reale, quando siamo con altra gente non è così. Se volete avere una reale conversazione con qualcuno, una relazione, c'è un movimento di andirivieni – non può essere semplicemente nei miei termini. Il che è come dire che il volto dell'altra persona si sta mostrando a me, attraverso a come essa è, dove io sono con lei. Il che è come dire che il mio permesso ad avanzare o la necessità di fare un passo indietro mi vengono mostrati.

Una conversazione, quindi, non è un monologo, è un essere nel mondo con gli altri, nel quale il mio venire ad esistenza è co-creato con la presenza dell'altro. Ad esempio, posso dire a questo pezzo di legno “è una sedia”. Tuttavia, questa sedia non inizia a gridare se la chiamiamo una sedia. Questa è la relazione che abbiamo con il mondo materiale: *noi* diciamo al *mondo* ciò che esso è. È come all'inizio del libro della Genesi dove noi siamo come Dio e diciamo “questo è questo” e “questo è quello”. Cioè, noi diamo un nome alle cose.

Questo è realmente vitale da vedere. Il mondo è dinamico, il mondo è rivelato attraverso la natura della nostra partecipazione. Ciò che noi chiamiamo oggetto non è fissato e anche ciò che noi chiamiamo soggetto è anch'esso non fissato. È il nostro muoverci insieme che dà origine alla esperienza personale di noi stessi. Così, noi non siamo una cosa, in un mondo di cose.

Che cosa vogliamo dire con 'illusione'? l'eco, la luna e il miraggio ne sono esempi

Nel buddismo si scrive di *sunyata* o vacuità, in inglese noi spesso diciamo ‘il nulla’, la ‘non esistenza’. In inglese, niente è anche ‘nessuna cosa’. Se noi diciamo che la natura di questa sedia è vacuità o nullità, non significa che non ci sia nessuna cosa del tutto. Questo sarebbe sciocco perché i nostri occhi ci stanno mostrando qualche cosa. Ma che cosa essi ci mostrano? Essi mostrano qualche possibilità di un inizio di una conversazione. Ad esempio, l'oggetto o la manifestazione appaiono. E come questo oggetto mostra sé stesso è il suo proprio modo di dire “*salve*” e noi rispondiamo “*salve a te, sedia*”. In questo modo noi iniziamo a creare un mondo che è abitato da ‘me’ e dalla ‘sedia’. Il linguaggio buddista chiama questo illusione.

Ci sono molti esempi per illustrare l'idea di illusione, ad esempio, un eco. Se siete all'aperto nelle montagne e gridate, poco dopo potete udire l'eco del vostro grido. L'eco c'è ma non ha una vera base di esistere per sé stesso. Sembra che qualcosa venga detta, pronunciata, ma nessuno la sta dicendo. Ancora, se uscite all'aperto in una notte di chiara luna piena e guardate in uno stagno, vedrete il riflesso della luna. Se è calmo e la superficie dell'acqua non si muove, sembra che la luna sia lì nell'acqua. Tuttavia, la luna non è lì. Un terzo esempio è un miraggio. Se state guidando lungo la strada in un caldo giorno d'estate, potreste vedere un miraggio, l'apparenza dell'acqua davanti a voi. Non c'è nessuna acqua laggiù ma *sembra* ci sia dell'acqua.

Nello stesso modo, non c'è niente che sia realmente una sedia. Tuttavia, possiamo essere ingannati da ciò che è *qui* (cioè nella nostra testa) ma non siamo realmente presi, ingannati da ciò che è *là*. Il che è come dire che siamo ingannati dalla nostra interpretazione di ciò che è là come se fosse ciò che è qui. Sebbene questo possa essere difficile da capire, vale la pena di cercare di farlo. È come essere un prigioniero e cercare di capire il funzionamento della serratura della porta. Quando vedete come la serratura funziona, potete uscire.

Illusione, quindi, significa che vediamo qualche cosa come se fosse qui mentre non è qui, non di meno c'è ancora qualcosa che è visto. In occidente quando diciamo 'illusione' parliamo di fantasia e realtà e a come esse sono due polarità. Tuttavia, illusione non è la stessa cosa di fantasia poiché non c'è una realtà. *Realtà* è un'illusione. Questo è perché questo è molto diverso dal nostro modo di pensare abituale. Chiaramente se colpisco con la mano la sedia, con forza, mi farò male. Potrei usare il dolore come un modo per dire *"suvvia, questo è reale! Se ora alzo la sedia e ti colpisco con essa, allora, capirai che è reale"*. La sedia non è solo un'idea e tuttavia, anche se ti colpisco con essa, ogni cosa che andrà ad accadere è nella cultura, nella creazione Ora giaci in un lago di sangue, verranno fatte due telefonate, una per una ambulanza, per te, e una alla polizia, per me. Qualcosa è realmente accaduto. Tuttavia, tutto questo è una esperienza alla quale noi stiamo dando un senso di ciò che noi stiamo interpretando. La polizia arriva e dice *"dobbiamo interrogare tutti, qui: diteci che cosa è accaduto"*. La polizia scrive le nostre molte storie e dice *"Oh, queste storie concordano in generale nel dire che quest'uomo ha colpito quest'altro uomo con questa sedia di legno. Perciò, colui che ha colpito è un uomo cattivo e deve essere arrestato poiché è pericoloso"*. Questa è una storia; potremmo scrivere una breve storia simile a questa. Questo non è dire che non ci sono stati eventi, ma questi eventi stanno verificandosi all'interno dei nostri propri campi di interpretazione. E poiché noi crediamo nella nostra interpretazione, poiché essa è il mondo nel quale viviamo, noi pensiamo che sia vera. Non è che sia vera o non vera, è che questo è un movimento di attribuzione di significato. Questo è come dire che qui ora noi ci stiamo muovendo nel tempo insieme, stiamo condividendo questo spazio.

Non trasformate il Buddismo in un'altra stanza in cui vivere

Ora, qui siamo in circa 40 persone. Potreste decidere tutte di andarsene nell'intervallo di colazione e io potrei uscire per strada, incontrare altre 40 persone e persuaderle a ritornare qui. Potrei quindi continuare con loro ciò che abbiamo fatto noi finora e queste persone inizierebbero a guardarsi intorno un poco sorprese e perplesse *"che cosa sto facendo qui? Di che cosa sta parlando questo pazzo? Perché mai qualcuno dovrebbe prestargli ascolto? È quasi l'ora di inizio della partita di calcio .."*.

Il che è come dire che voi ed io siamo qui perché siamo catturati in qualcosa. Noi tutti abbiamo qualche pensiero come *“chi sono io?”*, *“che cosa è la vita?”*, *“c’è qualche cosa da capire?”*. Noi siamo entrati in questo pensiero e sulla sua base iniziamo ad avere qualche forma di incontro.

Ci sono allora due possibilità in ciò. Una possibilità è pensare *“Oh, questa è una buona cosa, ora capisco qualcosa di più. Ora sono realmente dentro qualcosa”*. Nel qual caso voi stareste semplicemente entrando in una stupidità di ordine superiore. La cosa chiave non è costruire un’altra stanza in cui vivere, ma vedere quale è la natura della stanza – *“che cosa sta succedendo quando entro in una convinzione o in una idea?”* – e se possibile rilassarci e sperimentare il sorgere e il passare di queste stanze non entrando in esse ma anche non stando al di fuori di esse. Il che è come dire, permettere alla nostra esperienza di sorgere così come essa fa, senza confermarla come qualcosa di solido e senza usarla per confermare il nostro senso che noi stessi siamo, ciascuno di noi, qualcosa di solido. Quindi la freschezza del movimento della nostra vita, momento per momento, è qualcosa con il quale noi siamo veramente presenti.

L’esempio tradizionale per ciò, nello dzogchen, è lo specchio. Quando guardiamo in uno specchio vediamo un riflesso e vediamo la nostra faccia. Possiamo passare lo specchio al nostro vicino e quando lui guarda nello specchio non vede la *nostra* faccia, ma la *sua* propria faccia. *“Ma quando ho guardato io, io ho visto la mia faccia. Dove è andata la mia faccia?”*. Il che è come dire che lo specchio non è marcato o modellato dal riflesso. Se avete un pezzo di carta, tuttavia, e vi fate un segno sopra con una penna, la carta rimarrà segnata. Se passate quel pezzo di carta alla persona vicina voi, essa dovrà lavorare con il vostro segno.

Sulle cose vengono lasciati segni

Nello stesso modo, quando sperimentiamo noi stessi come se fossimo una *cosa* è come se ogni evento che ci accade lasciasse un segno su di noi. Quando raccontiamo agli altri la storia della nostra vita tendiamo a parlare delle varie cose che hanno lasciato un segno su di noi: *“mi è successo questo ed era bello”*, *“mi è successo quest’altro ed è stato brutto”*, *“questo è stato molto doloroso e non mi sono più ripreso”*. Queste sono storie.

Se qualcuno vi ha spezzato il cuore e voi andare all’ospedale, i medici hanno macchine molto sofisticate per scannerizzare il corpo ma esse non riveleranno un cuore spezzato. Questo è perché il cuore che è spezzato non è nel vostro corpo. È al centro del vostro essere ma non è una cosa. Avere un cuore spezzato è avere una storia da raccontare, una storia che raccontate a voi stessi e una storia che potete raccontare agli altri. *“Mi è successo questo. Sono stata abbandonata da un uomo ma questo non è sorprendente perché tutti gli uomini sono così. Non dovrete mai fidarvi di loro!”*. Questa è una storia molto popolare al giorno d’oggi. Così, dentro questa storia qualche cosa è creato, un posizionamento.

Ad esempio, vi trovate in una occasione sociale e siete presentati a qualcuno e tutti sembrano molto gentili, ma questo segno sul cuore incomincia a parlare *“Ah, ricorda che cosa è successo l’ultima volta. Sembra molto dolce oggi, ma può non sembrare più così domani”*. In questo modo, invece di essere aperti alla situazione, al fine di proteggerci abbiamo già fatto una previsione sulla base del passato. Naturalmente, c’è una forma di saggezza in ciò se ciò che abbiamo imparato è guardare più attentamente, se ci svegliamo al fatto che al fine di sopravvivere in questo mondo abbiamo bisogno di sviluppare qualche discernimento. Vivere con gli occhi aperti non è una cattiva scelta. Tuttavia, la maggior parte delle volte, noi non lo facciamo. Noi entriamo in una assunzione *“io*

non mi fido degli altri” oppure “io non posso fidarmi di me stesso: faccio sempre le scelte sbagliate”. In questo modo, quando siamo segnati dagli eventi tende ad esserci una preclusione, una chiusura che opera in anticipo, prima della prossima esperienza.

Ancora, l'esempio tradizionale è l'idea che la nostra natura, o noi potremmo dire la nostra mente, o il nostro essere, o la nostra presenza, sono simili a uno specchio. Lo specchio per sé stesso non è graffiato o ferito o danneggiato da qualsiasi evento si verifichi. Ciò che accade è che voi vedete apparire un tipo più complesso di riflesso, così che il riflesso del momento presente diventa mischiato con i riflessi del passato e uno non può distinguere tra ciò che è realmente qui nel campo fenomenologico e ciò che è una interpretazione. Questo non significa che dobbiamo liberarci delle nostre memorie, dei nostri ricordi, al fine di essere proprio solo nel presente. Questa sarebbe una forma di confusione poiché la nostra capacità di usare il linguaggio è basata sull'aver un passato nel quale abbiamo imparato a parlare.

Inoltre, ciò che è richiesto è la chiarezza; che nel momento presente il sorgere del nostro campo esperienziale sia ammesso in tutta la sua complessità, così che possiamo vedere con la più accurata percezione possibile che cosa appartiene all'altro, che cosa arriva dal passato e quali pensieri sono collegati a ciò che noi pensiamo che gli altri potrebbero pensare di ciò che noi intendiamo, o stiamo per, fare. Tutto questo è disposto in bella vista come un ricco buffet. Ora, prima di riempire il vostro piatto dovrete guardare lungo l'intero buffet per vedere che cosa è disponibile, poiché rispondere nel mondo con gli altri significa essere capaci di parlare in un modo che gli altri possano udire chiaramente. Se amate mangiare cibi piccanti e li mangiate ogni giorno allora avere condimenti piccanti nel vostro cibo è la vostra idea del cibo. Tuttavia, se lo cucinate per qualcun altro dovrete chiedervi se essi amano o no cibi piccanti. Il fatto che *voi* chiamate quella cosa cibo non significa che essi saranno in grado di mangiarla.

Spero che voi possiate vedere il significato di ciò. Il che è come dire che questo buffet delle possibilità del momento è il potenziale, è il campo dai tenui bagliori che è proprio qui. Tuttavia, quando procediamo verso gli altri, la domanda che sorge è: *“che cosa è l'esser altro dell'altro? Qual è la loro differenza rispetto a me? Come devo essere se voglio stabilire un contatto con loro?”*. Così, la verità giace nell'incontro, non nel mio credere che i cibi piccanti siano buoni, e nemmeno nel fatto che gli altri dicano che a loro non piacciono. Inoltre, è nella domanda *“Che cosa mangeremo? Come staremo?”*. Il che significa che vivere è essere in *noi*, non è essere in sé stessi.

