



Avanzamento 4

Il frutto della resa è la grazia

Un avanzamento può condurvi alla resa definitiva. Poiché lasciar andare è un procedimento, alla fine giunge al termine. Ma questo punto finale è molto diverso da qualunque cosa si potrebbe anticipare: potrebbe non essere più la persona che oggi vedete nello specchio. Questa persona percorre la vita con un carico infinito di bisogni, mentre nella resa definitiva avete lasciato andare anche tutti i bisogni. Per la prima volta potreste dire: «Io sono abbastanza». Vi ritroverete in un mondo in cui tutto si incastra perfettamente.

È impossibile immaginare in anticipo un sé completamente nuovo. Un bambino non ha nessuna idea dei drastici cambiamenti che attraverserà nella pubertà. Potrebbe confonderlo cercare di capire prima che l'esperienza reale sia a portata di mano (c'è già abbastanza confusione quando quel momento arriva). Se siete fortunati, lasciar andare l'infanzia avviene in modo naturale, ma lasciar andare la vostra identità adulta è molto più difficile. Non abbiamo mappe per orientarci, anche se abbiamo la chiamata delle grandi guide spirituali del mondo. San Paolo lo paragona al passaggio alla maturità: «Quand'ero bambino, parlavo da bambino, pensavo da bambino, ragionavo da bambino. Ma quando mi sono fatto adulto, ho smesso ciò che ero da bambino» (I Corinzi 13,11).

Il passaggio dall'infanzia alla maturità è un reale cambiamento di identità, ma San Paolo ci sta parlando di una trasformazione ancora più radicale, egli dice: «Ricerca costantemente l'amore e lotta per i doni spirituali». Quindi illustra una visione di ciò che accadrebbe a qualcuno che abbia dato attenzione alla chiamata:

L'amore è paziente, l'amore è gentile, non è invidioso, l'amore non si vanta, non è arrogante, non manca di rispetto. Non insiste

sul suo proprio modo di fare, non è irritabile o risentito, non si rallegra di ciò che è sbagliato, ma si rallegra della verità. Sostiene ogni cosa, crede ad ogni cosa, spera in ogni cosa e sopporta ogni cosa. (I Corinzi 13, 4-7)

Paolo è consapevole che la sua chiamata riguarda un cambiamento sovranaturale che trasforma l'intera natura umana e che l'unico potere in grado di farlo è la grazia. Nella Bibbia trovate sempre la parola "grazia" assieme alle sue qualità più profonde: abbondanza, purezza e amore incondizionato. È un dono dato liberamente. Nella grazia c'è un elemento universale che va al di là dell'ebraismo e del cristianesimo. Lasciando andare totalmente una persona può assumere una nuova identità. Il frutto della resa è la grazia, il potere di Dio che abbraccia tutto.

La grazia è l'invisibile influsso del divino. Una volta entrata nella vita di una persona, i vecchi strumenti che usavamo per guidare la nostra vita (la ragione, la logica, lo sforzo, la pianificazione, la previsione, la disciplina) vengono abbandonati come le routine della bicicletta. Il procedimento di fatto avviene nell'ombra e in modo indistinto. La grazia è associata alla misericordia e al perdono; ma, in realtà, se la liberate dalle sovrapposizioni della religione, è consapevolezza senza confini.

La grazia abolisce tutti i limiti della vita. Non c'è più niente da temere, niente di cui sentirsi in colpa. Tutto il conflitto tra il bene e il male sparisce. La pace non è più un sogno da inseguire, ma una qualità innata del cuore. E tutto ciò non è il risultato di un intervento sovranaturale, ma della fine di un procedimento. La parola *grazia* compare almeno un centinaio di volte nell'Antico Testamento, ma stranamente Gesù non la usa nemmeno una volta. Una spiegazione è che facciamo la conoscenza di Gesù dopo che ha portato a termine il processo di scoperta del suo sé illimitato, in un modo davvero unico.

La grazia, esattamente come l'anima, diminuisce l'intensità dell'infinito potere di Dio a misura umana.

Comporta molto più di un piccolo soffio magico: porta il beneficio di una trasformazione totale. La mente umana riesce a stento a capire come fa un bruco a trasformarsi in farfalla, che è molto meno del miracolo di come gli esseri umani vengano trasformati dalla grazia.

In qualche modo nient'altro viene richiesto se non l'arrendersi. Ma il processo di rinascita è noto ad ogni cultura, perciò proviamo a vedere se possiamo arrivare più vicino a comprenderlo meglio.

La trasformazione di sé

Prima di essere toccata dalla grazia, la natura umana è caduta, corrotta, peccatrice, impura, ignorante, cieca e macchiata dalla colpa: questa è la descrizione tradizionale della religione giudaico-cristiana. Quello che rende queste descrizioni inutilizzabili è che si basano sulla morale. La parola *confine* è neutra: indica semplicemente uno stato di limitazione. Se costringete una persona a vivere in una condizione estremamente limitata, ad esempio in una cella sotterranea, svilupperà ogni tipo di disturbo, sino alla paranoia e al delirio. Ma questi disturbi non derivano da difetti morali della persona: sono il prodotto della segregazione. La differenza tra un carcerato chiuso in una cella e voi e me, è che noi abbiamo scelto volontariamente di vivere chiusi dentro i nostri confini. E la parte di noi che ha fatto questa scelta è l'ego.

L'ego è il sé che conoscete bene, l'io che affronta i problemi dell'esistenza quotidiana. Finché questo sé è soddisfatto, non c'è nessun motivo pressante per cercare l'anima. Ma questo modo di vivere è soddisfacente? Tutti i grandi maestri spirituali muovono dalla constatazione che non lo è. Gesù e il Buddha erano alle prese con un mondo in cui la gente era tormentata dalle malattie e dalla povertà. Semplicemente sopravvivere alla nascita e vivere una trentina di anni era molto difficile. Quindi non era difficile convincere chi li ascoltava che la vita quotidiana era intrisa di sofferenza. E questo problema è rimasto anche

nelle moderne società che hanno fatto sostanziali progressi nella sconfitta della malattia, della povertà e della fame.

Ma il Buddha e Gesù non si sono interessati alle cause materiali della sofferenza. Invece, hanno riportato la causa alla vera radice, cioè quell'“io” che governa la vita di tutti i giorni. Affermarono che questo “io” è una falsa identità. Maschera il vero sé, che si può trovare solo al livello dell'anima. Ma questa diagnosi non ha condotto ad altro che ad una rapida cura.

Il sé non è come un'automobile che si può smontare e rimontare in un modello migliore. L'“io” ha un programma ben definito: pensa di sapere come gestire la vita di ogni giorno e se minacciamo di smontarlo si ribella. In fondo è in gioco la sua sopravvivenza. Per questo motivo l'ego è il più grande nemico del cambiamento (più in Oriente che in Occidente; in Occidente il suo ruolo è stato preso dal male e dal peccato, di nuovo per motivi morali). È evidente che l'ego è un avversario sottile, perché pervade tutto. L'identità non è come un cappotto che possiamo toglierci. La trasformazione dell'identità è più simile a un'operazione chirurgica in cui siete sia il medico sia il paziente. Nel mondo materiale sarebbe un'impresa impossibile, ma è perfettamente possibile nella consapevolezza.

La consapevolezza osserva se stessa in cerca di difetti e, se li trova, li ripara. Il motivo per cui la consapevolezza può “ripararsi” è che non ha bisogno di altro che se stessa. Non ha bisogno di ricorrere a qualcosa di esterno, né di anestesia per non sentire il dolore, né di fare violenza al corpo.

Prima che inizi l'operazione chirurgica avete bisogno di un'infermità o un difetto. L'ego, nonostante tutte le sue pretese di essere lui a gestire la vita, ha un difetto lampante: la sua visione della vita è inattuabile. La sua promessa di una vita completamente appagante è un'illusione, un fantasma che possiamo inseguire e sospirare per tutta la vita senza mai riuscire ad afferrarlo. Quando prendete consapevolezza di questo difetto, le conseguenze sono fatali per l'ego. Non può competere con la

visione di pienezza che ci offre l'anima. Siamo stati tutti condizionati a credere che l'approccio pratico e realistico alla vita è quello dell'ego, mentre l'anima è inafferrabile e distaccata dalle faccende quotidiane. La verità è l'esatto contrario. Lasciate che ve lo spieghi.

