

Che io possa vivere risvegliato

Traduzione dal tedesco di un articolo apparso sul n.18 del maggio 2001 della rivista "Intersein"

Alla domanda di una giornalista della rivista Elle - "Riesce a immaginarsi di tornare a vivere una vita normale?" - Thây poté rispondere solo: "Io faccio una vita normale. Non so quale sia la Sua".

Questo breve dialogo mostra in modo molto pragmatico la situazione problematica fondamentale, il dilemma in cui si trova la maggior parte delle persone che si rivolge a un cammino e a una vita spirituali. "Viandanti tra due mondi", si sentono come chi si siede "tra due sedie", tra due modi di vivere diversi e apparentemente inconciliabili, il materiale e lo spirituale.

La cultura del risveglio

Sembra che per uscirne ci sia solo la possibilità di 'rinunciare a ciò che è mondano', di essere 'un senza casa'. Seguire la via monastica e, se no, limitarsi a dare un tocco spirituale alla vita 'normale'. Spiritualità quindi come ulteriore, quand'anche nobile, occupazione, che viene inserita nella vita 'normale', senza tuttavia metterla in discussione o cambiarla fundamentalmente.

C'è tuttavia una terza via, una Via 'di mezzo', che viene delineata da molti saggi e insegnanti spirituali, in modo particolare da Thây, una vita spirituale da condurre nel mondo.

È una vita, per meglio dire uno stile di vita, che è costruita sulla consapevolezza, la presenza mentale, la comprensione e la compassione, nell'apertura mentale, nella pace e stabilità interiori, nella tranquillità e nella gioia, che sono qualità umane auspicabili e realizzabili. Vorrei chiamare questa forma di vita 'Cultura del risveglio'.

A mio avviso e per mia esperienza, soprattutto da quando vivo e insegno in Germania, occorrono assolutamente tre passi preliminari per rendere possibile una 'cultura del risveglio':

1. dobbiamo profondamente accettare e realizzare che ciò che consideriamo 'normale' nel nostro stile di vita, nel nostro pensiero e nei nostri modi di comportamento è semplicemente 'abituale' se riguarda noi stessi e 'concordato' se riguarda i nostri contatti sociali. I più seri ostacoli per la nascita di una 'cultura del risveglio' sono l'automatico, convinto conformismo culturale ("si fa così") e il conformismo personale ("io sono normale"). Sono solo affermazioni di una mente che non vuole aprirsi al nuovo e al diverso, coltivando con ciò l'aver ragione e l'aggressione. A mio avviso, 'normale' va sempre insieme con 'giusto'. 'Normale' è criterio per 'anormale'. Tutte le diversità vengono guardate con diffidenza, giudicate, eventualmente rifiutate e persino combattute. Perciò dobbiamo sempre più risvegliare, per noi stessi, nelle nostre famiglie e nella società la consapevolezza sulla relatività della cultura e dei modi di comportamento, per aprire e tenere aperta 'la porta della volontà di cambiamento'.
2. ora siamo preparati, senza cadere in una difesa ansiosa, ad aprire il nostro sguardo sul fatto che gran parte del nostro stile di vita sostiene modalità di comportamento automatiche, impulsive, spontanee. L'essere costantemente occupati, il non avere tempo, lo stress e il consumismo sono visti come 'normali'. Tendere all'approvazione e al potere, e perciò essere condizionati alla competizioni e all'invidia, sono modi di comportamento 'normali'.

Volontà di cambiare

Dobbiamo coltivare la mente aperta alla domanda, all'esplorazione, alla curiosità: "E' ciò che penso, ciò che faccio, come mi comporto davvero buono e benefico per me e per gli altri, nel senso che conduce al risveglio, all'equilibrio, alla pace? E se non è così, cosa posso cambiare, per andare almeno in quella direzione?"

Per rimanere in una similitudine di Thây, si tratta di dare aria alla 'pianta della cultura', intendendo con ciò anche la cultura di una sola persona e, là dove è necessario, ridurre, rimpicciolire la malattia, in modo che la salute abbia luce e spazio per crescere.

"Sono un essere umano più soddisfatto, più libero, siamo una famiglia/comunità felice, armoniosa?" Questa è la domanda e la contemplazione di questo piano, quello di chi cerca e riconosce i 'mezzi abili' e che è favorevole a una 'cultura del risveglio'.

Correre il rischio di essere espulsi

3. Ora si tratta di trasportare i modi di comportamento riconosciuti abili, eventualmente nuovi o praticati almeno un po', nella vita quotidiana. Si tratta di un livello concreto, applicativo, ma il suo criterio essenziale va molto più in là: ora si tratta di avere il coraggio, di correre il rischio di essere diversi. Diversi non solo per se stessi, indagando e spezzando le cause della propria immagine, ma soprattutto essere diversi dagli altri membri della famiglia, dai vicini, dai colleghi

Essere diversi dagli altri è per molti un ostacolo assolutamente invincibile. "Meno male che nessuno ci vede, quando qui camminiamo lentamente uno dietro l'altro" è il commento che si sente spesso dopo la meditazione camminata.