Anche se vivete per conto vostro, non siete del tutto 'per conto vostro' perché molta gente vive dentro di noi. Sappiamo che il nostro corpo è pieno di batteri, che un sacco di piccole cose viventi si stanno muovendo intorno e dentro di noi. Inoltre, ci sono una madre e un padre e tutte le persone che abbiamo incontrato nella nostra vita che sono parte del nostro modo di parlare e di essere. Perciò, parte del riconoscimento della nostra natura, del nostro essere come uno specchio, è che più chiara possiamo permettere sia la complessità del riflesso più precisamente possiamo muoverci dentro quel campo del riflesso.

Nello dzogchen ci si riferisce a questo come alle 'tre dimensioni dell'esistenza'. Cioè, la nostra natura è aperta, non è qualcosa che si possa afferrare o che sia definibile. Qualche volta è chiamata 'la natura della mente'. Tuttavia la mente non è una cosa. È impossibile descrivere che cosa sia questa apertura, anche se essa è presente in ogni momento della nostra esistenza. Poiché non è una cosa, voi non la sperimenterete come una cosa. Tuttavia possiamo trovare noi stessi presenti in questa apertura. Non è qualche cosa che abbiamo e nemmeno qualche cosa di cui noi possiamo dire "questo è *ciò* che io sono". Non è una posizione che potete assumere e nemmeno un luogo che

potete abitare in un modo fisso, ma è il luogo dell'assoluta libertà, che è la freschezza di ciascun momento.

Il che è come dire che tutto ciò che abbiamo fatto in passato ha le sue conseguenze. Ad esempio, scopriamo di avere cose che ci piacciono e cose che non ci piacciono, libertà per muoverci, punti di timidezza e ansietà ma nessuna di queste posizioni definisce chi noi siamo. Tutte le nostre attività e abitudini definiscono semplicemente solo le nostre attività e abitudini. Esse non definiscono un qualche nucleo essenziale dell'essere-me di me. Così, questa apertura è la nostra libertà fondamentale ma non esiste come qualche grande spazio vuoto, piuttosto è simile allo specchio. Lo specchio sta sempre mostrando riflessi e la ragione per cui può mostrare un riflesso e quindi un altro e un altro ancora è perché il riflesso non definisce l'apertura dello specchio. Il che è come dire che il riflesso esprime il potenziale dello specchio.

Voi siete il mio mondo

Così, momento per momento, questo mondo, che è il *nostro* mondo particolare, esprime sia la nostra capacità di mostrare i riflessi sia, inseparabile da ciò, la nostra storia di espressione. Ad esempio, quando io vi sto parlando, ora, io sto parlando in questo modo come conseguenza di tutte le cose che ho fatto nella mia vita. I miei modi di parlare si sono sviluppati nel tempo. Quando sono arrivato qui, io non sapevo che cosa sarei andato a dire, io mi sono seduto qui senza nessuna idea, non avevo un piano. Quando mi guardo intorno nella stanza vedo delle persone e parlo a quelle persone. Il che significa che più sono rilassato e aperto più mi è facile avere un senso di voi e avendo un senso di voi posso parlare. Così, il terreno del venire ad essere con l'altro non è un libro di ricette fisso. Non è una cosa all'interno di ciascuno di noi ma è il rilassare le nostre difese, che sono legate all'intensità della nostra auto-definizione. In questo modo, veniamo a sentirci a casa, a nostro agio, nel non sapere, e questo non sapere è esso stesso ciò che potremmo chiamare 'saggezza'. Il che è come dire che è una conoscenza precedente il pensare, non è dipendente dal pensare e nemmeno è basata sullo scacciare o sul rifiutare i pensieri. Piuttosto, ad ogni pensiero, emozione o espressione è permesso sorgere e dentro questo campo non c'è una reale separazione tra soggetto ed oggetto.

Ad esempio, possiamo vedere questo direttamente nell'essere qui in questa stanza insieme. Ciascuno di noi ha una esperienza di questa stanza nella quale ci sono altre persone e noi stessi con esse. Noi siamo qui con ciascun altro, questo è un campo indiviso. Tuttavia, diventa diviso o parcellizzato quando iniziamo ad attribuire nomi e ad apporre etichette: *"Io sono io e vivo in questo corpo e voi siete voi e vivete nei vostri diversi corpi. Io guardo fuori del mio corpo a voi, poiché voi non siete me"*. Naturalmente, voi non siete me. Questo è ovvio, tra poco usciremo per colazione e il cibo che porrete nella vostra bocca non verrà nel mio stomaco. Questa non è qualche teoria astratta, questo è del tutto ovvio. E tuttavia, nel momento del nostro essere qui insieme, voi siete il mio mondo. Il che è come dire che nello sperimentare voi io sperimento me stesso. Io sperimento me stesso sperimentando voi. Questo campo è integrato. Integrato non significa omogeneizzato. Questa non è una visione idealistica dove io dico *"ogni cosa è solo nella mia mente, voi siete abitanti della mia mente"*. Non è così. Noi siamo qui, in questa esperienza che è una esperienza condivisa.

Quindi possiamo avere l'esperienza di alzarci in piedi, metterci le scarpe ed uscire. Quando scendete le scale, camminate lungo le scale seguendo i gradini. Le scale hanno una conversazione con voi. Se non prestate attenzione a come sono le scale, probabilmente cadrete. Questo è il significato della partecipazione: non tutto in base ai miei termini, non tutto in base ai vostri termini,

ma co-emergenza del campo partecipativo che sorge in tutti i suoi cambiamenti dal campo di, o dentro la sfera di, l'apertura di indeterminatezza.

Più tardi faremo un po' di pratica meditativa per aprirci di più a una esperienza di ciò, ma quando uscirete per colazione proprio ora potete anche mantenere semplicemente un occhio aperto, attento, su voi stessi così come siete nel mondo con gli altri. Quando parlate, osservate semplicemente come il modo con cui voi state parlando crea un modello nel mondo che è quindi incontrato da, o non incontrato da, il modello presentato dagli altri.

Se noi stiamo, per così dire, parlando di noi stessi – cioè mostrando la 'nostra forma' – vi è la probabilità che le altre persone vengano quindi a parlare della 'loro forma'. Questo può risultare in qualche irritazione perché l'altra persona non è un vostro sosia, non è un simulacro di voi stessi. Gli altri hanno la loro storia, il loro modo di usare il linguaggio, la loro mente.

Alcuni di voi possono essere famigliari con gli scritti di Martin Buber che distingue tra ciò che egli chiama comunicazione *io/esso* e comunicazione *io/tu*. Buber dice che quando parlate *io/tu* avete una intersoggettività che porta una maggior sensitività e la malleabilità di trovare un adattamento, di trovare un luogo nel mezzo. Invece, quando parliamo *io/esso* – dove io sono un soggetto e tu sei un oggetto, una cosa – allora c'è la possibilità per noi di cercare di controllare l'intera situazione. Sebbene uno possa avere un senso di vittoria in ciò, esso è anche una autostrada alla decimazione perché non c'è allora nessun altro. In questo modo, io ho l'espansione senza impedimenti, senza costrizioni, di me stesso di fronte alla povertà del mio essere. Il che è come dire che la ricchezza del mio essere siete voi, senza di voi io sarei solo un piccolo me. Tuttavia, al fine di incontrarvi devo uscire da me stesso nell'area di mezzo di emergenza. E in questo modo, l'essere con l'altro, o nel linguaggio buddista, 'l'essere nella non-dualità', è la strada maestra fuori dalla recinzione della nostra preoccupazione.

Una meditazione il cui oggetto è qualsiasi cosa accada

Questa è un pratica molto semplice che qualcuno di voi sicuramente conoscerà. Quando parliamo di questo stato fondamentale della mente dell'essere aperta, significa una infinita ospitalità. Significa dare il benvenuto a qualsiasi cosa arrivi. Così, involve il non aggrapparsi alle idee o ai pensieri che ci piacciono e non spingere via i pensieri che non ci piacciono. Stiamo semplicemente permettendo che qualsiasi cosa succeda, succeda. Questo è diverso da molti altri tipi di meditazione poiché non abbiamo l'intenzione di fare qualcosa o di focalizzarci su qualcosa in particolare. L'oggetto di meditazione qui è qualsiasi cosa accada. A volte questo oggetto può sembrare simile a ciò che chiamiamo '*interno, dentro*' e qualche volta può sembrare simile a quello che chiamiamo '*fuori, esterno*'. Così, stiamo semplicemente seduti con qualsiasi cosa accada.

Sediamoci come prima, ma ora il mento è leggermente rialzato. Lo sguardo è aperto e riposa nello spazio alla lunghezza di circa due braccia davanti, in fronte a voi. Incominciamo facendo il suono 'Aa' tre volte. 'Aa' rappresenta la vacuità stessa. È un suono molto aperto e attraverso l'emissione di questo suono possono essere rilassate tutte le tensioni nel corpo, nella voce e nella mente; esse si rilassano semplicemente nel nulla. Se vi accorgete che state prendendo una particolare posizione o vi state identificando con un certo modello di pensieri, non preoccupatevi, non biasimatevi, non entrate in un giudizio su voi stessi – semplicemente rilassatevi e la situazione cambierà. In questo momento potete anche brevemente ricordare questa immagine dello specchio.

Lo specchio non è segnato da qualsiasi cosa sia posta davanti a lui e nello stesso modo la nostra mente non è condizionata o segnata da qualsiasi tipo di pensieri o emozioni sorgano.

[pratica delle tre Aa].

È utile fare questa pratica solo per brevi periodi di tempo, all'inizio. Trovare il sottile punto di equilibrio tra l'essere presente senza cadere nel pensiero non è qualche cosa che potete forzare o fare in modo che accada. Non è una forma speciale, brillante, eccitante, di pratica ed è facile sentirsi persi in essa. Potreste pensare "*che cosa sto facendo? Non succede niente, che cosa è questo?*". Ciascuno di questi pensieri è semplicemente un concetto nel quale siete caduti dentro. Il concetto dice "*questo non è giusto. Questo non è bene. Questo è inutile*", e, come un piccolo bus, vi ha portati via in qualche luogo. Scendete dal bus e ora non sapete dove siete. Ogni qualvolta siete nello specchio non cercate di spingere via l'idea ma anche non cadete in essa. Sia che siate felici, tristi, annoiati o interessati, siate aperti e presenti con qualsiasi cosa accada. Quando vi trovate ad assumere una posizione nei confronti della pratica, giudicandola in qualche modo, rimanete semplicemente rilassati nel giudizio e il giudizio se ne andrà via. Questa è la cosa chiave. Se noi continuiamo ad alimentare i concetti, se alimentiamo i giudizi, essi continueranno a mangiarci e a tornare indietro per avere di più. Il che è come dire che io non ho bisogno di raccontarmi una storia su chi io sono, perché io sono qui - le storie passano ma nessuna storia può definire chi noi siamo.

L'insegnamento più fondamentale e centrale di tutti gli insegnamenti buddisti – quello che trovate in tutte le scuole buddiste – è il fatto dell'impermanenza. Così, possiamo dire che tutti i fenomeni sono impermanenti. Un altro modo di esprimere la stessa cosa è dire che tutta l'esperienza è dinamica, essa si mostra, si esprime ma non in un modo che possa essere catturata. Stando semplicemente aperti e rilassati iniziamo a sperimentare direttamente il venire e l'andare di tutti i fenomeni. Tutti gli aspetti che io chiamo *io, me, me stesso*, e tutti gli aspetti dove io dico "*questi sono gli altri*", "*questa è una casa*", "*questa è una città*" e così via, tutti cambiano e tuttavia la presenza stessa, la consapevolezza di base, non cambia. In questo senso è simile alla qualità aperta dello specchio.

È molto paradossale che l'unica cosa di noi che non cambia è la nostra apertura inafferrabile che non è niente del tutto, e che tutto ciò che noi esprimiamo noi stessi essere, tutto ciò che sperimentiamo momento per momento è anch'esso inafferrabile. Così afferrarsi è l'atteggiamento sbagliato e dal punto di vista buddista questa è la confusione primaria. Molti testi buddisti descrivono come l'attaccamento sia la radice di tutta la sofferenza. Per attaccamento essi non stanno significando qualcosa di simile alla teoria sull'attaccamento di John Bowlby. Ciò che significa è che noi cerchiamo di fermare il tempo. E il modo con cui noi fermiamo il tempo è entrando nella sfera astratta dei concetti. Il dominio dei fenomeni – del sorgere e del passare di ogni cosa – è dinamico, senza posa, ma noi creiamo uno pseudo reame, un mondo falso, un mondo di confusione cercando di afferrarci alle 'cose' quando tutto ciò che afferriamo sono concetti.

Ad esempio, siamo stati qui in questa stanza da circa le 9:30 del mattino e penso che tutti noi concordiamo nel dire che siamo stati seduti in questa stanza. Questo ci dà un senso che c'è una *reale* stanza nella quale noi sediamo; tuttavia, questa stanza si rivela a noi attraverso i nostri concetti. La stanza, così come si rivela attraverso i nostri sensi, è continuamente diversa. Abbiamo iniziato nella pioggia e ora siamo nel sole. Ora la luce che entra dalle finestre è brillante e illumina ciò che è qui in modo diverso. Ciò che vediamo, ciò che realmente percepiamo, è questo. E *questo* non è lo stesso che noi abbiamo percepito alle 9.30 questa mattina. Basta semplicemente una nuvola che passa davanti al sole perché la luce cambi e perché noi abbiamo una stanza diversa. E basta che una

persona giri la testa nella stanza perché l'intera stanza cambi. Ma, naturalmente, noi crediamo ancora "*certo, naturalmente, tutto ciò è molto bello ma noi siamo sempre nella stessa stanza!*". E questo è il cuore dell'attaccamento: noi siamo così 'drogati' e dipendenti dai concetti, come se essi dicessero la verità sul nostro mondo, che non ci fidiamo della immediatezza della nostra partecipazione diretta.