Due diverse visioni dell'appagamento

La visione dell'ego:

- Devo procurarmi tutto quello che mi serve per stare bene.
- Sono tranquillo perché le cose cattive non possono avvicinarsi.
- Attraverso il duro lavoro è possibile ottenere tutto.
- Mi valuto in base a ciò che ho realizzato.
- Io vinco molto più spesso di quanto perdo.
- Ho un'auto-immagine molto forte.
- Dato che sono attraente, attiro l'attenzione dell'altro sesso.
- Quando troverò l'amore perfetto sarà come dico io.

La visione dell'anima:

- Io sono tutto quello di cui ho bisogno.
- Sono al sicuro perché non ho niente da temere in me stesso.
- L'abbondanza della vita mi porta ogni cosa.
- Non mi valuto in base a nessun standard esterno.
- Dare è più importante che vincere.
- Non ho nessuna auto-immagine, sono al di là delle immagini.
- Gli altri sono attratti da me da anima a anima.
- Posso trovare l'amore perfetto perché prima l'ho già scoperto in me stesso.

Penso che sia corretto dire che la seconda visione descriva la vita vissuta in uno stato di grazia. Descrive una vita trasformata, non più presieduta dall'ego. Eppure, considerando le due scelte, la maggior parte delle persone troverebbe la versione dell'ego più ragionevole. Da un lato, il motivo è che ci sono

abituati; e la familiarità, assieme all'inerzia, ci fa fare ogni giorno le stesse cose. Oltre a ciò, quello che sembra rendere la via dell'ego verso l'appagamento più facile è che si fonda sul miglioramento delle condizioni un passo alla volta. Se oggi avete un lavoro modesto, domani potrebbe diventare un lavoro migliore. Una piccola casa, un giorno potrebbe diventare una casa più grande. Se sulla vostra strada incontrate problemi o ostacoli, si possono superare. Duro lavoro, lealtà, diligenza, impegno e fede nel progresso cooperano per creare una vita migliore.

Questa è la visione dell'ego della crescita personale: per quanto oggi la vostra vita sia limitata, con il tempo migliorerà certamente. Però questa visione, così tanto focalizzata sull'esterno, ignora quello che avviene nell'interiorità della persona.

Non c'è correlazione tra appagamento e progresso esteriore. In una scala che misura la felicità nazionale, un paese povero come la Nigeria occupa un posto più alto degli Stati Uniti (secondo un'inchiesta svolta tra la popolazione). Per quanto riguarda il denaro, le persone diventano più felici quando superano il livello della povertà; ma, una volta garantite le necessità basilari dell'esistenza, continuare ad accumulare denaro *diminuisce* il possibile livello di felicità. Le statistiche sulle persone che hanno ottenuto una grossa vincita alla lotteria rivelano che nel giro di uno o due anni non solo hanno peggiorato la loro situazione economica, ma la maggioranza afferma che avrebbe preferito non avere ricevuto quella vincita. (Inutile dire che questi risultati non sono incoraggiati dai gestori delle lotterie).

Paghiamo cara la nostra dipendenza dalle cose esteriori per valutare ciò che siamo. I crolli dell'economia creano paura e panico generalizzati. Nei rapporti interpersonali, l'amore inizia a decrescere quando l'altro smette di fornire input emozionali e attenzione: gli appoggi esteriori senza i quali l'ego traballa. Quando sorgono i conflitti le persone soffrono in silenzio o lottano vanamente per cambiare l'altro. L'ego insiste nel dirci che un partner migliore, una casa più bella o più

ricchezza ci daranno l'appagamento che cerchiamo. Quello che non comprendono è che non riuscire a raggiungere l'appagamento può non essere un loro difetto *né* colpa delle loro circostanze esterne. Possono aver semplicemente scelto il percorso sbagliato, tanto per cominciare.

La visione dell'appagamento che ha l'ego è inattuabile, perché ogni "io" isolato che se ne sta per conto suo è tagliato fuori dalla sorgente della vita. Il miglioramento promesso dall'ego può essere soltanto esteriore, perché interiormente manca del tutto la sicurezza. Infatti, come potrebbe esserci? L'unico modo che ha l'ego per trattare l'insoddisfazione e la scontentezza della psiche è costruire un muro per tenerle fuori. L'"io" è pieno di compartimenti segreti in cui nasconde rabbia, paura, rammarrico, gelosia, insicurezza e senso di impotenza. Il risultato è che la nostra società presenta livelli record di ansia e depressione, problemi curati con farmaci che non fanno altro che creare un muro ancora più spesso attorno al problema. Una volta terminato l'effetto stordente dei farmaci, ansia e depressione ritornano.

La visione dell'appagamento che ha l'anima sembra più difficile, anche se, quando avete raggiunto il livello dell'anima, si dispiega automaticamente. L'appagamento non è collegato al miglioramento del sé: è abbandonare i programmi dell'ego e volgere l'attenzione dall'esterno all'interno. L'anima ha in sé una felicità che non dipende dalle condizioni esterne. Il sentiero dell'anima conduce in un luogo in cui l'appagamento è sentito come un diritto di nascita, come una parte di voi. Non dovette fare niente per raggiungerlo, dovete solo esserlo.

La grazia viene da una visione chiara di chi voi siete realmente.

La storia di Annette

Sapere chi siete realmente è l'unico modo per essere totalmente felici. Oggi è molto diffusa l'idea che dobbiamo "inciampare nella felicità", come suggerisce il titolo del libro di un profes-

re di Harvard, Daniel Gilbert, uscito nel 2006. L'idea centrale è che la felicità arriva quasi per caso, per così dire inciampandovi al buio, perché in realtà la gente non sa realmente che cosa li può rendere felici. Secondo Gilbert, ciò è dovuto a un difetto di previsione. Crediamo che un milione di dollari ci renderà felici, ma quando l'abbiamo si rivela molto diverso da come l'avevamo immaginato: il sole non diventa più brillante e la vita non perde le sue deplorevoli imperfezioni. Al contrario, il giorno in cui abbiamo un milione di dollari è ancora peggiore di un giorno qualunque, perché non si dimostra così straordinario.

Sono d'accordo sul fatto che alle persone mancano degli strumenti per rendere felici se stessi o con la nozione che raramente vediamo in anticipo quello che creerà, di fatto, la felicità. La figura sentimentale del miliardario triste è molto vera. I momenti più memorabili di splendida felicità avvengono quando non ce l'aspettiamo. Quello che è completamente sbagliato, a mio parere, è asserire che la vita umana debba essere così difettosa di per sé. La verità più profonda è che inciampiamo nell'identità. Confezioniamo un sé usando i programmi imperfetti predisposti dall'ego. Siamo motivati dalle memorie di ciò che ci ha ferito o che ci ha fatto sentire bene, il che ci spinge a ripetere le cose buone ed evitare le cattive. L'"io" è quindi il prodotto di una serie di incostanti eventi accidentali di "mi piace" e "non mi piace" di vecchi condizionamenti e di innumerevoli voci di altre persone che ci hanno detto che cosa fare e come essere. In sostanza tutta questa struttura è fondamentalmente inaffidabile e di fatto irreali. Una volta che avete visto davvero il materiale scadente con cui è fatto il sé, potete lasciarlo andare completamente. È la nave sbagliata per portarvi alla lontana spiaggia dell'appagamento, e lo è sempre stata.

«Ho avuto per anni un problema di rapporti. Fondamentalmente non mi sentivo abbastanza amata», mi disse Annette, una donna indipendente e di successo che avevo conosciuto facendo lezione a un gruppo di meditazione. «Il mio ultimo part-

ner aveva scelto me soltanto perché la donna che avrebbe voluto sposare si era messa con un altro. Capii che di me non gli era mai importato. Quando il rapporto finì, entrai in terapia.

La terapeuta mi chiese che cosa volevo ottenere dalla terapia. Non era una domanda facile, ma sapevo che non mi ero sentita amata e risposi che volevo liberarmi da quella sensazione. La terapeuta mi chiese che cosa significava per me essere amata.

Volevo essere protetta, ricevere attenzione, ricevere coccole? Niente di tutto quello, risposi. Per me, essere amata significava essere compresa. La risposta venne fuori da sola, ma sentivo che era quella giusta. Stavo crescendo ma nessuno mi capiva affatto. I miei genitori erano ottime persone e avevano fatto del loro meglio, ma il loro amore non includeva comprendere chi io fossi. Erano troppo preoccupati per me che trovassi un buon marito, mettessi su casa insieme a lui e costruissi una bella famiglia».

«Per questo hai iniziato un percorso interiore?», chiesi.

Annette annuì. «La mia terapeuta era bravissima. Portammo alla luce tutti i miei problemi più nascosti, le parlai di tutto. Mi fidavo di lei. Per mesi rivissi tutto il mio passato, con moltissime scoperte e moltissime lacrime».