Essere diversi, comportarsi in maniera diversa, pensare in maniera diversa non è soltanto un'idea traumatica per chi non può fare a meno dell'apprezzamento; si fonda anche su paure profonde, esistenziali, collettive che sono dentro ognuno di noi. È la paura tenuta viva da migliaia di generazioni per l'estraneo, considerato colui che minaccia e distrugge l'esistenza. È la paura di essere espulsi e perciò minacciati nell'esistenza. Cerchiamo di affrontarla, mentre facciamo qualcosa con chi la pensa come noi, o mentre ci assicuriamo sul fatto che quel che facciamo è apprezzato dalla società.

Vorrei aggiungere a questo proposito qualcos'altro da presentare e offrire alla contemplazione, una frase contenuta in un saggio di Nelson Mandela - *La nostra paura più profonda (Messaggio inaugurale, 1994)* - che esprime in modo molto convincente questo concetto: "Non c'è niente di illuminante nel farsi piccoli, solo perché chi ci circonda non si senta insicuro. Siamo nati per rendere manifesta la gloria di Dio, che è dentro di noi. Non è solo in qualcuno, è in tutti. Facendo splendere la nostra luce, inconsapevolmente diamo agli altri il permesso di fare lo stesso".

Apprezzare le nostre diversità

Dobbiamo imparare ad apprezzare le nostre differenze e diversità, ad osservare le diverse manifestazioni della mente umana come fossero le varie sfaccettature di un cristallo, e a lasciar filtrare da tutte il meglio, quello che più può incidere sull'ulteriore sviluppo dell'umanità.

In questo processo, qui brevemente delineato attraverso tre passi preliminari che puntino verso una 'cultura del risveglio', abbiamo bisogno di altre persone che ci ispirino, ci sostengano e rendano possibile lo scambio spirituale delle intuizioni, che siano compagni di strada ed esempi incoraggianti.

Abbiamo bisogno di persone che come noi mettano in discussione l'automatismo, gli atteggiamenti personali e sociali non consapevoli e non benefici, e che vogliano evolversi verso l'essere liberi e consapevoli.

Abbiamo bisogno di persone che come noi vogliono condurre una vita risvegliata. Abbiamo bisogno di un Sangha, abbiamo bisogno di una 'conscious company' che condivida le seguenti aspirazioni:

- La motivazione a seguire il sentiero che porta verso una società consapevole e risvegliata
- Scoprire attraverso la riflessione comune gli elementi non benefici e l'agire inconsapevole della società odierna e con 'mezzi abili' cercare nella direzione del divenire consapevoli e liberi
- A partire dalla trasformazione verificare questi mezzi, cammini e nuovi modi di comportamento, applicarli e in questo sostenersi
- Per finire, vivere una vita in consapevolezza, presenza mentale, equilibrio e stabilità mentale ed emozionale e con ciò essere di esempio per gli altri.

Ogni Sangha dovrebbe verificare se stesso in questo. Abbiamo una visione comune? A cosa assomigliamo? Il nostro scambio è vivo e aperto? Il nostro impegno è autentico?

Oppure cerchiamo di veleggiare senza rischi nel vento della società, siamo in effetti più un circolo di amici, o nel migliore dei casi un circolo culturale? Siamo davvero un sangha e cosa significa questo per noi?

Il cammino verso una vita consapevole presuppone e determina una profonda adesione al cambiamento dei nostri modi di comportamento e dei nostri modelli.

Sangha come esempio vivente

Questo processo è tanto più intenso, quanto più siamo immersi in una vita in consapevolezza, come accade ad esempio quando viviamo in una comunità di praticanti. Tuttavia, a questo punto, vorrei affermare chiaramente che i centri di pratica, come l'Intersein Zentrum, sono e devono essere solo modelli viventi, cellule sane e 'campi di addestramento'.

Certo, viviamo e gustiamo la nostra vita in presenza mentale, ma se le persone che vivono con noi non se ne vanno più consapevoli, più gioiose e più fiduciose, se non diamo loro forza e mezzi per affrontare la loro vita quotidiana con più tranquillità e comprensione, non abbiamo assolto il nostro compito.

Vogliamo col nostro esempio vivente accendere in altre persone la lampada della presenza mentale e aiutarli a portarla nella vita di tutti i giorni. La nostra esperienza mostra che ciò è possibile. Allora il sangha può diventare ed essere la famiglia, gli amici, la cerchia dei colleghi.

Una visione comune

Se ciò per qualche ragione non è possibile, se neppure si può essere d'accordo col primo passo, allora un praticante serio ed impegnato ha il compito di essere sostegno emozionale e polo pacifico per la famiglia, gli amici e i colleghi. La società non ha bisogno di buddhisti, soci di un club, ma di buddha, come una volta ha messo in evidenza sister Chên Không.

Ogni mattina, quando prima della meditazione si recita la frase: 'È un nuovo giorno, voglio viverlo risvegliato. Il sole della saggezza risplende ovunque', è per me ispirazione, promemoria, certezza per la visione e il cammino. Se portiamo questa visione nel cuore, essa si manifesterà.