Sistemi di organizzazione nel buddismo tibetano: il cibo e il denaro vanno su, le benedizioni vengono giù

Dirò ora qualcosa per collegare ciò che abbiamo fatto finora alle idee buddiste tradizionali perché qualcuno di voi vi può essere interessato.

I sistemi devono organizzarsi intorno a qualcosa. In generale, la teoria dei sistemi, come opera in biologia e nella consulenza organizzativa, è solita vedere il principio organizzativo fondamentale di ogni sistema come *dentro e fuori, interno ed esterno*. Così, un sistema ha una pelle intorno a lui che lo separa dagli altri sistemi. Se questa pelle fosse completamente impermeabile il sistema morirebbe e se la pelle fosse troppo aperta, se i pori fossero troppo grandi, il sistema sarebbe allagato e collasserebbe. Perciò i sistemi viventi hanno pelli regolabili.

Vi è un vecchio modo di dire "*il re è morto, lunga vita al re*". Questo significa che quando il re in carne e ossa muore, il ruolo del re deve continuare anche se la forma è completamente cambiata. E nella Chiesa Cattolica quando fu consentito celebrare le Messe non solo in latino, molte persone pensarono che era terribile, che sarebbe stata la fine della Chiesa. Uno degli aspetti dell'aver un *dentro* e un *fuori* è che le persone che sono dentro possono essere punite spingendole fuori. I capri espiatori sono identificati ed espulsi dalla vita del villaggio, le persone possono essere scomunicate e cacciate fuori dalla Chiesa. Questo illumina le confusioni che possono seguire quando alla diversità è data una lettura morale. Quando la massa della gente, la norma, si impadronisce del, e attribuisce a sé, il "*noi siamo nel giusto e noi siamo buoni*" significa che le minoranze sono escluse e lasciate con il non essere nel giusto e l'essere cattive.

Il buddismo tibetano non è esente da ciò. In una struttura gerarchica, una struttura patriarcale, il potere è detenuto nelle mani di pochi e mantenuto con vari metodi, quali controllando l'educazione. Questo crea un sistema dove *su* è molto buono e *giù* è molto cattivo. Il vocabolo *lama* significa su, superiore, e il titolo di Rinpoche significa raro e prezioso. E se le cose sono superiori, rare e preziose come diamanti esse devono essere protette e – per definizione - non le trovate in nessun altro luogo. Tuttavia, noi diciamo anche che tutti noi abbiamo la natura di Buddha. Così, è forse la natura di Buddha di qualcuno migliore della natura di Buddha di altri? "*Ah, bene, voi avete il potenziale di realizzare la vostra natura di Buddha, ma per alcuni di noi ... non è come dire ... ma ..*". Questa è la buffa politica del potere. Il che è come dire che quando a qualcosa è dato un nome e un titolo, essa deve essere protetta e conservata.

Ciò che è importante in questo è capire come molti degli insegnamenti sono presentati. Prima di tutto dovete rendervi conto che state vagando nel samsara, e che questo è dovuto all'ignoranza che avete accumulato in milioni di vite. Avete così molte oscurazioni: siete nati in un paese nel quale il Buddha-dharma si è da poco, a fatica, stabilito e le vostre possibilità di ottenere qualcosa non sono molto forti. Tuttavia dovete provare duramente, con molto impegno:

“Ok, che cosa dovrei fare”, “devi fare ciò che ti dirò”, “Grazie mille!”

Vedete persone fare questo tutto il tempo, con le lacrime agli occhi *“qualcuno mi dirà come passare attraverso questa palude del samsara. Lo so che non uscirò dalla palude in questa vita, ma forse un giorno ...”*

Perciò, noi dobbiamo pensare *“che cosa è incorporato in questo tipo di narrazione?”*. A una persona viene offerta una storia *“avete molti problemi, non avete molte buone qualità e quindi non c'è molta speranza”*. L'implicazione di ciò è che non potete fare molto. In Tibet questo tipo di discorso era la base per incoraggiare la popolazione a fare offerte al monastero. Il che è come dire, che ci sono due tipi di persone: le persone 'sante' che vivono dentro il monastero e la gente 'non santa' che vive fuori dal monastero, la quale guadagna i soldi per nutrire coloro che stanno dentro il monastero.

Cibo e denaro vanno su e benedizioni vengono giù. Questo, dal punto di vista della antropologia, non è un sistema poco comune e lo potete vedere in molte culture. Ma naturalmente noi non viviamo in Tibet. Perciò, se siamo interessati alle domande come *“qual'è la mia reale natura?”* o *“qual'è la mia possibilità di risveglio?”* o *“come posso liberarmi dalle restrizioni nelle quali vivo?”*, forse abbiamo bisogno di attingere agli aspetti del dharma che parlano in modo più diretto.

Al fine di fare ciò dobbiamo trovare un punto di equilibrio molto sottile tra il credere in noi stessi e il dubitare di noi stessi. Il che è come dire che se non avete fiducia nella vostra bontà di base, fondamentale, nel vostro potenziale, allora è molto difficile fare qualche progresso. Tuttavia, allo stesso tempo, dobbiamo sapere che siamo pieni di merda. Così, che cosa significa ciò? Significa che noi ci perdiamo molto facilmente e ci riempiamo di abitudini che ci restringono, ci limitano. Questo allora ci porta al punto centrale: questo vuol dire che abbiamo bisogno di liberarci di tutta questa merda prima di realizzare il nostro potenziale? Questa è di fatto una visione e vale la pena di esplorare che cosa essa significa.

Il bugiardo numero uno, l'imbroglione numero uno

Dal punto di vista dello dzogchen se voi spendete il vostro tempo cercando di purificare il contenuto della vostra mente, questo è un compito che non ha fine. Ciò che è richiesto è una separazione. E ciò che deve essere separato, sganciato, è la fusione, che è una *con-fusione*, tra essere illuminato e essere una 'brava persona'. Quando abbiamo l'idea di essere buoni, in particolare di essere santi, abbiamo allora un sistema gerarchico pieno di proiezioni e di fantasie.

Il mio maestro era solito dire, molto frequentemente, due cose. Usava dire di sé stesso *“io sono il bugiardo numero uno, l'imbroglione numero uno”* e anche *“io non mi fido di nessuno e, numero uno, non mi fido di me stesso”*. Questo è il paradosso cretese in filosofia ma per la meditazione è vero. Il che è come dire che ogni volta che ci sediamo a meditare noi inganniamo noi stessi, osserviamo noi stessi perderci. L'istruzione per la meditazione non è molto complicata: sedete in un modo rilassato e lasciate semplicemente che qualsiasi cosa accada, accada. Tuttavia, questo è come dire a un bambino di quattro anni di stare seduto tranquillo, può farlo per trenta secondi, quindi si muoverà dappertutto. E voi dite *“che cosa state facendo? Pensavo che andaste a sedervi tranquilli?”* *“oh...”* e questo è quanto ci succede. Questo è ciò che significa dire bugie e ingannare, che non possiamo fidarci di noi stessi.

Ora, in relazione a tutto quanto abbiamo visto finora, che cosa significa ciò? Significa che se voi sedete in un concetto come una definizione di voi stessi, non importa quanto chiaro sia il contenuto di quel concetto, voi starete ingannando voi stessi. Non ha niente a che fare con il cercare di essere una brava persona, riguarda il vedere la natura della mente – vedere che la mente è sia aperta che chiusa. Il che equivale a dire che quando focalizziamo la nostra attenzione noi perdiamo il contatto con le altre cose che stanno arrivando. Questo è descritto nella tradizione terapeutica della *gestalt* dove si parla della figura e del terreno. Ad esempio, noi siamo qui in questa stanza e quando rilassiamo il nostro sguardo noi apriamo la nostra visione periferica nella quale possiamo vedere piuttosto bene tutti e ciascuno dei presenti, ma non molto chiaramente. Quando volete vedere chiaramente una particolare persona, vi focalizzate su di essa ma allora non vedrete così chiaramente gli altri.

Perciò, la funzione della pratica meditativa è integrare l'attenzione focalizzata e la visione panoramica, così che la presenza percepita dell'intero contesto è qui mentre noi muoviamo, momento per momento, nella particolarità. Se voi foste semplicemente rilassati e aperti tutto il tempo non potreste fare niente. Voi andreste nei negozi e guardereste tutte le cose e direste "Wow!". Dopo due ore il proprietario del negozio direbbe "ora stiamo chiudendo". Voi non avreste comperato nulla ma "E' tutto fantastico, sbalorditivo". Nella mia gioventù, quando usavo prendere l'LSD, avevo quel tipo di esperienza. Andate in un negozio e ogni cosa è scintillante e radiante e non potete più parlare. È proprio così.

Tuttavia, al fine di essere nel mondo con gli altri dobbiamo essere qui. Ma dove è qui? Se cadete nel qui, siete persi. E nel momento stesso in cui voi trovate che "io sono qui", dove siete? Significa che il sapere che questo è qualche *cosa*, sembra molto reale, ma sembra reale perché uno è ora incapsulato, avvolto in un dominio che ha perso il suo contesto. Questo è il punto centrale. Questo è ciò che significa ingannare sé stessi: cadere nella confusione di assumere che una cosa viva sia tutto ciò che c'è. Il che equivale a dire che noi siamo stati catturati da una situazione che comporta una auto-dimenticanza. Tuttavia, l'intensità dell'esperienza fa sentire alle persone che stanno provando quell'esperienza, che esse sono stabilite, sono arrivate in un qualche posto, si sono ritrovate. Molte persone hanno questa esperienza quando prendono droghe: questo crea esattamente quella sensazione avvolgente di essere in uno stato che ha la sua propria validità.

Nello stesso modo, quando qualcuno ha quello che è chiamato 'disordine ossessivo compulsivo', questi sente l'assoluta necessità di ciò che lo sta spingendo, costringendo a fare, per lui quella è la verità. La persona che cerca di interrompere il suo movimento diventa il nemico. Ad esempio, se qualcuno entra nella compulsività di dover lavarsi le mani tutto il tempo e asciuga le sue mani sempre con un asciugamano fresco, se qualcuno gli porge un asciugamano pulito, dirà "no, non posso toccarlo ora perché l'hai toccato tu." Cioè, "io sono il re o la regina del mio paese, io stabilisco le regole. Io so come funziona, così levati dai piedi". Questo è terribile, questo è la fine di una vita umana. È una condizione molto terribile essere intrappolati in essa poiché, nella sua forma estrema, a nessuno è permesso interrompere quella persona. Il che equivale a dire che quando ci manifestiamo nel mondo ciò che rende il nostro essere nel mondo con gli altri una forma di compassione è il fatto stesso della sua interrompibilità.

Questo è diverso dalla nostra idea usuale di compassione dove "io sono una santa, brava persona, lascia che ti aiuti". Io, che non ho problemi, aiuterò te che ne hai così tanti. E, naturalmente, lo farò con grande umiltà! Ciò che ho appena descritto è molto diverso. È dire che la compassione è la disponibilità ad essere penetrati dallo stato dell'altro. Significa "io non so come aiutarti. Ho bisogno di essere con te per permetterti di mostrarmi come sei. Quindi io posso trovare

qualche modo di essere con te in un modo che potrebbe essere utile". Cioè, è uscire da una linea gerarchica, una linea di potere, dominio, controllo e certezza, per entrare in una disponibilità alla partecipazione nella quale come voi siete – in termini della vostra manifestazione – non è qualcosa che deve essere corretto nella sua forma perfetta poiché non c'è nessuna forma perfetta. Che cosa sarebbe la forma perfetta? Chi ha la forma perfetta? Ciascuno di noi ha la sua forma e ciò che è imperfetto circa la nostra forma è che non abbiamo trovato un modo per abitarla pienamente. Non è che la nostra forma dovrebbe essere trasformata in qualcos'altro ma che dovrebbe essere portata interamente in vita essendo sé stessa – qualunque cosa sia.

Questo è quanto vediamo nella natura della neurosi. Neurosi è alienazione, l'odio per sé stessi è alienazione. Quando le persone si producono tagli sul proprio corpo, prendono over-dosi, si ubriacano, fanno sesso in modo maniacale, queste sono tutte forme di alienazione, poiché c'è assenza di soddisfazione. Il che equivale a dire che le persone non si sentono a casa, a loro agio, nella loro propria pelle.