«Sentivi che stavi ottenendo qualcosa?».

«Buttare fuori tutta quella vecchia roba era una liberazione incredibile! Senza che me ne accorgessi passarono cinque anni e un numero infinito di sedute. Un pomeriggio nel suo studio durante una seduta ebbi la rivelazione: “Lei mi capisce!” le dissi. “Non ho più segreti per lei, nessun pensiero di cui vergognarmi, nessun desiderio nascosto”. Non sapevo se ridere o piangere».

«Perché?», chiesi.

«Finalmente c'era una donna che mi comprendeva a fondo», rispose Annette. «Avevo trovato quello che avevo sempre cercato, e che ne venne fuori? La cosa non mi rese subito più felice o più contenta. Questo è quello che mi fece piangere. Quello che mi fece ridere è più difficile da spiegare».

«Eri arrivata al punto finale, cioè l'inizio di una nuova vita», suggerii.

«Esatto, ma ci misi un po' ad assorbirlo. Poi cominciai a notare che quando ero in una situazione a cui in precedenza avrei reagito con rabbia, ora, invece di scattare, una voce dentro di me mi diceva: "Perché lo fai di nuovo? Sai da che cosa deriva". La voce aveva ragione, mi conoscevo anche troppo bene: ritornare alle mie vecchie reazioni mi era impossibile».

Questo fu la prova che era in un punto di svolta decisivo. Annette aveva sviluppato la rara capacità di esaminarsi dalla testa ai piedi. Era arrivata alla fine di tutto quello che l'ego aveva costruito nel corso degli anni. Una volta vista quella costruzione per quello che era, una costruzione casuale e inconsistente priva di collegamento con il suo vero sé, fu in grado di superarla e di andare avanti. La sua mente non era più legata al passato.

La mente ha molte funzioni, ma la maggior parte delle persone la usa come un magazzino che riempie di ricordi e di esperienze, oltre a tutte le cose che piacciono e che non piacciono. Che cosa ci spinge a conservare alcune cose del nostro passato e a buttarne via altre? Non ci teniamo solo le esperienze piacevoli e buttiamo via quelle spiacevoli, ma siamo attaccati ad entrambe. Senza questo attaccamento, il passato scomparirebbe. Non sto dicendo di coltivare l'amnesia. L'attaccamento è psicologico: conserva le ferite che fanno ancora male e i piaceri che speriamo di ripetere. Ma, se vivete nel passato, il vostro magazzino mentale è pieno di cumuli di cose che non vi servono più.

Ne parlai con Annette, che si dichiarò d'accordo. «Ho sempre pensato che il mio vero sé fosse nascosto da qualche parte nel mio passato, e che se qualcosa di più saggio e più forte di me avesse preso in mano tutti i pezzi mi avrebbe restituito come persona completa».

Trascendere l'ego-sé significa lasciarsi alle spalle le illusioni stantie e cominciare a trovarsi di fronte una realtà nuova. Tutti siamo attaccati alle immagini di noi stessi che si impilano una

sull'altra anno dopo anno. Alcune immagini ci dipingono positivamente e altre negativamente, ma sono tutte immagini che non possono sostituirsi alla cosa reale. Il vostro vero voi è vivo e vitale, si sposta e cambia attimo per attimo. Annette mi affascinava perché era una delle rare persone che conosco che aveva messo fine all'ego. Assieme alla sua terapeuta aveva esaurito tutto quello che l'ego può offrire. In tutti noi l'ego cerca di protrarre la sua vita dicendo: «Aspetta, continua a provare, io so che cosa fare». Fate un passo indietro e considerate che cosa significa questa strategia:

- Se tutti i vostri sforzi non hanno avuto ancora successo, continuate a sforzarvi.
- Se non avete abbastanza, cercate di avere di più.
- Se un vostro sogno crolla, continuate ad alimentarlo.
- Se vi sentite insicuri, credete di più in voi stessi.
- Non ammettete mai il fallimento: il successo è l'unica opzione.

Queste motivazioni dell'ego sono diventate degli slogan profondamente radicati nella nostra cultura. Seguite i vostri sogni e non mollate mai è diventato un credo ripetuto da tutte le persone ricche, famose e di successo. Ma per ogni vincitore di un concorso di bellezza, di una gara automobilistica, di un titolo mondiale o di una parte a Hollywood, c'è un numero infinito di persone il cui sogno non si è realizzato. Anche loro hanno inseguito il loro sogno e ci hanno creduto allo stesso modo, ma per queste persone le strategie dell'ego non hanno funzionato. Non c'è una ragione specifica. Per fortuna c'è un'altra via, diametralmente opposta a quella dell'ego:

- Se tutti i vostri sforzi non hanno avuto ancora successo, cercate una nuova ispirazione.
- Se non avete abbastanza, cercate l'appagamento in voi stessi.

- Se un vostro sogno crolla, e capite che era solo una fantasia, trovatene un altro più rispondente alla realtà.
- Se vi sentite insicuri, prendete le distanze dalla situazione e ritrovate il vostro centro.
- Non fatevi toccare da successi e fallimenti: il flusso della vita ve li porterà entrambi, ed entrambi sono situazioni temporanee.

Il vero sé è come un fantasma mutevole e inafferrabile che è sempre un passo più avanti di noi. Nell'istante in cui credete di averlo afferrato, svanisce. (Qualcuno ha descritto in questi termini anche Dio: qualcosa che inseguiamo continuamente solo per scoprire che è già scomparso dal luogo in cui l'abbiamo appena visto.) Non potrete mai "inchiodare" quello che siete davvero. Per conoscere il vostro vero sé dovete stargli al passo mentre si muove. La scoperta di chi siete veramente voi si fa "in corsa". Lo stesso vale per la grazia, perché la grazia è parte del vostro vero sé.

In cosa stabilire la vostra fede

Siamo arrivati a un punto che per molte persone sarà problematico. Un sé fluido e mutevole è un cambiamento radicale rispetto al sé fisso e sicuro che l'ego promette di darci. Sentire il terreno sotto i vostri piedi diventare improvvisamente cedevole è inquietante. Eppure, è qui che ci porta il processo del lasciar andare. Ci viene richiesto di cambiare l'oggetto della nostra lealtà. La resa permette la discesa della grazia, ma non in un lampo. La grazia è uno stile di vita che non si appoggia a nessuno dei vecchi puntelli dell'ego. Nella succinta immagine usata da Gesù:

«Non vi affannate ad accumulare tesori sulla terra, dove tignola e ruggine consumano, dove ladri scassinano e portano via. Accumulate tesori in cielo, dove tignola e ruggine non consumano, né ladri scassinano e portano via» (Matteo 6.19-20).

Il vecchio modo di vivere fondato sull'accumulare, pianificare, programmare il futuro, cercare sicurezza e fare affidamento sulle ricchezze materiali deve lasciare spazio a un nuovo modo fondato sulla fiducia nella Provvidenza, sulla non pianificazione e non programmazione, e sulle ricchezze non materiali. Lo stesso insegnamento viene dato nel Discorso della montagna. Ho già detto che San Paolo non descrive il processo per essere invasi dalla grazia, e nemmeno lo fa il Gesù che conosciamo dai Vangeli. Dicono che occorre una profonda trasformazione, ma non spiegano i passi necessari per arrivarci. Sia Gesù che Paolo mettono l'accento unicamente sulla fede.

La fede è una certezza interiore del fatto che questo cambiamento radicale può avvenire e avverrà. Ma la fede non deve essere cieca, né fondata su qualcosa di esterno a noi. È il processo stesso del lasciar andare che ci fornirà le ragioni per avere fede qui e ora.

Fede nella vostra esperienza. Lasciar andare porta con sé l'esperienza di essere in contatto con l'anima. Il risultato è che l'anima inizia ad assumere un ruolo sempre più importante nella vostra vita. Gradualmente, ma innegabilmente, inizierete a fare alcune delle seguenti esperienze:

- Mi sento ispirato.
- Vedo la verità degli insegnamenti spirituali.
- Sento di avere un sé superiore.
- Albeggia una realtà più profonda.
- La mia vita interiore è fonte di appagamento.
- Vedo le cose in modo nuovo.
- Accolgo ogni nuovo giorno con nuova energia.
- La mia vita è più completa.

A volte suggerisco di scrivere su un foglio queste esperienze e di portarlo sempre con voi. Se ogni tanto leggete la lista e vi sentite in sintonia con uno soltanto dei punti precedenti, siete in contatto con l'anima. In caso contrario è il momento di

collegarvi. Il flusso della vita si rinnova continuamente e ogni giorno dona fresche energie per affrontare nuovi problemi. Ma se non è stato fatto il collegamento con l'anima, l'energia non scorre come dovrebbe.