Questo quindi ci riporta al 'bugiardo numero uno, imbroglione numero uno'. Quali bugie diciamo a noi stessi? Come imbrogliamo noi stessi? Cadendo nella identificazione con credenze, convinzioni ristrette circa noi stessi. Il che equivale a dire – e questa è la stessa cosa che ho detto in molti modi diversi – che trattiamo noi stessi come una cosa. E quindi mettiamo noi stessi sul piatto della bilancia. Pesiamo noi stessi, giudichiamo noi stessi e troviamo che siamo privi di qualcosa. Il che è come dire che viviamo nel mondo dell'essere di nuovo a scuola dove dovete scrivere un saggio sui comparativi e sui contrari. C'è *questo* ed è simile a *questo*, e c'è *quello* ed è simile a *quello*. "Come sono io?", "come sei tu?", "come sono io in relazione a te?", "sei tu migliore di me?", "tu sei migliore di me in matematica ma io sono migliore di te al football...". In questo modo noi stiamo ponendo noi stessi in qualche luogo in termini di gerarchie, "io sono una *cosa* in mezzo a *altre cose*". Questo è il punto centrale, questo è come noi inganniamo noi stessi, questa è l'origine del *samsara*. Nei testi buddisti si dice molte molte volte che dal vero inizio ogni cosa è stata vuota – ogni cosa è una illusione.

Ciò che sono andato dicendo è piuttosto complesso ma è un concentrato di una grandissima discussione nella filosofia buddista. Tuttavia, una volta che abbiamo visto il punto centrale possiamo incominciare a liberarci un poco: "io non sono una cosa. Io non sono un concetto ma ho il potenziale di manifestarmi in modi che possono essere compresi solo in concetti." Così se qualcuno mi chiede "James, che cosa fai quando sei a Londra?", io posso rispondere "Il martedì, giovedì e venerdì lavoro all'ospedale" e posso parlare di quel mondo. Tutto quel parlare è creare un insieme di idee che possono avere qualche risonanza con l'altra persona. Ciò che l'altra persona ne può trarre è un senso del tipo di storie che James Low racconta. Non arriveremo a conoscere James Low, perché James Low non è conoscibile. Questa è la ragione per cui ciascuna storia non è mai l'intera storia. Anche se avete migliaia di pezzi di storia e li mettete insieme, sarà simile a un grande *puzzle* per il traforo con metà dei pezzi mancanti.

Pensate alla vostra propria vita e alle volte nelle quali siete stati duri con voi stessi, quando siete stati delusi di voi stessi perché non siete stati in un modo particolare. Potete vedere che quello era un concetto che colpiva un concetto? Potrete anche aver detto "mi odio, dispero di me stesso". Questo è uno stato terribile in cui essere, uno stato nel quale la gente può anche arrivare a uccidersi, ma è uno stato di cecità, uno stato in cui siamo così presi da una idea che il resto della nostra esistenza diventa non più disponibile per noi.

Questo è attaccamento dal punto di vista buddista – essere così presi in qualcosa, così identificati in essa, che non esiste niente altro. Questo quindi è ciò che possiamo osservare quando semplicemente stiamo seduti: ci rilassiamo e apriamo e quello spazio di apertura è velocemente riempito da cose, da materiale vario. Quindi quando cadiamo in quel materiale, quando ci identifichiamo con lui, diventiamo quella cosa. E in quel momento essa è tutto ciò che è qui. Una volta che possiamo osservare ciò, allora iniziamo a vedere come abbandonare noi stessi.

Questo è difficile, così non scoraggiatevi se lo trovate difficile – perché lo è. Alla fine del nostro tempo qui ci alzeremo e usciremo da questa stanza, passeremo in un'altra stanza e poi usciremo fuori dalla porta. Quando sarete usciti da questo edificio, non sarete più nell'edificio e se vi volterete indietro potrete vedere la porta per rientrarvi. Tuttavia, quando siete seduti nella meditazione e un pensiero si presenta, esso non deve avere un portone d'ingresso con un campanello. Voi non dite *"Oh, sembra che un pensiero interessante voglia entrare e suonare il campanello"*. Nello stesso modo, senza nessuno sforzo, noi siamo in quel pensiero e quindi non lo siamo più. Non vi sono un evidente, ovvio portone d'ingresso o una porta sul retro.

Questo è lo stesso come l'anuyoga della trasformazione tantrica – istantanea e senza sforzo. Nel sistema mahayoga se volete visualizzare voi stessi come Chenrezig o come qualche altra divinità, la costruite pezzettino per pezzettino: questo è il colore, queste sono le braccia, questo è ciò che tiene in mano e così via. Ma nell'anuyoga, in un istante diventate Chenrezig o Padmasambhava o Tara.

Stare su chi si è perso

Similmente quando facciamo la meditazione, istantaneamente, ci perdiamo *"ho raggiunto lo stato di stupidità senza sforzo"*. Questo è ciò da cui dobbiamo guardarci, poiché è molto veloce. Ma non preoccupatevi. Non è qualcosa che deve essere cambiato. Non è che dobbiamo guardarci contro il pericolo di perderci. Dove potete perdervi? Nella vostra propria stanza. Questo non è *molto* perdersi.

Il che è come dire che lo specchio è la mente stessa. È senza limiti. Dentro questo specchio sorge il riflesso. Noi cadiamo nel riflesso e abbiamo perso lo specchio. Dove è il riflesso? È nello specchio. Ci siamo persi dove siamo – ma poiché siamo dove siamo, non siamo persi! Questo è ciò che significa quando leggiamo nei testi buddisti tibetani che il samsara e il nirvana sono inseparabili.

Il riflesso non può essere portato fuori dallo specchio. Questo è molto importante perché significa che piuttosto che essere persi nel contenuto semantico, nella trama di ciò che sta succedendo, noi ci focalizziamo sulla reale integrazione del riflesso nello specchio. Piuttosto che cercare di tirarmi fuori da ciò che mi porterà semplicemente nel rincorrere un'idea con un'altra idea – *"devo mettercela tutta"*, *"ho bisogno di prenotare un ritiro"*, *"ho bisogno di impegnarmi di più in tutto ciò"* –, nello stesso momento in cui vi sentite persi e confusi, chi è colui che si è perso? Senza fare niente, state con colui che si è perso, o in tibetano essi dicono, state *su* colui che si è perso. Questo significa non cadere nella ulteriore identificazione con la perdita, non entrare nel giudizio circa la perdita, non cercare di liberarvi della perdita ma semplicemente rilassarvi ed essere presenti nell'essere persi. La perdita se ne andrà. In tibetano questo è chiamato *rang drol* che significa auto-liberazione. Qualunque stato sorga, passerà da solo. Non dovete fare niente per farlo cambiare perché ogni cosa è impermanente. Se state con questo, anche negli stati peggiori di confusione o perdita, rabbia, gelosia, orgoglio e così via, il riflesso si dissolve. C'è il senso dello specchio e quindi un altro riflesso sorge. Questo è il punto centrale dell'insegnamento dzogchen.

Al mattino quando guardate nello specchio mentre vi lavate i denti, vedete la vostra faccia. Non vedete lo specchio – voi state guardando la vostra faccia. Tuttavia potete vedere la vostra faccia solo a causa dello specchio, ma quando guardate nello specchio per cercare di vedere che cosa esso è, vedete semplicemente la vostra faccia. Perciò quando l'insegnamento dice che voi dovete riconoscere la natura della vostra mente, guardate in quella nuda natura. Voi non vedete lo specchio, lo specchio, lo specchio ... vedete il riflesso e lo specchio insieme. *“Sì, tutto ciò è molto bello ma io voglio vedere la mia mente chiaramente. Devo liberarmi dei riflessi e allora potrò vedere lo specchio”.*

Ciò che sta accadendo, sia che voi pensiate sia 'bene' o 'male', è il riflesso dello specchio. Perciò, non entrate nel giudizio, stando in disparte e dicendo *“mi piace, non mi piace”*, ma siate semplicemente con qualsiasi cosa arrivi. Lo specchio non è danneggiato dal riflesso. Ciò che noi chiamiamo 'ego' o 'me stesso' è un riflesso nello specchio ma l'ego non è lo specchio. L'ego è un riflesso che cerca di controllare e dominare il modello dei riflessi. I riflessi non hanno nessuna esistenza indipendente, essi si influenzano mutualmente. Perciò, non è sorprendente che l'ego sia colpito, influenzato, da qualsiasi cosa d'altro stia arrivando. Non è possibile avere un senso fisso del sé. Se leggete la teoria dell'attaccamento di John Bowlby, ciò a cui egli si riferisce come 'attaccamento sicuro' è la capacità di essere flessibile e reattivo. Non significa che voi vivete in un castello sicuro abbastanza da tenere fuori il nemico. Il che equivale a dire che quando siamo molto sani, perfettamente in forma, noi siamo parte di ciò che sta succedendo.

Perciò, la funzione della meditazione è aiutarci a rilassarci nello stato dello specchio così che il libero flusso dei riflessi possa continuare. Poiché quando diventiamo intrappolati nel livello del riflesso e quindi siamo fortemente identificati con un particolare intervallo di identificazioni, il nostro mondo diventa molto piccolo.

La differenza tra attenzione e consapevolezza

Vorrei dire qualcosa ora circa la differenza tra attenzione e consapevolezza. La pratica dello *shinè* che stavamo facendo prima è molto spesso insegnata in termini di imparare a come disciplinare la mente. A volte la mente è paragonata a una scimmia, a volte a un elefante selvaggio, a volte a un bufalo. La mente non è simile a nessuno di questi animali ma gli esempi evocano l'idea che *“in qualche modo sono fuori controllo e se imparo a controllare la mia vita allora starò meglio”*. Nella tradizione tibetana vi è una sequenza di disegni in cui per un tratto una persona è spinta, guidata, da un elefante finché alla fine siede in cima all'elefante e lo controlla, come fa il *mahout* con il suo piccolo uncino.

Chiaramente, quando voi andavate a scuola e avevate i compiti a casa da fare e non avevate voglia di farli, ecco qui c'era il problema di come controllare la vostra mente abbastanza da fare ciò che dovevate fare per il giorno successivo. Forse a volte dovevate sforzarvi per fare il compito a casa. Fare le pulizie non è sempre così interessante, ma voi pensate *“Oh, devo farlo”*. La struttura di questo è che si permette all'oggetto di dominare il soggetto. Il che equivale a dire che c'è una necessità e nella tradizione generale buddista noi diciamo che andremo a morire e che quando moriremo potremo essere soffiati dai venti del karma qui, là e dappertutto nello spazio del samsara, perciò è meglio che ora facciamo di tutto, mettendocela tutta, per essere sicuri che quando moriremo andremo in un buon posto. Parte dell'avere il senso della disciplina, quindi, è essere capaci di dirigere il movimento della vostra attività giorno per giorno. Tuttavia, come vedevamo ieri, colui che io chiamo *io, me, me stesso*, esiste di solito nella forma di una serie di concetti. Possiamo tutti

raccontare qualche storia circa noi stessi: dove siamo nati, come è stata la nostra infanzia, che cosa facciamo ora, che cosa ci piace e che cosa non ci piace.

Ci sono serie collegate di concetti e ciò che noi di fatto siamo è il flusso di questi concetti. Il che equivale a dire che noi stessi, come manifestazione, siamo un movimento nel mondo o, nel linguaggio dello dzogchen, siamo una energia. Ad esempio, quando dico *“ora mi alzerò”* non è che ci sia una qualche entità indipendente da me, qualche macchina del sé dentro di me che mi sta tirando su con una manovella. Inoltre l'idea *“ora mi alzerò”* è un movimento di organizzazione così che c'è un flusso del corpo e questo è come sono le nostre vite, muovendo nel mondo nella interazione con gli altri esseri. Così, se abbiamo una lettura di questo stato che *“io – qualcuno che è me, l'essenza di me – è l'agente, colui che fa accadere le cose. Perciò se le cose vanno male ho bisogno di mettercela tutta, con maggior impegno, per farle andare bene”*: questo in sé stesso è la base per perdersi. Secondo la tradizione del dharma è una falsa conoscenza e potete vedere che le stesse conclusioni sono state raggiunte da Husserl, Wittgenstein e anche da molti altri pensatori occidentali.

Dove sono localizzato? Se io penso *“vado a focalizzare la mia attenzione sul respiro che entra e esce dalle narici”* questa è una affermazione. È un flusso di parole che sorgono con qualche concetto. Sediamo quindi in meditazione e troviamo che ce ne andiamo via in qualche luogo. Quindi in termini del compito di focalizzarci sul respiro io riconosco che mi sono perso. Io me ne sono andato via in qualche posto dove non avrei dovuto essere, così mi riporto indietro. Io sono sia la pecora che il pastore. Questa è follia. Questa è una storia. Dove me ne vado quando mi distraigo? Siete seduti qui e ricordate la vostra vacanza estiva e siete in qualche luogo sulla spiaggia. Siete andati laggiù? No. L'esperienza sorge, si registra, è come se stesse accadendo e quindi un pensiero arriva *“no, io non sono in Sardegna, sono qui in Milano”* e tornate indietro qui. Come tornate indietro? In estate dovete prendere un aeroplano per tornare ma con la meditazione è molto più veloce e meno costoso – improvvisamente siete di nuovo qui. E dove è qui? Se cercate di descriverlo siete nel reame dei concetti, *“sto seduto qui, una domenica mattina, in un centro mindfulness, in questa parte di Milano”*. Ancora, questa è una storia. Il che equivale a dire che il nostro mondo di significati, che noi condividiamo con ciascuno di noi, è un insieme di concetti culturali. Non è vero - non è falso. È che la cornice di riferimento non è appropriata, è una illusione. Cioè sta apparendo qualcosa che non ha nessuna verità essenziale in sé stessa.

Disciplinare la mente è un particolare tipo di storia. Essenzialmente significa disciplinare i concetti così che essi vanno nella direzione nella quale noi vogliamo vadano per creare il tipo di storia che riteniamo appropriata. Se vediamo questo, è molto interessante perché quando la storia sorge sta creando il suo proprio contesto, cioè se io dico *“sono seduto qui”*, il 'qui' che è stabilito è stabilito attraverso il raccontarsi della storia. Il che è come dire che la mente non è in nessun luogo. Non è nel corpo e non è fuori del corpo. Dentro il mio corpo e fuori del mio corpo ci sono concetti che sorgono nella mente. La mente non è una cosa e un concetto non può essere afferrato poiché è simile all'acqua. Questa è la ragione per cui l'idea di disciplina non è molto utile, poiché dà l'idea che vi sia un soggetto che deve agire su un oggetto per far sì che qualche cosa accada. È molto solido, molto dualistico, molto reificato.

Quando effettivamente esploriamo che cosa significa essere consapevoli troviamo che implica un senso di presenza. Il che è come dire che noi siamo presenti nel momento del sorgere dell'esperienza. Siamo presenti come che cosa? Tra poco faremo un po' di meditazione per esplorare questo direttamente, per nostro conto. Tuttavia, prima lo consideravamo in termini dell'immagine dello specchio. La ragione per la quale lo specchio può mostrare i riflessi è perché non ha nessun

contenuto di per sé stesso. Tuttavia nella nostra vita ordinaria quando abbiamo una intenzione, questa intenzione, quando ci riempie, organizza il modo come noi andiamo nel mondo. Questo ci dà una attenzione selettiva in termini di ciò che è importante. Ad esempio, se andate in un negozio per comprare del caffè, ci sono molte altre cose disponibili ma la vostra attenzione è sul caffè. Questa attenzione selettiva o questo *editing* del campo fenomenologico significa che anche prima che noi vediamo molte cose noi sappiamo che non abbiamo per loro nessun interesse perché *“quando ho guardato prima in cucina, per farmi il caffè, ho visto che non ne era rimasto così voglio comperare il caffè”*. Questo è un principio organizzativo di questo momento della mia vita. E, come osservavamo ieri, questo ha sia una chiarezza che una stupidità. Ha la chiarezza di me stesso che incontro i miei bisogni poiché non vengo distratto ma ha la stupidità o la mancanza di presenza perché non sono attento, partecipe a ogni altra cosa che sta succedendo.

La consapevolezza è diversa da ciò, la consapevolezza non ha una intenzione. Così, nell'esempio tradizionale, lo specchio non ha nessuna intenzione, lo specchio mostra semplicemente ciò che è lì. Potreste dire che è passivo/reattivo e tuttavia c'è anche un tipo di ospitalità attiva o un potenziale attivo per mostrare ciò che è lì. Nello stesso modo, quando ci rilassiamo e ci apriamo, molte cose arrivano. Non stiamo cercando di creare un particolare tipo di esperienza ma, piuttosto, stiamo permettendo alla vita di venire come essa viene. L'esempio tradizionale per questo è una cascata dove l'acqua irrompe giù dalla montagna cadendo semplicemente per la forza di gravità, così come cade. Facendo ciò, consentendo alla mente semplicemente di essere come essa è, consentendo al mondo di essere come esso è e poiché noi stiamo meditando con gli occhi aperti e non facendo una differenza tra dentro e fuori, la tendenza a editare, organizzare, selezionare è gradualmente destrutturata, rilassata e aperta.

Il che equivale a dire che questa pratica nello dzogchen tradizionale non è circa il fare di noi stessi una persona migliore. Non è circa lo sviluppare le qualità di un bodhisattva o di un Buddha, perché, se il Buddha è una costruzione allora, come tutte le cose costruite, alla fine finirà per andare a pezzi. Ogni cosa che ha un inizio avrà una fine. La consapevolezza, tuttavia, non ha né un inizio né una fine, non ha né una sommità né un fondo, né un colore né una forma. Perciò non è qualcosa che deve essere creata perché è qui dal vero inizio.

La nostra coscienza è diversa da ciò, la nostra coscienza è fatta di momenti che hanno un inizio, un momento intermedio e una fine. Ciò che chiamiamo coscienza è l'energia della mente quando si muove in interazione con il campo dell'esperienza. Non è una cosa che abbiamo, è un movimento di manifestazione, di cose che accadono. La consapevolezza, tuttavia, sta costantemente rivelando il movimento dell'energia della nostra esistenza. Così, è simultaneamente vuota e piena, è vuota di ogni essenza che possiate usare definire come essere 'questo' o 'quello' ed è piena di tutta la ricchezza dell'esistenza. In particolare, poiché risiede nello stato di non-dualità, non ci sono muri tra noi stessi e gli altri e perciò la nostra attenzione può aprirsi agli altri.

L'immediatezza dell'etica

Noi siamo qui e ci vediamo l'un l'altro. Quando guardate in faccia qualcuno, perché dovrete fargli del male? Questo è molto importante. Non avete bisogno di lottare per essere una brava persona, osservate semplicemente quando diventate una cattiva persona. A che cosa sembrate quando non siete molto simpatici e gentili? A che cosa somiglia essere arrabbiati, in collera con

qualcuno e voler fargli del male? Che cosa succede in questa esperienza? Forse *“ti odio, ti comporti sempre così ...”*. È come vivere in una *soap opera*: le parole che sono dette sono piuttosto stupide ma sembrano molto importanti perché ad esse viene data la massima intensità. Tuttavia, la persona alla quale si parla è una costruzione, poiché la persona reale in questo momento non è la persona che ha fatto ieri la cosa che vi ha irritato. Il che è come dire che momento per momento il nostro mondo è ricostruito, tuttavia noi costruiamo un quadro composito degli altri. Questo è un quadro nella mappa nella nostra testa. C'è una particolare topologia con le sue catene di montagne e vallate e quando voi siete localizzati in qualche posto in essa, potete vedere solo la vista da quel particolare posto. Tuttavia, la mappa nella mia testa non mi dice di voi, solo voi potete dirmi di voi. E più costruzioni io ho nella mia testa su di voi, meno andrò ad incontrarvi perché la persona che incontrerò è la mia versione di voi. E se voi non corrispondete alla mia versione di voi allora io sarò sicuro che state mentendo – perché io so che cosa voi siete realmente!

Qui abbiamo l'immediatezza dell'etica. Cioè, invece di cercare di lottare per creare un campo di moralità con regole e regolamenti per dirvi come comportarvi, liberandoci dalla prigione delle nostre proprie costruzioni, ecco, la presenza immediata dell'altro è qui e noi quindi parliamo a quella persona. Naturalmente questo è difficile da fare perché, come abbiamo visto prima, la nostra conoscenza è rassicurante per il nostro ego; ci piace sentire che sappiamo qualcosa. Ovviamente, se state guidando la vostra automobile attraverso Milano aiuta se conoscete come funzionano le strade. Certi tipi di cose appartengono assolutamente al mondo del linguaggio poiché il fatto che una strada sia a doppio senso o a senso unico è semplicemente una convenzione – è una determinazione culturale del consiglio cittadino. Non c'è nessuna verità naturale in un sistema a senso unico. Così, è qualcosa che dovete imparare.

Tuttavia, come saremo con un'altra persona? Chi ce lo insegnerà? In qualche modo nostra madre ce lo ha insegnato, quando eravamo giovani. Forse una delle cose principali che i genitori ci dicono quando siamo piccoli è che gli altri esistono. Ad esempio, se i loro bambini stanno facendo un sacco di rumore essi possono ricordare loro *“Eh, ci sono altre persone nel mondo, sapete ...”*. O, se in una scuola-giochi un bambino prende il giocattolo dell'altro bambino e non vuole restituirlo, i genitori gli dicono *“guarda, lo stai facendo piangere”, “ma io lo voglio!”*, *“sì, è un giocattolo molto bello ma guarda, ora lui è arrabbiato”*. Naturalmente quando siete un bambino piccolo non vi preoccupate molto delle lacrime degli altri. Questa è una lotta che tutti noi abbiamo attraverso la nostra vita: muoverci fuori dal mondo abitato da una sola persona e abitare un mondo condiviso con gli altri.

La differenza tra impulsivo e spontaneo

Nella tradizione dzogchen si parla molto della spontaneità ma dobbiamo essere chiari circa la differenza tra essere impulsivi e essere spontanei. Quando siamo impulsivi significa che abbiamo una tendenza che si è già sviluppata dentro di noi e che noi portiamo fuori nel mondo quando è stimolata da qualche evento. Ad esempio, alcuni, se hanno avuto una brutta giornata, vogliono bere del vino quando arrivano a casa. Il movimento di avere del vino è basato su una abitudine, dentro una nozione ristretta, ottusa, di *“questo mi farà bene. Non ho bisogno di pensarci. So che questo è ciò di cui ho bisogno”*. Il che è come dire che la mappa interna, la mappa abituale è quella che sta determinando la linea di esperienza. Stiamo prendendo il cibo pre-cotto fuori dal *freezer* e lo mettiamo nel forno a microonde e in due minuti è pronto. Siamo in questa situazione molto velocemente. Tuttavia, questo non è cibo fresco, questo è qualcosa che abbiamo prelevato dal *freezer*. Cioè, il nostro comportamento sta sorgendo dal nostro passato, dalle nostre credenze.

La spontaneità, tuttavia, è sempre fresca. Sorge nell'incontro con le altre persone. Come l'altra persona è, ci chiama ad essere in un modo nuovo perché, anche se conoscete bene qualcuno, voi non conoscete come questa persona sta venendo ad essere in questo momento. E se voi vi aprite a come essi sono ora senza coprirli con la vostra conoscenza su di essi, vi trovate ad essere invitati nella freschezza del loro essere, il che è piacevole, rinfrescante anche per voi. Il che è come dire che non abbiamo bisogno di conoscere che cosa fare. Dobbiamo semplicemente aver fiducia che sarà OK. Quella fiducia non è un tipo di concetto, è il senso percepito di essere parte di ciò che sta succedendo.

Nel mio lavoro sono sempre molto interessato, nell'accertamento clinico, a scoprire se il paziente balla, poiché quando una persona dice che non può ballare ci sta di solito dicendo un sacco di cose sulla sua vita. Gli esseri umani ballano sempre, in ogni luogo nel mondo la gente balla. Non danzare, avere un pensiero come *"io non posso ballare"* oppure *"io sembro stupido"* o *"io non so come fare"*, significa interrompere sé stessi. La musica è piuttosto semplice. Probabilmente non andremo a ballare secondo Stravinsky. Di solito ha un ritmo leggermente più semplice. Il che equivale a dire che se voi lasciate che la musica entri dentro di voi, il movimento ne verrà fuori, e questo è la base della conoscenza dzogchen di essere nel mondo con gli altri. Decostruendo il muro, quel muro di perspex che esiste tra noi stessi e il mondo, iniziamo ad essere nutriti da ogni momento di esistenza. Ciò che è necessario è già qui. Così, il vocabolo dzogchen significa 'già completo'. Indica che è bello così come è.

Ad esempio, se un amico vi dice *"sono appena stato all'ospedale e mi hanno detto che ho un cancro"*, che cosa diremo? È molto difficile sapere che cosa dire se pensiamo che ci sia una cosa giusta da dire. Ma non c'è nessuna cosa giusta da dire. Forse possiamo parlare dal cuore, parlare dalla pancia e quindi siamo connessi, poiché chi sa che cosa dire? Sappiamo che $2+2=4$. Ci sono alcune cose che possiamo sapere, ma non sappiamo che cosa dire a qualcuno che ha ora una malattia molto seria. Così, i libri di regole, le idee che avete dentro la vostra testa possono intervenire, fraporsi, tra voi e ciò che sta succedendo. In altre parole, la nostra esistenza non è una teoria, non è qualcosa di astratto. Non c'è un modo giusto per vivere.

In quel senso noi in Europa siamo in un tempo molto fortunato perché abbiamo la libertà di mettere in discussione molte cose. Poche centinaia di anni fa questo sarebbe stato molto difficile quando avevamo un sistema interpretativo dominante. Ma naturalmente, più ci domandiamo 'come vivrò?', più possiamo aumentare la nostra disperazione. Questo è qualcosa di cui hanno scritto Nietzsche e Kierkegaard. Questa è la spiegazione nascosta dell'idea che, quando l'edificio della cultura cristiana incomincia a sgretolarsi, dobbiamo raccogliere qualche mattone dalle rovine e costruire qualche nuovo sistema in cui vivere. Abbiamo visto come i popoli fuori da ciò hanno creato il comunismo e il fascismo. Il che è come dire che qualche popolo preferisce sostituire l'ansietà del non conoscere con la certezza di *"questa è la verità. Ora mi è stata data una bella uniforme. Io so chi io sono e il segno sul mio braccio può dire a chiunque altro chi io sono. Io sono dalla parte vincente."*

Tuttavia, nello dzogchen noi cerchiamo di muoverci attraverso questa barriera di ansietà per vedere che l'ansietà che sorge dal *"non sapere chi sono io"*, è una confusione basata sull'idea che *"io dovrei sapere chi sono io"*. Questa è la confusione fondamentale: immaginare che l'autoconoscenza sia simile al funzionamento di una automobile. Al giorno d'oggi i neuroscienziati stanno esaminando la mente per vedere che cosa c'è. Naturalmente ciò che questo genera è un senso di rassicurazione per la possibilità di padronanza, controllo. Abbiamo una guerra contro il terrorismo ma abbiamo anche una guerra contro il cancro e le malattie mentali. *"Dominerò e controllerò queste"*

condizioni e forse alla fine la gente non morirà mai perché domineremo e controlleremo ogni cosa". Tuttavia, noi andremo sempre a morire; sorgerà sempre qualche nuova cosa a causa della quale moriremo. Ad esempio, in Inghilterra il conteggio dello sperma degli uomini sta diminuendo ogni anno, e ora vi è qualche evidenza che questo sia dovuto all'aumentato uso della plastica; che quando le persone utilizzano cibo e bevande provenienti da contenitori di plastica, questo colpisce la fertilità.