Dove entra in noi la fede? Quando siete allineati con l'anima, la vita vi appare illimitata e la vostra consapevolezza rilascia fiducia e una gioia priva di ansia.

Quando vi disallineate, queste qualità scompaiono. In questi momenti abbiate fede nella vostra personale esperienza che vi ha fatto toccare con mano che essere privi di confini è qualcosa di molto reale. È una consapevolezza a cui potete ritornare ogni volta. L'ego-sé è una capanna piccola e confortevole, mentre l'anima vi offre un paesaggio sconfinato e un orizzonte infinito. Tutti di tanto in tanto ci ritiriammo nella nostra capanna, a volte perché siamo sotto stress e altre volte per pura abitudine. La psiche è imprevedibile e possiamo sentirci non al sicuro senza alcuna valida ragione.

Per fortuna, qui la ragione non conta. Una volta sperimentata la libertà, vi sentirete di nuovo attratti da lei. Vi sentirete sempre meglio nell'espansione e, con il tempo, la tentazione di ritirarvi nella vostra capanna diventa sempre più debole. Non forzatevi, non fate pressione su voi stessi. La libertà parla da sola, e una volta nato in voi l'impulso a sperimentarla non morirà mai più. Questa è la prima cosa, e la più importante, in cui avere fede.

Fede nella vostra conoscenza. Le persone che si vantano della propria razionalità rifiutano la spiritualità perché non è supportata dai fatti. Ma questa affermazione ha un punto cieco, però, perché non tutti i fatti possono essere misurati oggettivamente. Un fatto è che il polo nord è a 90 gradi di latitudine nord, ma è anche un fatto che ognuno di noi pensa, sente, desidera e sogna, e che tutti i fatti esteriori dipendono da questa realtà invisibile. Il polo nord non avrebbe nessuna collocazione senza una mente che la stabilisce.

Avanzando sulla via, acquistate una conoscenza su cui potete fare affidamento. In queste pagine vi sono state comunicate alcune conoscenze fondamentali, ma sta a voi verificarle. A che tipo di fatti sto pensando?

- La consapevolezza ha la capacità di cambiare il corpo.
- L'azione sottile può portare più amore e compassione.
- I modelli distorti di energia si possono guarire.
- Il flusso della vita fornisce energia creativa e intelligenza illimitate.
- Ogni problema contiene una soluzione nascosta.
- La consapevolezza può essere contratta o espansa.
- C'è un altro modo di vivere di cui l'ego non sa nulla.

A questo punto, nessuna di queste affermazioni dovrebbe sembrarvi "mistica". Anche se siete titubanti riguardo a uno o più di questi fatti, abbiate fede che nella dimensione della consapevolezza c'è vera conoscenza. La consapevolezza che avete ricevuto alla nascita si è espansa con gli anni. Avete sviluppato nuove capacità e nel vostro cervello si sono aperte nuove vie neurali. La neurologia conferma che pratiche spirituali, come la meditazione, hanno una realtà fisica, e lo stesso per le qualità spirituali che si acquisiscono, come la compassione.

Quindi il processo di risveglio dell'anima richiede una piccola quantità di fede. È una naturale estensione del processo di ricerca che ha un solido fondamento nella scienza. Non è detto però che questo debba essere la prova finale per voi.

Molto tempo fa ho trovato ispirazione nelle parole di un filosofo francese, Jean-Jacques Rousseau, secondo il quale ogni essere umano nasce per dimostrare l'"ipotesi dell'anima". In altre parole, voi e io siamo dei magnifici esperimenti, condotti dentro noi stessi, per dimostrare la realtà dell'anima. Questo esperimento si rinnova in tutte le epoche. Un tempo si basava su Dio e sulle scritture, oggi si basa sulla fede nella crescita e nell'evoluzione della coscienza. Le parole sono cambiate, ma il punto è sempre lo stesso.

Fede in voi stessi. La cultura popolare afferma con insistenza che avere fede in se stessi è la chiave del successo. Ma il “se stessi” a cui si riferisce è in realtà l’ego, con la sua inestinguibile sete di vittoria, possesso, consumismo e ricerca del piacere. Questa è l’ultima cosa a cui concedere la vostra fede. Molto meglio riformulare tutto attraverso la fede in un sé che non avete ancora incontrato. La fede non va data all’ego-sé, che chiede e chiede in continuazione. La fede va data al sé che non avete ancora incontrato perché è il punto finale della trasformazione. Finché questa trasformazione non è avvenuta siete un bruco che sta sognando di trasformarsi in farfalla.

Ma come fare per avere fede in un sé che non avete ancora incontrato? Questa domanda è talmente personale che per ciascuno la risposta è diversa. Quindi, proviamo a mettere la cosa in altri termini: che cosa può convincervi di essere cambiati a livello profondo e in modo permanente? Ecco alcune risposte che molte persone riterranno valide:

- Io non soffro più come prima.
- Io non sono più in conflitto come prima.
- Ho superato la debolezza e sono diventato forte.
- Colpa e vergogna sono scomparse.
- L’ansia non pervade più il mio umore.
- La depressione è sparita.
- Ho scoperto una visione in cui credo.
- Sperimento chiarezza invece di confusione.

Tutti questi cambiamenti sono radicati nel sé, perché le condizioni (depressione, ansia, conflitto, confusione) che hanno bisogno del cambiamento più profondo vengono percepite come parti di “me”. Non si “prendono” come si prende un raffreddore. Possono regredire, ma poi ritornano. Freud definiva l’ansia un ospite indesiderato che si rifiuta di andarsene. Ogni passo che fate per buttare fuori un ospite indesiderato è un passo nella fede in voi stessi. State riuscendo a lasciar andare. Ma c’è di più: a po-

co a poco si rivela un nuovo “me”. Quello che si rivela è che il sé trasformato non è un passeggero che aspetta l'arrivo del treno. Il vostro nuovo sé si rivela un aspetto alla volta.

Le tradizioni spirituali affermano che l'anima è dotata di tutte le virtù. L'anima è dotata di bellezza, verità, forza, amore, saggezza e conoscenza, e permeata della presenza di Dio. Queste qualità non si possono cancellare e non possono neppure essere acquisite dall'ego, se non provvisoriamente. La persona più amorevole può passare dall'amore all'odio, la persona più forte può venire abbattuta. Ma, quando il vostro vero sé si rivela, queste qualità diventano incondizionate. Non saprete nemmeno che scendono su di voi: la grazia non è come una doccia di acqua fresca o di luce bianca. Sarete semplicemente voi stessi. Quando l'amore vi chiamerà, l'amore sarà lì in voi, pronto a manifestarsi. Quando la forza sarà chiamata, la forza sarà lì. Per il resto non sentirete niente di speciale. La vita andrà avanti come per chiunque altro. Ma dentro di voi, in un modo difficile da descrivere, avrete una sicurezza totale. Saprete di possedere tutto ciò di cui avete bisogno per gestire le difficoltà della vita.

Un insegnante sufi contemporaneo, A.H. Almaas, lo esprime magnificamente in un articolo intitolato *Hanging Loose*:

Quando la vostra mente è libera, priva di ansie e preoccupazioni, e non si focalizza su niente in particolare, e quando il vostro cuore non si attacca e non si afferra a niente, siete liberi... Qualunque cosa ci sia, è quello che c'è. La mente non dice “voglio che sia così” o “voglio vedere la cosa in questo modo” o “deve essere così”. La mente è “sciolta”. L'espressione “hanging loose”⁵ ci fa capire che cosa significa essere liberi.

5. Letteralmente: appendersi/sospendersi in modo sciolto, senza lacci. Espressione di gergo popolare molto diffusa perfino come nome di centri di fitness e stampata sulle magliette T-shirt: il simbolo iconografico è la mano destra con pollice e mignolo alzati e le altre dita chiuse. Varie leggende metropolitane ne sono all'origine. L'idea è ben rappresentata anche nella canzone *Waving flag* dei mondiali di calcio, in cui la bandiera che sventola libera al vento è tale perché saldamente appesa all'asta. (N.d.T.)