E questo è come dovrebbe essere. Non potete fare una divisione e dire *"qui ci sono le cose buone e qui ci sono le cose cattive"*. Le cose hanno qualche vantaggio e qualche svantaggio, la vita è complicata. Le moto sono molto utili ma ogni anno molte persone sono uccise e gravemente ferite negli scontri con le moto. Questa è la vita, è complessa. Non è un semplice problema da risolvere, poiché ogni volta che creiamo qualche cosa e qualche luce sembra aprirsi, arriva anche qualche ombra. Perciò, il dominio e il controllo diventano altamente problematici.

Il mondo intero è una conversazione, un ascoltare e un parlare

Dal punto di vista dello dzogchen, collaborazione e partecipazione sono molto più importanti del dominio e del controllo. Il che equivale a dire che lavoriamo *dentro* il campo della nostra connessione, sia esso dentro ciò che chiamiamo il nostro corpo che dentro l'ambiente esterno. Il punto chiave è osservare ancora ed ancora come veniamo avvolti in una comprensione concettuale della situazione. Perciò, se sperimentate un concetto come la trama di una storia o come una forma, troverete che quando abitate in esso, esso vi pone momento per momento in una particolare relazione nei confronti di qualsiasi cosa stia succedendo. Il che è come dire che la nostra intensa particolare visione è sempre parziale. Perciò non siate troppo confidenti – camminate un poco più leggeri. Questo significa essere un poco più porosi verso l'esterno, più aperti e capaci di lavorare con come possiamo essere con questa situazione.

Come metafora per questo potremmo dire che il mondo intero è una conversazione, nella quale sono richiesti sia il parlare che l'ascoltare. E, ancora, questa è la base dell'etica spontanea perché se ascoltiamo prima e poi parliamo, sappiamo ciò di cui andiamo a parlare. E se troviamo che siamo così pieni di una posizione che vogliamo dire qualche cosa irrispettoso di come la situazione è, questo è una buona indicazione che ci siamo persi: siamo persi in noi stessi sebbene l'intensità dell'emozione possa darci il senso che siamo realmente qui presenti.

Che cosa, allora, è il fine del parlare? È stabilire la 'verità' o stare nella relazione? Relazionarsi è una interazione dinamica continua. Se studiate storia potete vedere che negli ultimi 2000 anni sono stati stabiliti molti tipi di verità, molti diversi tipi di politica. Anche dentro la Chiesa cattolica ci sono stati molti diversi tipi di raggruppamenti e a volte questi gruppi hanno sviluppato un grande odio reciproco. Che cosa sembrava essere la verità a un dato tempo, una verità per la quale molta gente era disposta a lottare e a morire, successivamente è sembrata una pazza idea. Le persone vengono intrappolate in credenze politiche, religiose, economiche, e quando siete in quello stato vi è un particolare tipo di chiarezza, *"so che sono nel giusto, posso sentire che ho ragione"*. Più tardi potremmo pensare *"bene, sembrava una buona idea a quel tempo ma se avessi saputo allora ciò che so adesso, mi sarei comportato in modo diverso"*.

Questo quindi è un tipo di prova della cartina al tornasole, un test definitivo per mostrare dove andiamo, da un lato o dall'altro. Quando diventiamo *convinti* circa qualcosa, questo è probabilmente un segno che stiamo sbagliando poiché la convinzione è qualche cosa che *sembra* essere vera

attraverso il tempo; era vera ieri, è vera oggi e sarà vera anche domani. Tuttavia, quando siamo in relazione con gli altri, con le situazioni –“*che cosa sta succedendo ora?*” – questo ci chiama fuori *dentro* questo mondo.

Potreste dire in termini tradizionali che il movimento è dal samsara al nirvana ed è un tipo di spostamento di paradigma. Un paradigma è una visione abitata, euristica e interpretativa, che opera come un mondo. Nirvana significa pieno di pace, libero da preoccupazioni, senza niente da combattere. Questo potrebbe essere perché siete arrivati in un luogo molto sicuro, ma questa ne sarebbe una lettura molto statica. Di fatto, è più simile ad essere a casa con come le cose sono, non stare al di fuori della nostra situazione e cercare di dirigerla e non sentirci né controllati né schiacciati, sopraffatti, dalle circostanze. Inoltre, siamo semplicemente presenti nella nostra vita così come essa evolve in relazione agli altri. Noi siamo qui e sta sempre cambiando. Questo è come essa è. Combattere contro come le cose sono è un poco sciocco. Piuttosto, abbiamo bisogno di lavorare con le circostanze. Cioè, le circostanze non sono un nemico che ci sta attaccando. Esse non possono attaccarci ma ciò che esse possono attaccare è il nostro piano, la nostra mappa generale del mondo. Quindi significa essere disponibile.

Alcuni di voi possono aver visto statue o dipinti della divinità Tara. Nella maggior parte delle sue forme ha una gamba avanti, verso l'esterno, il che significa che essa è pronta ad alzarsi e fare qualcosa, che essa è disponibile. Questa è l'idea del bodhisattva, qualcuno che è disponibile, disponibile ad aiutare. Tuttavia, il bodhisattva non sa *come* aiutare. Non vi è una fabbrica per il riciclaggio che trasforma essere senzienti persi in Buddha. Non vi è una tecnica per fabbricare persone illuminate ma c'è un modo di imparare a lasciar cadere l'auto-preoccupazione che nasconde la nostra naturale apertura. Questo è incorporato nei tre principi che abbiamo visto ieri:

- consapevolezza della naturale apertura come una presenza non afferrabile, infinitamente ospitale;
- dentro questa spaziosità vi è l'immediatezza di *questo*, qualunque cosa sia;
- dentro questa immediatezza, c'è il nostro gesto momentaneo, comunque esso sia.

Questo non è qualche cosa di elevato e santo, e non è qualche cosa che noi dobbiamo far succedere. È come esso è e come è sempre stato ma ci è nascosto dai nostri propri concetti circa chi noi siamo e come le cose sono.

La funzione della pratica meditativa è sperimentare la natura dinamica di concettualizzazione della nostra propria creatività. Il che è come dire che il concetto è parte del movimento della creazione del mondo momento per momento. Non ci sta parlando di un mondo che è già qui: 'Milano' non esiste, senza di voi non c'è nessuna 'Milano'. Quando camminate lungo la strada e vedete 'questo' e 'quello', *questa* è la vostra Milano. Se chiedete all'ufficio turistico, essi vi daranno una mappa di Milano e se andate in una libreria potrete avere un libro sulla storia di Milano. Potete leggere la storia e potete memorizzare la mappa così che ora voi 'sapete' che cosa è Milano. Tuttavia, con tutta questa conoscenza voi non sapete che cosa sta arrivando a succedere quando camminate lungo la via; non sapete chi andrete ad incontrare. Colui che incontrate è la *vostra* Milano. Questa è la Milano che si sta rivelando. Questo è importante da vedere. C'è la spaziosità e c'è la fenomenologia. Ci stiamo muovendo in questo campo di fenomeni transitori, noi stessi come un fenomeno transitorio illusorio.

Perciò quando ci troviamo in stati difficili della mente, quali ansietà, depressione, stati psicotici e così via, questi sono semplicemente forme estreme della perdita che si verifica quando siamo intrappolati nel mondo di concetti come se questi ci stessero indicando qualcosa veramente reale.

Ad esempio, se qualcuno dice *“non posso sopportare di stare con altre persone. È troppo per me, non uscirò di casa mia”*, noi potremmo dire che questa è una descrizione del suo stato interno. Tuttavia, è anche una comunicazione che qualcun’altro sta per dover andare a fare la spesa per me! *“Non posso lasciare la casa per andare all’ospedale, così devi chiedere che il dottore o l’infermiera vengano qui a vedermi”*. Questo è il potere inverso della persona inerme, indifesa. È una comunicazione circa l’essere nel mondo e le possibilità di essere nel mondo e in quel senso vi è il gesto dinamico nelle possibilità di come esse possono essere. Non è una condizione patologica dentro la persona; è un modo di essere, un modo che è influenzato da molte cose, comprendenti anche aspetti di biochimica. Tuttavia, non può essere ridotto a qualche essenza perversa. È aperto alle diverse possibilità di comunicazione. Ma più noi diamo una lettura concreta a questa come a una condizione, *“questa persona ha questa diagnosi o soffre per questa diagnosi”*, allora c’è una persona che ha qualcosa di aggiunto su di sé. Dobbiamo cercare di toglierliela.

Come possiamo separare la persona dalla condizione? Noi siamo sempre in una condizione: felici, tristi, energetici, stanchi, pieni di speranza, depressi. Più noi possiamo vedere che questa condizione fluttua e non definisce una qualche essenza dentro di noi, più diventa possibile offrire ospitalità. Fortunatamente il Buddha ha spiegato l’importanza dell’impermanenza – ogni fenomeno che sorge, passa. Questa è la base del coraggio buddista – se vi rilassate, esso semplicemente, svanirà.

Circa il fare la pratica delle tre “Aa”

Quando facciamo questa pratica delle tre “Aa” stiamo seduti in modo facile, rilassato, con lo sguardo aperto nello spazio di fronte a noi. Facciamo il suono “Aa” tre volte e quindi ci apriamo semplicemente e lasciamo che qualsiasi cosa arrivi, arrivi. Ogni qualvolta ci ritroviamo a riposare su qualche cosa non cerchiamo di cambiarla o di spingerla via ma stiamo semplicemente con essa. ‘Con essa’, tuttavia, è cosa piuttosto difficile da trovare. Significa non essere dentro ciò che sta succedendo ma anche non esserne al di fuori, a guardarlo da lontano. Ancora, è utile se pensate all’immagine dello specchio. Il riflesso è nello specchio ma non è *dentro* lo specchio. Perciò, l’ospitalità che offriamo a qualsiasi cosa accada è pienamente capace di riempire lo spazio. La mente è rilassata, lontano dalla posizione di lavorare sodo per vedere ciò che sta succedendo, specialmente ciò che accade ‘a me’, così che vi è una presenza nuda, o consapevolezza, che non è posizionata o appoggiata su nessuna cosa. Se diventiamo avvolti nel pensiero e forse abbiamo il pensiero *“sono preso nel pensiero”*, allora un pensiero sta iniziando a legarsi ad un altro e a rincorrersi uno dopo l’altro.

Ma ricordate, non c’è qui un problema che deve esser risolto., non c’è niente da fare. Non c’è per la vostra mente un modo giusto di essere. Quando lasciate questo posto, se prendete la vostra macchina, allora c’è un modo giusto per la vostra mente di esserci, è la mente del guidatore dell’automobile. Il che è come dire che guidare l’automobile è una manifestazione di energia, mobilizzate voi stessi come una forma dinamica attenta alle varie cose, agli specchi e così via. O, in altre parole, l’esperienza di sé stessi sta sorgendo come energia nel campo dell’energia. E se dobbiamo semplicemente guardare, il modo con cui la nostra energia sorge dipende da ciò che vediamo. Ad esempio, se c’è la luce rossa del semaforo e voi fermate l’automobile, potete guardarvi intorno, ma se state guidando velocemente nel traffico su una autostrada non potete proprio guardarvi intorno. Il che è come dire che se state connessi momento per momento siete chiamati nell’essere in modi diversi. Potete chiamare questo l’esperienza post-meditazione ma in realtà è una estensione della meditazione.

Tuttavia ora noi siamo seduti qui e non dobbiamo preoccuparci che il tetto cada o che stia arrivando qualche bomba, così semplicemente rilassiamoci. Non c'è niente altro da fare che essere qui. Quando i pensieri e le emozioni arrivano, non identificatevi con nessuna di esse. Poiché la mente è vuota come lo specchio nessun pensiero può dirvi chi voi siete, proprio come nessun riflesso può mostrarvi lo stato dello specchio. Il riflesso è una espressione del potenziale dello specchio ma non definisce la natura dello specchio. Nello stesso modo i pensieri, le emozioni, le sensazioni che sorgono sono espressioni della creatività della mente o della nostra natura o del nostro potenziale – comunque noi lo descriviamo – ma non possono definire o dirci la verità circa chi noi siamo.

Chi noi siamo non è una cosa che possa essere afferrata. Se avete molti 'buoni' pensieri, questo non crea la natura di Buddha. Se avete molti di quelli che noi chiamiamo 'cattivi' pensieri, questo non distrugge la natura di Buddha. Ci sono molti tipi di mele nel mondo. Se cogliete dall'albero una mela ed è una "Granny Smith", il frutto vi dice di quale tipo sia l'albero, *"è un albero di mele Granny Smith"*. Se piantate granoturco, non avrete grano. Il che è come dire che causa ed effetto sono legati insieme. Nella Bibbia S. Matteo dice *"li riconoscerete dai loro frutti. Coglieranno gli uomini grappoli di spine o fichi di cardo?"*. Ma questo è vero anche a livello dell'energia, al livello di manifestazione.