Il procedimento dell'Arrendersi (*Surrender*) vi porta al punto d'essere capaci di "appendervi in modo sciolto", senza più il bisogno di aggrapparsi alle cose o di preoccuparsi per esse. I programmi dell'ego diventano inutili. Occorre tempo, ma alla fine accade. Già molto prima di questo momento però la mente impara che cosa sono la tranquillità e l'agio dell'essere "sciolti". Sperimentate questo stato e, mentre lo fate, la grazia ricolma il vostro vero sé riempiendo lo spazio prima occupato dall'agitazione della mente. Con vostra sorpresa vi ritroverete in situazioni in cui c'è bisogno di amore e scoprirete di avere questo amore. È una parte di voi, come nel profondo del cuore sapevate già. In modo che non sapreste spiegare, anche il coraggio e la verità sono diventati parte di voi. Si avverano le promesse dei grandi maestri spirituali, che hanno sempre detto che la grazia è dispensata liberamente. Quindi voi lo sapete, una volta per tutte, che la fede che avete dato al vostro vero sé era pienamente giustificata. Quindi è giustificata anche in questo preciso momento, a qualunque punto vi troviate del percorso interiore.

Nella vostra vita: incontrare la grazia a metà strada

La grazia porta con sé la trasformazione personale, ma avviene in modo così tranquillo che anche le persone più benedette non se ne accorgono o, se se ne accorgono, se ne dimenticano. Mettere in pratica tutte queste benedizioni è di gran beneficio, perché diventano una parte di voi che si esprime nel mondo. Voi rappresentate la grazia attraverso le vostre azioni non come una proprietà privata da ammirare a porte chiuse.

Se volete esprimere la grazia dovete manifestare le sue qualità. Le parole associate alla grazia nel Nuovo Testamento forniscono una guida:

- Compassionevole
- Distribuita gratuitamente
- Disponibile a tutti
- Generosa
- Perdona facilmente

Personalmente non le considero virtù morali o doveri, ma una specie di cartina di tornasole. Potete misurare la presenza della grazia nella vostra vita attraverso la facilità con cui la esprime nelle vostre azioni. C'è una grande differenza tra dare a partire dall'ego e dare a partire dall'anima, tra un gesto di clemenza e il totale perdono. È una differenza che sentiamo dentro di noi e non è possibile dubitarne.

***Mostrare compassione.** Molti compiono gesti di misericordia perché dà meno problemi o perché fa sentire magnanimi. L'ego ne ricava sempre qualcosa per sé. Viene subito in mente l'immagine di un imputato in tribunale: la sua testa è appesa. In quel momento il giudice ha tutto il potere di decidere con durezza o con clemenza e il suo potere è convalidato. Ma la misericordia che viene dalla grazia è altruistica. Provate empatia per il malfattore. Ne vedete la vulnerabilità e la disperazione. Capite perché un atto di clemenza può cambiare una persona molto più di anni e anni di reclusione.*

In pratica nell'altro vedete condivisa la stessa umanità con un'altra persona, ma per vederla occorrono gli occhi dell'anima.

Non è che la clemenza debba seguire il modello dei tribunali. Manifestate clemenza quando non puntate il dito sugli errori di un altro, quando non criticate benché la critica sarebbe opportuna, quando rifiutate il pettegolezzo e di sparlare alle spalle di una persona.

Compassione è vedere comunque le migliori intenzioni in una persona, concederle il beneficio del dubbio, aspettarci da quella persona cambiamenti positivi. Sono tutti momenti di non giudizio. Come dice Amleto: «Se trattiamo ogni uomo secondo il suo merito, chi sfuggirà alla frusta?». È un dono di grazia non trattare l'altro come si merita, ma come suggerisce la compassione.

Distribuire gratuitamente la grazia. L'ego vuole un mondo fondato sul baratto, dove tutto ha un prezzo e tutto si fonda sul dare e ricevere in cambio. Ma questo non si applica alla grazia. La grazia si dà liberamente, senza un pensiero su cosa ne verrà dato in cambio. È una sfortuna che il Nuovo Testamento fondi le sue parole sulla natura peccaminosa dell'uomo. San Paolo sostiene l'idea che siamo tutti così degradati che meritiamo l'ira e la punizione divina; ma, come un padre amorevole, Dio perdona i suoi figli vagabondi. Questo modello morale piace a tutti quelli che sentono il peso dei loro errori e delle loro azioni sbagliate. Allora Dio è ancora più da amare, perché perdona i loro peccati e li cancella attraverso il potere della grazia.

Ma non c'è bisogno di tirare in ballo la morale. È nella natura dell'anima dare, nello stesso modo in cui un fiume dà la sua acqua. Scavate un canale e l'acqua lo riempirà. L'ego si fa intrappolare in domande come chi si merita che cosa, calcola quanto dare e quanto prendere. La grazia elargisce gratuitamente i suoi doni. Questo aiuta a ricordare che l'universo vi elargisce ogni cosa e se il vostro ego pensa di averne o non averne abbastanza è irrilevante. Sin dal momento del concepimento il vostro corpo è stato sostenuto gratuitamente con energia, nutrimento e intelligenza. La causa della loro privazione è sempre in noi stessi o nelle nostre circostanze, non nella natura della vita che è esistita per miliardi di anni prima che

gli esseri umani comparissero sulla scena. Con la stessa libertà con cui il nuovo respiro arriva e l'altro se ne va, agite dal livello della grazia quando date senza attaccamento.

***Disposizione a tutti.** La grazia è la grande livellatrice. Non fa differenze, ma si dona a chiunque si arrenda (nella metafora cristiana, la pioggia cade allo stesso modo sul giusto e sull'ingiusto). Al contrario, l'ego assegna una grande importanza all'essere speciali. Vogliamo che qualcuno ci ami più di qualunque altra persona al mondo. Vogliamo status, riconoscimenti e il senso di essere unici. Dalla prospettiva dell'anima, l'unicità è una caratteristica universale. Qualunque cosa facciate siete una creatura unica: non avete bisogno di dimostrarlo a nessuno.*

Quando fate in modo che lui o lei si sentano come un vostro pari, state esprimendo questa qualità della grazia. Ciò si applica sia che voi siate più basso sia che siate più in alto. Non si tratta di noblesse oblige, né di dare ai poveri perché siete tanto più ricchi. Agli occhi dell'anima l'uguaglianza è un semplice fatto, e lo riconoscete da voi. Se predomina l'ego, valutiamo continuamente che posto occupiamo in ogni situazione, in alto o in basso. Siamo attratti da persone che riflettono l'immagine che abbiamo di noi stessi. Mettiamo sottilmente gli altri "al loro posto". Sotto l'influsso della grazia questo atteggiamento cambia spontaneamente, perché non vi sentite né più in alto né più in basso di nessun altro. Questa comprensione è accompagnata da un immenso senso di sollievo. Quanta energia è stata sprecata per proteggere la nostra dignità, il nostro status, il nostro orgoglio e i nostri successi! Quando difendervi dalle cadute diventa privo di senso, avete fatto un passo enorme verso la liberazione.

***È generosa.** Generosità è permettere al vostro spirito di traboccare. Potete essere generosi a qualunque livello: dare a un altro il beneficio della vostra gioia ha lo stesso valore di dargli del denaro, una parte del vostro tempo o la possibilità di essere ascoltato. Ogni volta che siete generosi ottenete una vittoria contro la mancanza. Il vostro ego teme continuamente la rovina perché crede che manchi qualcosa. Può trattarsi del risultato della scarsità di risorse, dell'in-*

giustizia divina, della sfortuna o di difetti personali. È raro trovare qualcuno che, in una situazione o in un'altra, non si preoccupi di questo o quello che manca. La grazia fornisce la prova vivente che niente manca, né in voi né nel mondo attorno a voi.

A mio parere non c'è frattura più profonda di questa tra l'ego e l'anima. Se affermate che nel mondo non manca niente vi attirerete una montagna di critiche e con ogni probabilità vi giudicheranno insensibili, ciechi, immorali o ancora peggio. Non vedete deliberatamente la povertà e la fame che affliggono il mondo? Le parole di Gesù sulla Provvidenza che si occupa della caduta di un passero non suonano credibili a chi non sa quando mangerà il prossimo pasto. Ma questo insegnamento riguarda la coscienza, non l'abbondanza o la carestia del mondo per quest'anno. La grazia è generosa quando discende, e prima della sua discesa le forze materiali hanno il predominio. La generosità dell'ego è una manifestazione di ricchezza, attira l'attenzione sulla ricchezza di chi dà e sul bisogno di chi riceve. La generosità dell'anima non attira l'attenzione su di sé. Il suo impulso a dare è naturale e altruista, come un albero così carico di frutti che i rami toccano terra. Se agite perché il vostro spirito trabocca state agendo dal livello della grazia.