La manifestazione non definisce la persona. Possiamo essere catturati in un modello di attività per lungo tempo e quindi improvvisamente smettere. Ad esempio, se conoscete qualcosa circa la storia di una persona, potete allora dire *"Ah, ma essi hanno fatto ciò, perciò sono dei ladri"*. In questo modo l'azione definisce ciò che voi vedete come la persona. Siamo molto abituati a questo modo di pensare: di fatto è il nostro modo abituale di dare senso al mondo. Tuttavia questa stessa ricerca di una conoscenza definita è la natura dell'oscurazione, è una falsa illuminazione. E al fine di liberarci ciò che dobbiamo fare è osservare ancora ed ancora come noi arriviamo in una posizione di definizione di noi stessi, come arriviamo a qualche conclusione.

Quando faremo le tre "Aa", ora, staremo seduti e le cose arriveranno e se ne andranno. In questo stato, in modo molto molto gentile possiamo sollevare la questione *"dove sta la mia mente? Su che cosa riposa?"*. Lasciate questa domanda librarsi semplicemente nell'aria come un profumo. Ma ancora dobbiamo essere attenti: per 'mente' qui non mi sto riferendo all'apparato del pensiero ma alla nostra fondamentale capacità noetica di base, alla nostra capacità di conoscere qualche cosa, di conoscere qualsiasi cosa. Questo è l'aspetto della nostra consapevolezza che registra, che mostra, che illumina ciò che sta succedendo. Così, vogliamo semplicemente vedere se *"riposa su qualcosa? Può essere localizzata in qualche luogo?"*.

Possiamo anche indagare *"da dove viene?"* e *"dove va?"*, *"ha un colore?"*, *"ha una forma?"*. Non abbiamo molto tempo per indagare oltre su questo, oggi, ma potete farlo voi, con il vostro tempo, queste sono domande molto importanti, poiché è attraverso questa indagine che poniamo in discussione qualcuna delle assunzioni che noi abbiamo circa noi stessi. In questa pratica ora noi stiamo semplicemente guardando dove riposa la mente.

[Pratica delle tre "Aa"]

Attraverso questa pratica possiamo vedere che non siamo chi pensiamo di essere. I nostri pensieri, quando ci identifichiamo con essi, influenzano come noi diventiamo nel mondo con gli altri ma poiché non abbiamo una essenza fissa, non possiamo essere definiti da nessun pensiero. Questa è infinita libertà.

Nella tradizione buddista ci si riferisce a questo come a *vajra* o *dorje*, il che significa qualcosa che è indistruttibile. Chiaramente, quando creiamo un modello di pensieri lo tratteniamo per un po' e

quindi le circostanze lo cambiano. Lo avremo sperimentato molte volte nella nostra vita. Ad esempio, quando siamo giovani siamo catturati da un particolare tipo di giocattoli o giochi o amicizie. Essi sembrano avere un ruolo centrale nella nostra vita. Quindi dopo qualche anno non giochiamo più con quei bambini o con quei giochi. Il che è come dire che ciò che definiva chi noi eravamo, non ha più niente a che fare con noi. Quando osserviamo realmente questo, vediamo come noi siamo simili a naviganti la cui barca è affondata e che ora stanno nuotando nel mare e di tanto in tanto vediamo un pezzo di legno al quale afferrarci e sostenerci. Quindi quel pezzo di legno viene impregnato di acqua e affonda e noi sguazziamo, ci agitiamo tra le onde finché non troviamo qualche cosa d'altro a cui aggrapparci. Questa quindi è la funzione della meditazione – rivelare come noi ci afferriamo a un'idea e come quindi questa se n'è andata. Sottolineare che questa è la credenza radice, la convinzione che quell'afferrarci ci renderà salvi *“Ho bisogno di afferrarmi a qualcosa, altrimenti che cosa succederà?”*. Perciò la meditazione è un luogo per esplorare che cosa ci succederà.

I pensieri non possono sostenerci più di quanto una foglia possa sostenere l'elefante Dumbo

Forse alcuni di voi hanno visto il film di W. Disney, “Dumbo”. Dumbo ha l'idea che vuole volare. C'è una foglia e lui cerca di afferrarla e si trova lanciato nello spazio. Improvvisamente si spaventa e inizia a cadere. Quindi, quando vede la foglia, improvvisamente vola di nuovo. Questo è così importante – non c'è niente da afferrare. Come una foglia nel vento, si muove qua e là. Tuttavia, collaborando con lo spazio, Dumbo trova che si sta muovendo nello spazio e invece di pensare *“sono pesante e solido e quindi devo avere un sostegno pesante e solido sotto di me”*, trova un modo per usare ciò che ha, le sue grandissime orecchie, per muoversi nello spazio. Questo è lo stesso per noi nella meditazione: diventiamo identificati con i pensieri, ma il pensiero si sta muovendo nello spazio come una foglia. Una foglia non andrà a sostenere un elefante ma noi stiamo cercando tutto il tempo di afferrarci a questi pensieri. Perciò, vediamo sempre più che il pensiero viene e va, che non è qualche cosa che noi *siamo*, che non è nemmeno qualche cosa di cui abbiamo *bisogno* Noi siamo qui, ma come che cosa? Non possiamo dirlo, è impossibile da descrivere.

La qualità di questa esperienza, che possiamo chiamare ‘mente’ o ‘presenza’ o ‘essere naturale’, non è simile a niente nel mondo perché è la dimensione o la base nella quale il mondo avviene, proprio come lo specchio è la dimensione nella quale i riflessi sorgono. Questo è lo spostamento del paradigma: muoversi dal fare affidamento sui pensieri come su un supporto necessario o definizione della nostra esistenza, verso lo sperimentarsi come onde e movimenti della nostra propria energia.

Ancora, dobbiamo stare attenti perché questo è difficile da descrivere nel linguaggio. Ad esempio, se diciamo *“questa è l'espressione della nostra energia”*, questo non dovrebbe essere inteso come se significasse che noi abbiamo un'energia dentro di noi e questa viene fuori. Non è come spremere un dentifricio su uno spazzolino da denti. L'espressione del nostro essere momento per momento non è spremuto fuori da qualcosa che è dentro di noi poiché non sta uscendo da qualche altro posto per essere qui. Non è la nozione platonica secondo la quale vi è una forma pura in qualche altro luogo e che noi siamo un tipo di sua espressione attenuata. È una rivelazione, simile al modo con cui lo specchio esprime il suo riflesso. Non è come mettere la mia mano in tasca e mostrare ciò che vi è nascosto dentro, poiché niente è nascosto – ogni cosa è qui. Non sta venendo da qualche altro posto per essere qui. È proprio solo questo.

Le storie migliori sono le storie che emergono come una conversazione

Sebbene io possa dire *“sono venuto da Londra per essere qui”* e sì, c’era un James che era a Londra ed è stato trasportato per essere qui in Milano, c’è una entità, una cosa, che si è mossa da un luogo all’altro, questa ancora è una storia. Stando presente nell’esperienza momento per momento c’è lo spiegarsi del solo posto, che è qui e ora e sebbene noi possiamo raccontare molte storie circa a dove noi siamo, queste storie sono solo *parte* di come è essere qui.

Il che è come dire, una storia non viene dal di fuori per dirci la verità circa la situazione. Ad esempio, nel pomeriggio andrò all’aeroporto. È un aeroporto molto grande e mi aggirerò intorno in quel grande spazio. Io sarò nell’aeroporto ma questo non significa niente, è un’idea astratta. Inoltre, io sarò dove i miei piedi saranno e vedrò ciò che sarà di fronte al mio naso, e se girerò la testa a destra il mio naso punterà a qualche cosa d’altro. E nemmeno le persone che hanno lavorato nell’aeroporto per trent’anni potranno mai capire l’aeroporto. Esse possono conoscere dal punto di vista teorico dove si trova ciascun stanza ma esse saranno sempre in qualche posto e dove è questo posto? È determinato dalla storia che esse raccontano a sé stesse in merito a dove quel posto è. Il che è come dire che noi stiamo sempre vivendo nelle storie, non possiamo vivere in nessun altro posto.

Possiamo raccontare storie chiuse o storie aperte, possiamo avere la storia della persona esperta o la storia della persona patetica, ma la migliore di tutte è la storia che noi raccontiamo *con* gli altri, una storia alla quale è consentito emergere come una conversazione.

Questo, quindi, è il significato della meditazione. Non è qualcosa di esoterico, spirituale, qualche cosa separato dalla vita ordinaria. È circa l’essere vivo e presente nel flusso di esperienza che si manifesta, vedendo come le diverse circostanze ci aprono in modi diversi. Proprio ora, in questa stanza, ci sono molti diversi tipi di persone e quando avete una interazione con persone differenti vi ritrovate a parlare in modi diversi. Direste che è vero? Questo è così fantasticamente interessante. Significa che io *trovo* me stesso con voi. Io non *trovo* me stesso dentro me stesso ma io sono rivelato attraverso il mio essere con voi; io sono rivelato come colui che è qui con voi. Io non sono rivelato come ‘il reale me’ poiché non c’è nessun reale me.

Fuori da che cosa sorgiamo? Fuori dallo spazio. Perciò c’è la libertà di essere in diverse situazioni. Tuttavia, quando veniamo intrappolati nell’identificazione con un concetto circa chi noi siamo, la nostra libertà di relazionarci con gli altri è diminuita perché noi allora raccontiamo solo una storia molto piccola. Ad esempio, quando le persone sviluppano una anoressia nervosa, esse stanno raccontando una storia molto piccola. È una storia circa quanti chili pesano. È una storia circa l’impossibilità che voi mi diciate che cosa fare; è una storia della mia lotta per fermare il tempo. Lavorare con le persone in questo stato può essere molto frustrante perché ciò che esse dicono è *“io ho già tutto ciò di cui ho bisogno. Non ho bisogno di cibo, non ho bisogno di consigli, non ho bisogno di aiuto. Ho i miei obiettivi e questo è sufficiente per me. Non cercare di interrompermi. La tua interruzione è una violenza – lasciami solo”*. Tutti noi siamo probabilmente stati in questo tipo di posto, come la tartaruga che, quando è spaventata, ritira la testa e le zampe nella sua corazza e pensa *“ora sono al sicuro”*. Ma quindi qualcuno la prende su e la tira fuori dal guscio, mostrando come, ogni volta che ci ritiriamo in un posto fisso, di fatto stiamo rendendo noi stessi molto vulnerabili.

Possiamo vedere, perciò, che molti diversi tipi delle così dette malattie mentali, e i molti diversi tipi di disturbo che abbiamo nella vita, vengono da una sovra-identificazione con il piccolo, come se esso fosse la totalità. Così, senza necessariamente cambiare le forme delle nostre vite, la trasformazione è sperimentare la natura dinamica della nostra incarnazione – il nostro parlare, i nostri pensieri, le nostre emozioni e sensazioni – e vedere che questi sono semplici gesti nel momento di esistenza e che essi di fatto non stabiliscono niente.

Ad esempio, lavoriamo per un po' di tempo e quindi perdiamo il nostro posto di lavoro o andiamo in pensione. Il mondo nell'ambito del lavoro è pieno di cose che sono molto significative e quindi, a un certo punto, esso se ne è andato e tutti i piccoli significanti che ci assicuravano circa il nostro posto nel mondo e la nostra funzione sono rimossi. Nella Bibbia è detto "*non costruire la tua casa sulla sabbia*", e anche il Buddha ha indicato che ogni cosa è impermanente. Se Gesù e il Buddha si fossero incontrati, essi sarebbero stati d'accordo che non c'è nessun terreno solido, che ogni cosa è sabbia. Questo non significa che sia un disastro, ma piuttosto che noi dobbiamo trovare un modo di vivere come movimento in un campo di movimento e che questo significa collaborare con la nostra capacità e la capacità delle persone intorno a noi. La libertà di fare che viene dalla distruzione delle immagini fisse di chi noi siamo, di come dovremmo essere, di come gli altri dovrebbero essere e così via. E c'è un tipo di paradosso qui: più ci rilassiamo e più aperti siamo, più il nostro comportamento può essere preciso e finemente armonizzato con ciò che ci circonda. Più cerchiamo e facciamo sforzi, più è probabile che il nostro comportamento diventi goffo e maldestro, perché qualsiasi cosa sia portata, interamente formata e definita, nel momento, rappresenta una violenza al potenziale emergente della situazione.

Così, se voi avete qualsiasi pensiero o domanda che desiderate porre

Domanda sul non essere in grado di dormire

D.: ho un problema con il sonno. Vado a letto alle 11 di sera e mi sveglio molte volte nella notte.

James: sei infelice per questo?

D.: sì, sono molto infelice.