Perdona facilmente. Questo è il test più eloquente. Perdonare in modo incondizionato è uno dei segni distintivi della grazia, e l'ego non può imitare questa qualità. Senza la grazia, il perdono è sempre condizionato. Aspettiamo finché non ci arrabbiamo più per niente. Soppesiamo ciò che è gradevole o educato da quello che non lo è. Nutriamo rancore e alimentiamo fantasie di ritorsione (o le mettiamo davvero in pratica prima di perdonare). Imponiamo delle condizioni. Quando perdonate senza porre condizioni, state agendo dal livello della grazia.

Alcuni maestri spirituali dicono che l'ego non ha mai la capacità di perdonare. Per i cristiani il perdono è un attributo divino. L'umanità caduta, bisognosa essa stessa di perdono, non può cancellare il peccato senza la salvezza. Il buddhismo afferma che dolore e sofferenza siano intrinseci alla natura umana finché non si cancelli l'illusione di un io separato. Non che queste tradizioni

spirituali siano pessimiste o che l'agire male sia una maledizione eterna. Al contrario, Gesù e il Buddha hanno dato un'occhiata realistica alla psiche, irretita in una complessa rete di giusto e sbagliato. Non riusciamo a non sentire che il dolore è sbagliato (almeno il nostro dolore) e quindi, con questo in mente, tutte le ferite sono prove di questa ingiustizia. Il dolore ci fa sentire vittime. Questo significa che la tendenza della vita a causare dolore rende tutto e tutti suscettibili di accusa. Se dovessimo perdonare tutto quello di cui accusiamo qualcun altro, questo procedimento ci prenderebbe tutta la vita.

Perdonare in modo estensivo dimostra che avete trovato una via d'uscita dalla trappola. Il perdono diventa facile quando smettete di attaccarvi al non perdono. Il gioco delle accuse è finito e anche il senso di essere delle vittime. In presenza della grazia, il perdono è il riconoscimento che per ogni ferita c'è una guarigione. Se prima di tutto vi vedete già guariti, non c'è più niente da perdonare.

Avanzamento 5

L'universo evolve attraverso di voi



Occorre un ultimo deciso avanzamento per capire la vostra preziosità. Quasi nessuno crede di essere assolutamente necessario nel grande schema delle cose. Eppure se voi siete il germoglio in crescita dell'evoluzione, l'universo ha bisogno di voi in modo assolutamente particolare. Fate parte di un piano che non si può immaginare in anticipo: non ha rigide linee guida, confini stabiliti o esiti prevedibili. È un piano che si fa nel suo stesso evolversi e che dipende dalla partecipazione di tutti e di ognuno.

Una volta sentii un famoso guru indiano parlare del piano cosmico, che chiamava piano divino. Lo espose con grande ispirazione, dipingendo un futuro di inimmaginabile abbondanza e di totale assenza di sofferenza. Ad ascoltarlo c'era un folto pubblico, soprattutto occidentale. Percepivo chiaramente una specie di tiro alla fune emozionale: la gente avrebbe voluto credergli, ma non ci riusciva. Alla fine, un'anima coraggiosa si alzò e chiese: «Il piano divino è in atto anche in questo momento? Il mondo è così caotico e violento. Sempre meno persone credono in Dio».

Senza la minima esitazione, il guru rispose: «La fede in Dio è ininfluente. Il piano è eterno ed evolverà eternamente. Niente può arrestarlo». E indicando la sala con un gesto del braccio, aggiunse: «Tutti voi dovete collaborare. Nella vita non c'è uno scopo più alto, e se iniziate a collaborare in questo momento raccoglierete presto i primi frutti».

L'interrogante si accigliò: «E se non lo faccio? Che cosa accadrà?».

L'espressione del guru si irrigidì. «Il piano divino non ha bisogno di te». Si avvicinò ancora di più al microfono. «Ma se gli volti le spalle non avverrà dentro di te».

Credo che in fondo fosse la risposta giusta. Se togliamo la parola “divino” e parliamo di un universo in continua evoluzione, potete collaborare o non collaborare al flusso evolutivo. Sta a voi scegliere. L'evoluzione continuerà, ma se voi decidete di non partecipare non evolverete.

Perché io sono importante?

In passato la vita era più facile perché si sapeva che cosa Dio aveva in serbo per noi. Se sapevate qual era la vostra parte nel piano divino, le difficoltà materiali diventavano secondarie. Se non vi allineavate il vostro destino sarebbe stato doloroso, ma sarebbe stato comunque tracciato. Non conosco nessuna cultura in cui il destino di un essere umano sia lasciato alla deriva. Persino in una linea interpretativa (che non è l'unica) dell'ebraismo che nega l'esistenza di un'altra vita, Dio comanda di vivere questa vita, che in questo caso è l'unica, con la massima devozione possibile. Il valore di una vita dedicata a Dio è che non solo la vostra piccola esistenza acquista uno scopo più alto, ma lo scopo più elevato di tutti: partecipare alla creazione divina.

Ma, per quanto sia potente vivere per Dio, la religione è sempre stata afflitta da gravi contraddizioni. Tutti sono preziosi per Dio, ma in realtà nessuno è necessario. Decine di migliaia di vite sono sprecate ogni anno nelle guerre. Innumerevoli vite sono stroncate dalle malattie e dalla fame, o non iniziano neppure a causa della mortalità infantile. Pochi parlano di queste contraddizioni, che hanno effetti nascosti. I medici comunicano diagnosi fatali ai malati terminali. Questa notizia è uno shock, ma è commovente vedere in questi malati la mancanza di egoismo: non vogliono morire perché le loro famiglie hanno bisogno di loro. La grande domanda “perché sono qui?” riceve risposta attraverso l'esistenza degli altri. Lo stesso significato ha la paura negli anziani, che non temono la morte né una malattia debilitante, ma temono soprattutto di diventare un peso per i loro figli.

È soltanto umana la comprensione che abbiamo tutti bisogno gli uni degli altri. Ma se viene spinta troppo oltre diventa un sistema di codipendenza nel peggiore dei sensi: esisto solo per bisogno, bisogno mio degli altri e bisogno degli altri di me.

Ricordo quanto, all'inizio della professione medica, avrei voluto sentire da una persona a cui diagnosticavo un tumore incurabile al fegato o al pancreas mormorare: «Che perdita sarà per il mondo la mia scomparsa!». Non solo una perdita per la famiglia e gli amici, ma una perdita assoluta che avrebbe reso il mondo più povero. Lo pensiamo riguardo alla scomparsa di figure importanti, ma dalla prospettiva dell'anima voi siete importanti per il mondo quanto il Mahatma Gandhi o Madre Teresa, e la vostra scomparsa dall'equazione cosmica è una perdita altrettanto grande. Una pezza di seta rimane sempre seta anche se ne tirate un filo, ma la smagliatura si vede.

Molti non accettano l'idea di essere importanti per l'universo. Stanno inconsapevolmente mettendo in atto un comportamento chiamato "impotenza appresa". Un esempio è un famoso esperimento condotto negli anni '50. Due cani vennero messi in due gabbie separate e sottoposti a una leggera scossa elettrica a intervalli casuali. Nella prima gabbia c'era un pulsante che il cane poteva premere per fermare la scossa, e l'animale imparò rapidamente a schiacciarlo. Le scosse erano di scarsa intensità e non produssero effetti sensibili sull'animale. L'altro cane non aveva a disposizione nessun pulsante e gli effetti furono molto più sensibili: per il secondo animale il dolore era un evento casuale al di fuori del suo controllo.

Ma molto più interessante fu la seconda parte dell'esperimento. I due cani vennero messi in altre due gabbie in cui solo metà del fondo dava la scossa e l'altra metà no. Tutto quello che dovevano fare appena ricevevano la scossa era saltare oltre un piccolo divisorio e mettersi in salvo nell'altra metà della gabbia. Il primo cane, che aveva imparato a premere il pulsante, ora non aveva più nessun pulsante. Ma non ne aveva bisogno, perché imparò subi-

to a saltare nella zona sicura. Al contrario, il secondo cane si arrese immediatamente. Si accucciò e subiva le scosse senza fare il minimo tentativo di sottrarsi. Questo comportamento è “impotenza appresa” in azione. Applicata agli esseri umani ha effetti devastanti. Moltissime persone accettano che dolore e sofferenza arrivino a intervalli. Non hanno mai avuto il controllo sulle “scosse” che provoca qualunque esistenza e non cercano vie di fuga, anche se viene offerta loro una possibilità.

Sapere come funzionano le cose è importante. In caso contrario l'impotenza appresa si insinua dentro di noi. Il primo cane imparò che la vita ha un senso: premi il pulsante e il dolore finisce. Il secondo cane imparò che la vita non ha un punto fermo: qualsiasi cosa fai il dolore arriva comunque, il che significa o che nessuno ha il controllo o che, chiunque sia a controllare, non se ne cura. Probabilmente il cervello di un cane non ragiona così, ma il nostro sì. Senza la percezione di un senso logico intenzionale, ci troviamo nell'impotenza, perché o Dio non esiste o non gli importa di quello che accade a noi. Per liberarci dall'impotenza appresa dobbiamo sentire che contiamo qualcosa nello schema generale dell'universo.

La storia di Brett

Lo scopo della nostra esistenza ci è nascosto, ma vi sono momenti in cui vediamo che tutto coincide perfettamente. Possiamo non sapere che piano sia, ma per certo sappiamo che qualcosa è al lavoro su un disegno più ampio. In questi momenti realizziamo che gli eventi più ordinari sono assolutamente coerenti fra loro in schemi straordinari.

Brett ha settant'anni ed è un accanito giardiniere. Nel suo giardino è cresciuta una rosa alta e di straordinaria bellezza, di un giallo delicatissimo screziato di rosa. «È l'unica rosa mistica cresciuta che io ho coltivato e ha una storia», mi disse. «Quando i nazisti invasero la Francia, nessuno coltivava più fiori. An-

che il più piccolo pezzetto di terra veniva usato per produrre cibo. Un giovane vivaista di Lione si vide costretto a estirpare 200.000 piante di rosa, destinate a essere bruciate. Era un allevatore accanito e gli faceva male dover distruggere decine di anni di lavoro che aveva ereditato da suo padre e suo nonno. Decise di salvare la piantina più promettente. Il conflitto peggiorò, ma il giovane fu abbastanza fortunato da riuscire a mandare in America un pacco con germogli di questa nuova rosa con uno degli ultimi corrieri diplomatici che lasciavano la Francia.

Non seppe più niente di cosa era capitato a quel pugno di germogli innestati fino alla liberazione, nel 1944. Dopo alcune settimane ricevette un telegramma commovente: la piantina che aveva mandato aveva attecchito vigorosamente oltre oceano e non era soltanto promettente. Era stupenda, forse la rosa più bella che i vivai americani avessero mai visto. Si decise di stabilire una data per presentarla al pubblico e a quel punto la rosa venne chiamata "Pace". Seguì una serie di coincidenze diventate leggendarie. Il giorno della presentazione coincise con la resa del Giappone. Il giorno in cui la "Pace" vinse il premio per la migliore rosa dell'anno 1945 coincise con la capitolazione della Germania. Nel giorno della nascita delle Nazioni Unite, ad ogni rappresentante venne regalato un bocciolo di rosa "Pace", e quello stesso giorno la Germania firmò ufficialmente la resa.

Brett fece una pausa. «Nell'ambiente degli esperti di rose, tutti conoscono la "Pace" che è diventata la rosa più famosa del mondo. Se n'è venduta a milioni di piante, cosa che ha fatto la fortuna di quel giovane vivaista francese, François Meilland. Ma non è per questo che definisco mistica questa rosa. È a causa della tragica morte di Meilland, a quarantasei anni. Quando Meilland andò da un oncologo, nella sala d'aspetto faceva bella mostra di sé una rosa "Pace". Gli sembrò molto più di una coincidenza. Quando tornò a casa, disse che accanto alla rosa aveva visto sua madre che gli sorrideva. Era morta da vent'anni e in suo onore Meilland aveva chiamato

la rosa in Francia con un'altro nome "Madame Antoine Meiland". Che cosa ne pensa?».

Era chiaro che per Brett quella storia aveva una forte carica emozionale.

«Che cosa ne pensi *tu?*», chiesi.

«Penso che fosse tutto preordinato. Come se il primo innesto, fatto nel 1935 da Meillard, fosse destinato a diventare il simbolo della pace del mondo alla fine della guerra. Tutti lo sentono così, chi può negarlo?».

«Suppongo si possa dire che la realtà ufficiale può negarlo. Un insieme di coincidenze e questo è tutto», obiettai.

«Lo so», disse Brett. «Bisogna essere molto ingenui e dotati di grande immaginazione per pensare che tutto possa incastrarsi così perfettamente. È come se ogni evento della storia facesse parte della stessa storia più grande che nessuno di noi può vedere giusto?».

Dipende. Molti affermano con leggerezza, che "niente accade per caso", ma nello stesso tempo non vedono un chiaro disegno nella loro vita. Gli animali non conoscono questo problema. Il loro scopo è evidente nel loro comportamento: una mucca che ha fame mangia, un gatto in calore si accoppia. Ma lo scopo dell'essere umano è raramente comprensibile. Se osservate la folla degli acquisti natalizi, vedete tutte quelle persone che fanno la stessa cosa, ma non tutti hanno lo stesso scopo. Alcuni vogliono dare gioia con i loro doni, altri celebrano soltanto un rito sociale, altri ancora sono dei drogati dello shopping.

Sarebbe molto utile conoscere il piano globale. Altrimenti siamo lasciati solo ad osservare una varietà di individui, ognuno dei quali cerca a tentoni uno scopo, di cui peraltro coglie solo qualche barlume e fin troppo raramente.

Le regole del gioco

Il piano dell'evoluzione dell'universo è sotto i nostri occhi, anche se non siamo in grado di vederlo. Siamo ciechi a questo

perché il piano è *Noi*. Se vogliamo metterla in termini personali, *voi* siete il piano cosmico o, se preferite, il piano divino. Non ci sono regole esterne alla vostra mente o azioni esterne al vostro corpo. Qualunque cosa scegliate di fare, il piano si adatta ai vostri scopi. Quando avete un nuovo desiderio, l'universo cambia di conseguenza. Non ha altra scelta, perché la creazione non ha un altro scopo al di là di voi, qui e ora.

Mi rendo conto che questa affermazione può sembrare un'iperbole. Per tutta la vita avete assorbito una visione del mondo che vi colloca al di sotto di un potere superiore. Se non è il potere divino, è il potere delle forze naturali. Se non è il potere delle figure autoritarie, è il potere della natura umana e dei suoi impulsi autodistruttivi. Niente di tutto ciò vero. O meglio, niente di tutto ciò è vero quando scoprite il vostro vero sé. In definitiva, scoprire il vostro scopo equivale a scoprire CHI siete realmente.

Il piano cosmico che è stato costruito dentro di voi segue alcune linee guida invisibili:

1. *Tutto è cosciente.* Nella creazione non ci sono zone morte. La coscienza è un'attività dell'intero universo; e questo significa che, quando siete coscienti di una cosa, l'universo è cosciente attraverso di voi. Tutto ciò che vedete o fate cambia lo schema globale.
2. *Tutto si integra insieme.* Non ci sono parti abbandonate dell'universo, niente è lasciato fuori. La totalità mette ogni parte al suo posto e le assegna il suo ruolo. Quando qualcosa sembra non seguire uno schema, state osservando un modello che si sta semplicemente trasformando in un altro.
3. *Tutto il piano si auto-determina.* Non occorre un controllore esterno. Una volta che una galassia, una farfalla, un cuore o un'intera specie è in moto, il suo lavoro interno sa che cosa fare.
4. *L'evoluzione si sviluppa al proprio interno.* Quando una cosa cresce, cerca la forma migliore di se stessa: la stella migliore, il dinosauro migliore, la felce migliore o l'ameba migliore.

Quando questa forma si esaurisce, compie una transizione verso una nuova forma più creativa e più interessante.

5. *La libertà è lo scopo ultimo.* Non vincete perché siete arrivati alla fine: vincete nel trovare un nuovo gioco nel momento stesso in cui il vecchio è finito. Non è una libertà “vuota”. Non vi troverete mai a galleggiare nel vuoto. È piuttosto la libertà delle possibilità che non si esauriscono mai.

La Natura segue queste cinque linee guida a tutti i livelli. Sono invisibili, perché esistono solo nella coscienza. Il motivo per cui non le avete riconosciute non è un segreto di Dio. Il piano non è un piano astratto. È tutto l'opposto: è inserito in ogni cellula del nostro corpo. Potete diventare consapevoli del piano se scegliete di farlo, e allora l'universo acquista un'altra faccia.