James: se sarai mai in grado di dormire di più o no, noi non lo sappiamo. Perciò, la domanda è "*che cosa significa essere svegli nel mezzo della notte? C'è qualcosa che dovrebbe essere fatto?*". Dal punto di vista della pratica non c'è niente da fare. Essere svegli nel mezzo della notte o nel mezzo del giorno è la stessa cosa. Essere svegli significa che sapete che qualche cosa sta succedendo e questo qualcosa può essere raggruppato in tre categorie: pensieri, emozioni e sensazioni. Così, nel mezzo della notte avete anche l'opportunità di capire quale è la natura del pensiero, dell'emozione e della sensazione.

Quando siamo stanchi e tutto il mondo intorno a noi sta dormendo non ci sono molte ragioni di alzarsi dal letto, così nei termini di ciò che stiamo guardando, nei termini di questi tre aspetti di esperienza, qualcosa sta succedendo. Più noi possiamo rilassarci e aprirci e semplicemente essere con ciò senza dovervi fare niente, più iniziamo a vedere che cosa è la sua natura. Il che è come dire che qualche cosa sta venendo e quindi se ne sta andando. Tuttavia, questo può essere molto difficile da fare se voi avete già una idea che non volete che questo stia succedendo, che questo non è giusto. Di fatto questo – l'essere sveglio - è terribile poiché domani sarò stanco. Ciò che state facendo allora è assumere una posizione nella quale voi siete perseguitati da questa cosa, ma è come

lottare contro un fantasma. Non potete vedere ciò che volete colpire con un pugno sul naso e più irritati, frustrati e arrabbiati diventate nei suoi confronti, più sprofondate in questa posizione arrabbiata.

Perciò in momenti come questo dobbiamo esaminare quale è la mappa che abbiamo nella nostra testa. Il che è come dire *“ho un’idea di come la vita dovrebbe essere e la vita non si adatta alla mia mappa. Questo è molto brutto, come osa la vita darmi la cosa sbagliata?”*. È come se la vita fosse un terribile ristorante dove i camerieri confondono e mescolano tra loro tutti gli ordini. A volte in Italia c’è qualcuno che lavora in fabbrica fino a tardi nella notte e continua ad addormentarsi, mentre voi state sdraiati nel vostro letto svegli- avete avuto la sua cena! Tuttavia ciò che arriva nel vostro piatto è la vostra sorte, non possiamo portarla via! *“Questa è la mia vita. Perciò, come posso vivere la mia vita?”, “come mangerò ciò che è nel piatto di fronte a me?”, “ora che non sto dormendo, ora che sono sveglio, che cosa posso fare?”*.

Potreste investigare la natura dell’insonnia e in quel modo essa potrebbe diventare una opportunità di essere semplicemente con voi stessi, mentre il mondo intero è quieto e silenzioso, e osservare quel momento di esperienza: *“mi piace, non mi piace”* e vedere direttamente da voi stessi ciò che accade quando voi entrate in una posizione forte. Ad un certo livello, quando siamo irritati, sembra esserci qualche verità in ciò ma dove ci porta questo? Avendo ragione, passo dalla parte del torto. Così, piuttosto che arrivare a una conclusione quale *“questo è sbagliato”, “lo odio”,* dobbiamo rilassarci ancora ed ancora e stare con la domanda *“che cosa è questo?”* e guardare ancora ed ancora. Ad esempio, la sensazione viene nel corpo e voi la rovesciate - più possiamo semplicemente gentilmente osservare ciò che sta succedendo, più possiamo avere la continuità dell’osservatore che illumina la transitorietà delle forti emozioni. In questo modo diventa più facile tollerarle il che a sua volta ci consente di essere un poco più in pace. Poiché siamo più calmi possiamo ora vedere ciò che sta succedendo e invece di essere io a *dire* che cosa questa esperienza dovrebbe essere, io sto offrendo uno spazio così che l’esperienza possa rivelarsi come essa è. In questo momento c’è un risveglio all’andare e venire dell’esperienza illusoria.

Ancora, poiché ogni cosa è una illusione non significa che essa non sia calda o fredda o dolorosa o felice. Avrò una qualità, tuttavia, poiché è una illusione, non potete aggrapparvi ad essa. Ogni qualvolta pensiamo di avere catturato una esperienza, ciò che abbiamo in realtà catturato è un concetto circa l’esperienza e quando afferriamo un concetto, il concetto afferra voi. Così, quando abbiamo qualcosa come *“questo è terribile, questo non è giusto, questo non dovrebbe accadere proprio a me”*, di fatto noi stiamo semplicemente tormentando noi stessi. Siamo presi in un labirinto di idee che non ci porta mai al punto centrale, poiché il punto centrale è l’inafferrabilità del sé e dell’altro.

Qualcuno di voi può essere familiare con la terapia del dolore dove la meditazione è usata, al giorno d’oggi, per aiutare a trattare le persone con un dolore cronico. Qualcuno che ha sempre male, ad esempio alla schiena, andrà dal dottore che gli chiederà *“come va la sua schiena?”* e il paziente risponderà *“Ah, nessun cambiamento, mi fa sempre male”*. I clinici incoraggiano i pazienti ad osservare il loro dolore alla schiena e a scriverne un resoconto. Ciò che essi troveranno è che la reale fenomenologia del dolore – come esso si mostra direttamente – cambia sempre. Il che è come dire che il dolore qualche volta è pulsante, qualche volta simile a una pugnalata, qualche volta come uno strappo e che anche l’intensità cambia. Questo stabilisce che non c’è una cosa come il ‘mio’ dolore. Il ‘mio’ dolore è un contenitore che sembra illuminare qualche cosa ma che di fatto lo maschera. Perciò, quando parlo del ‘mio’ dolore non sto vedendo ciò che è qui.

Nello stesso modo l'invito potrebbe essere per voi di cercare di osservare ciò che sta succedendo nel mezzo della notte. Non siate voi a dire all'esperienza ciò che essa è, dal punto di vista di voi stessi come di qualcuno che non vuole essere sveglio nel mezzo della notte. Cercate di registrare nei termini più semplici ciò che sta succedendo, quindi diventerà più semplice essere interessati in questa manifestazione della vostra esistenza.

Possiamo applicare ciò ad ogni situazione nella quale ci troviamo. Se ci ritroviamo annoiati o un poco malati, nauseati o in qualsiasi altra situazione dove è ragionevole dire *"non mi piace, non lo voglio"*. Piuttosto che entrare in conflitto, attivando una resistenza contro di essa, vi fate la domanda, *"che cosa è ciò?"*. Se iniziate a prendere un raffreddore, ad esempio, che cosa sta succedendo? Per qualche ragione goccioline di acqua iniziano a scendervi dal naso. Questo è ciò che sta succedendo, acqua mi sta uscendo dal naso. Potete farvi la vostra diagnosi dicendo *"ho un raffreddore"* ma questo in realtà non illuminerà niente.

Questo è il vero punto centrale: vedere come la chiarezza che sorge quando facciamo questo tipo di affermazioni, è una chiarezza buia. Il che è come dire, molto di ciò che noi pensiamo è oscurante; noi siamo catturati in concetti, idee, interpretazioni che sembrano eseguire i loro compiti reali, ma non lo fanno. E questa è la ragione per cui, da questo punto di vista, non sapere è molto più utile che sapere, perché non sapere apre lo spazio nel quale qualche cosa di nuovo può essere conosciuto.

Altre domande o pensieri?

Domanda sul non aderire a un modello di terapia.

D.: come terapeuta, quando lavoro con un modello rigido e ben strutturato mi sento sicuro. La mia domanda è, come cambierà il mio lavoro come terapeuta se ascolto e offro ad entrambi, terapeuta e paziente, uno spazio per rivelarci, nel modo con cui lo descrivete. La mia preoccupazione è che non sarò capace di controllare la situazione.

James: quando qualcuno siede nella vostra stanza e sta soffrendo e vi parla della sua sofferenza, voi ne siete coinvolto e trovate che entrambi siete in una foresta di possibilità. Attraverso la conversazione, un piccolo chiarimento, una piccola radura, si apre nel mezzo della foresta. Con questo, voi avete la possibilità di sedere nel mezzo della radura, avere un piccolo picnic e guardarvi intorno nella foresta: *"Ah, questo è ciò che sta succedendo, qui è dove noi siamo - siamo nella foresta. Sono un essere umano, non so perché sono nato, non so che cosa succederà quando morirò e non so quale è il fine della mia vita. Posso essere depresso in merito a ciò o posso essere curioso. Cose cattive mi sono successe e posso prendere la strada sbagliata della curiosità - il che è esplorare perché esse sono successe a me, e la risposta a questa domanda è sempre "colpa di mia madre" -, oppure posso iniziare a essere curioso in merito all'esperienza di non sapere. I miei dogmi e le mie assunzioni non sono sufficienti a rispondere a queste domande e se posso lasciarle andare allora ci sarà uno spazio nel quale posso iniziare a vedere ciò che è realmente qui"*.

Tuttavia, se il terapeuta prova ansietà circa il non sapere e usa la struttura della metodologia come una difesa contro ciò, allora è improbabile che possa essere molto aperto a questo stato informale del paziente.

In questo modo è come essere una madre novella con un bambino piccolo. Nel mezzo della notte il bambino si sveglia e fa dei rumori. Che cosa sta dicendo? Forse la madre si preoccupa e così telefona alla propria madre e le chiede *"che cosa significano questi rumori?"*. O forse la madre può

dire qualche cosa di rassicurante al bambino ma, essenzialmente, il compito della madre è stare con il bambino e trovare ciò che sta cercando di comunicare. Non c'è un libro di testo sui rumori dei bambini piccoli che possa aiutarvi a identificare ciò che essi significano. Il che significa che dovete imparare sbagliando, ma fortunatamente il bambino continuerà a ripetere il rumore finché non lo interpreterete nel modo giusto!

Forse questo è al cuore di tutto: la nostra disponibilità a non conoscere e a prendere le cose nel modo sbagliato. Se possiamo fare ciò e rimanere calmi, allora vi è la possibilità che il paziente possa fare lo stesso. Essi impareranno che fare errori non è la fine del mondo. Così, se essi sentono che la ragione per la quale essi sono depressi è perché altri hanno rovinato la loro vita perché hanno preso una decisione terribile, ebbene, è la certezza della loro conoscenza, *“essi hanno rovinato la mia vita”*, che è la causa della depressione, non il particolare errore che è stato fatto.

Perciò, imparare a pensare involve il consentire a qualche cosa di essere presente nella nostra mente abbastanza a lungo perché riveli più aspetti di sé stessa. E questo ancora è molto interessante perché noi spesso pensiamo che pensare sia un soggetto proattivo su un oggetto, un impegnarsi attivamente a risolvere il problema. Evidentemente quando Voltaire ebbe problemi politici a Parigi dovette andarsene in campagna vicino a Ginevra e qui scrisse un sacco. Egli soleva sedere presso il grande camino in cucina e guardare nelle fiamme e quindi scrivere qualcosa e quindi guardare ancora nelle fiamme. In un certo senso egli era in un tipo di sogno, uno stato recettivo e in quel modo il fatto che egli non sapesse che cosa scrivere non interferiva sul modo del suo scrivere. Essendo semplicemente aperto, il suo scrivere veniva ad essere, fluiva attraverso di lui.

Il cuore della pratica, sia essa la psicoterapia o la meditazione, è guardare e vedere ciò che è qui. Non è circa il cercare qualche piumone di credenze da avvolgere intorno a noi stessi. Abbiamo già abbastanza cose nelle quali addormentarci. Avendo una certa attitudine all'indagine, a indagare su noi stessi e sugli altri, iniziamo a vedere il movimento, l'interazione del soggetto e oggetto che costituisce la nostra esistenza. Questa indagine è possibile solo se voi non sapete. Tuttavia, questo è piuttosto difficile per noi da vedere perché l'ottenere potere nel mondo è basato sul conoscere qualche cosa. Ma se incontriamo qualcuno – sia in una sessione di dharma che in un caffè o in una sessione terapeutica, o nella vostra famiglia – e se realmente lo vogliamo conoscere, dobbiamo smettere di conoscerlo. Come genitori, con ogni anno che passa dobbiamo dimenticare ciò che sapevamo dei nostri figli al fine di conoscerli. Il che è come dire che quando essi hanno sei anni non ne hanno quattro e quando ne hanno 15 non ne hanno 12. Non potete costruire una immagine di vostro figlio come una grande lasagna, poiché il bambino rinasce in ogni nuovo momento della sua vita.

Per quanto mi riguarda, e forse per quanto riguarda anche altre persone, trovavo terribile quando ero con i miei genitori ed essi avevano l'abitudine, quando incontravano altre persone, di iniziare a descrivere loro come io ero: *“Oh, certo, James sta facendo questo e quello”*. Il che è come dire che conoscere qualcuno o qualcosa non è affatto lo stesso come l'immediatezza di essere in contatto vivente con loro. Questo è un tipo diverso di conoscenza ed è ciò al quale si riferisce lo *dzogchen* quando parla di *rigpa*, di 'conoscenza'. Significa non cadere addormentati nei concetti. Significa essere aperti e presenti in tutte le situazioni.

È molto bello per me essere qui con voi ed esplorare con voi questi interessanti argomenti. Penso che questo tipo di pratica possa trasformare le nostre vite e renderle molto più facili. Non è che noi dobbiamo diventare qualche cosa di diverso ma abbiamo semplicemente bisogno di scoprire come le cose sono realmente.

Qualsiasi virtù o merito possano derivare da questa nostra pratica, li offriamo per il beneficio di tutti gli esseri senzienti.