1. *Tutto è cosciente.* Vivere in accordo con questa verità significa rispettare tutte le forme di vita. Sentite di far parte di un tutto vivente e le vostre azioni collaborano all'evoluzione del tutto. Riconoscete la vostra affinità con ogni livello di coscienza, dal più basso al più elevato.
2. *Tutto si integra insieme.* Questa verità apre la mente alla comprensione di come la globalità della vita interagisce. Invece di pensare in termini meccanicistici vedete qualunque evento svilupparsi organicamente. Diventa naturale cercare di comprendere come e perché le cose si integrano tra di loro. Esiste un'intelligenza globale che pensa su scala cosmica? Se è così, voi siete un pensiero in questa mente universale, una parte di questo processo di pensiero, o entrambe le cose?
3. *Tutto il piano si auto-determina.* Questa è una tra le verità più affascinanti, perché ne deriva che non c'è un inizio o una fine. L'universo non è come una marea che sale e si ritira. È come l'oceano che suscita onde che poi ritornano alla totalità. Nessun evento è separato. Vediamo separazione solo perché abbiamo una visione ristretta. Guardando attraverso lenti più grandi vediamo che tutti gli eventi sorgono assieme.

Immaginate una formica che ha imparato a leggere. È la formica più intelligente del mondo, ma essendo così piccola per leggere un libro deve strisciare da una parola all'altra. Dalla sua prospettiva un libro è una sequenza completamente lineare e rimarrebbe stupita sapendo che voi, una creatura molto più grande, vedete il libro come un tutto, che potete aprirlo nel punto in cui volete, leggere la fine prima dell'inizio, individuare subito i passi più importanti e scegliere solo quello che vi interessa. Potete fare tutte queste cose perché l'approccio lineare è solo uno dei tanti modi di approccio a un libro. La stessa cosa si applica alla vita.

4. *L'evoluzione si sviluppa al proprio interno.* Una volta compreso che il pensiero lineare è solo una scelta tra le tante, e una scelta abbastanza arbitraria, potete guardare l'evoluzione in modo nuovo. Pensate a quel diagramma che c'è nei musei che mostra un ricurvo scimmione primate che diventa un uomo di Neanderthal, un uomo delle caverne e infine in un *Homo Sapiens*, ognuno sempre più alto ed eretto sui piedi. È un perfetto esempio di pensiero lineare, ma non prende in considerazione che la forza che guida l'evoluzione umana è nel cervello e che questo non ha seguito un processo lineare, neanche lontanamente. Si è evoluto in modo globale. Ogni nuova area del cervello ha contribuito all'evoluzione dell'intero. Ogni nuova abilità è stata appresa da tutto il cervello nel suo insieme.

Ad esempio, quando i nostri lontani progenitori assunsero la posizione eretta, questo fatto influì sulla coordinazione motoria, sulla vista, sull'equilibrio, sulla circolazione del sangue e su molti altri aspetti del corpo-mente che oggi riconoscete come vostri.

Il pollice opponibile, considerato l'esempio più importante dell'evoluzione fisica che differenzia un essere umano dai primati inferiori, sarebbe senza senso se non ci fosse un cervello che non avesse appreso le infinite possibilità contenute nella nuova capacità di premere il pollice contro l'indice. È stata necessaria una risposta globale del cervello

per sviluppare da questa rudimentale capacità l'arte, l'agricoltura, gli utensili, le costruzioni e le armi. L'evoluzione è un'attività totale dell'universo.

5. *La libertà è lo scopo ultimo.* Se l'evoluzione avviene ovunque in modo globale, da dove comincia l'impulso? Per secoli gli uomini hanno creduto di essere l'apice della creazione divina e, nonostante la shockante retrocessione, ad opera di Darwin, della specie umana a una specie vivente tra le tante, continuiamo ancora a credere di occupare un posto privilegiato. Ma questo posto non è all'apice della scala della vita. Al contrario, siamo l'unica creatura che ha compreso che la creatività è infinita. L'evoluzione può portare ovunque, e non a un punto che mette fine a tutto. Lo scopo ultimo dell'universo è evolvere illimitatamente. In una parola, l'evoluzione è diventare sempre più liberi: il suo scopo ultimo è la libertà.

Le leggi di natura determinano che cosa accade alla materia quando un atomo incontra un altro atomo, ma nello stesso tempo è consentita un'infinita varietà. Siamo integrati in un disegno dinamico, libero, creativo e imprevedibile. Una prova evidente di questo fatto si trova in quelli che noi chiamiamo giochi. Considerate come si svolge il baseball: esiste interamente nella coscienza. Gli esseri umani hanno deciso che colpire una palla di cuoio con una mazza è cosa di valore. Si sono stabilite delle regole invisibili che ogni giocatore deve conoscere a memoria. Nessuno ripete queste regole prima dell'inizio di una gara, ma le infrazioni vengono subito individuate e punite. Il campo di gioco del baseball è strettamente delimitato da linee e confini, ma all'interno di questi limiti i giocatori sono liberi di improvvisare. Non ci sono due partite identiche, né due giocatori con lo stesso stile o livello di talento. Dal momento che il gioco ha inizio, questa combinazione di regole fisse e di libera creatività determina chi è vincitore. Una partita di baseball è aperta fino alla fine, nonostante le rigide norme che la regolamentano.

Ogni partita è un'espressione della creatività della coscienza. L'universo funziona alla stessa maniera. I difensori del co-

siddetto disegno intelligente (la nozione che un creatore onnisciente ha creato ogni cosa perfettamente integrata nel tutto) non hanno torto a rimanere in riverente stupore davanti alla creazione. Il vero problema è che il disegno intelligente non è abbastanza intelligente. Limita Dio a una grande idea che non cambia mai, quando in realtà l'universo cambia continuamente ed è sempre più inventivo.

Se tutto l'universo è cosciente, abbiamo immediatamente la spiegazione del perché niente è casuale. Eppure è difficile immaginare che un sasso sul bordo della strada sia cosciente quanto voi e io. Ma c'è un modo per superare questa obiezione. Immaginate di stare sognando e che non lo sappiate. Nel vostro sogno vedete molte persone che agiscono e che a voi sembrano coscienti. Anche gli animali sembrano avere una coscienza: sono curiosi e possono imparare nuovi comportamenti. Ma quando si tratta di cose inanimate come una nuvola o una pietra, concludiamo che sono prive di coscienza. Poi arriva qualcuno che dice: «Tutto è cosciente. Deve esserlo. Tutto quello che vedete sta accadendo nel cervello di qualcuno, e questo qualcuno siete voi. Voi siete il sognatore e se il sogno è vostro condivide la vostra coscienza».

La divisione tra “io sto sognando” e “io sono in un sogno” è una linea sottilissima, dato che il cervello crea entrambe le cose. Perché non attraversare questa linea? In alcune culture, questo è l'unico invito che viene fatto. Gli antichi *rishi* indiani paragonavano la vita a un sogno perché qualunque esperienza è soggettiva. Non possiamo sperimentare il mondo se non soggettivamente. Se ogni esperienza avviene “qui dentro”, è perfettamente logico che tutto si adatti perfettamente: siamo noi a farlo adattare. Anche il caso è un concetto creato dal cervello umano. I moscerini che danzano alla luce del tramonto non sentono di comportarsi a caso, e neppure gli atomi della polvere interstellare. Noi vediamo modelli e disegni solo se si adattano ai nostri preconcetti, ma questo alla Natura non importa.

Vista al microscopio elettronico, ogni cellula del vostro corpo appare come una confusione di attività frenetica, ma questo è solo un modo di vedere. Agli occhi della Natura, ogni aspetto del vostro corpo è ordinato e ha uno scopo.

Siete di fronte ad una scelta. Potete prendere la posizione che l'ordine esiste solo quando gli esseri umani pensano che esista, o la posizione che l'ordine è ovunque. In ogni caso avete assunto solo un punto di vista. Se metà della popolazione mondiale affermasse che la creazione è stata interamente progettata da Dio e l'altra metà che è un evento casuale, l'universo continuerebbe a essere quello che è. La coscienza continuerebbe a fluire nel vostro corpo, mente e cervello, e in tutte le creature viventi, ignorando le barriere che noi proiettiamo artificialmente. La scelta non sta tra la religione e la scienza, ma tra partecipare o non partecipare al piano cosmico. Esiste un aspetto volontario e un aspetto involontario. Come in una partita di baseball, prima dovete decidere di giocare, ma una volta che avete deciso ci siete dentro.

Nella vostra vita: la partecipazione profonda

Come in qualunque gioco, una volta che siete nel gioco della vita dovete giocare per vincere. Dovete impegnarvi dal più profondo di voi stessi. Conoscere le linee guida del piano divino vi dà un enorme vantaggio; non conoscerle è come giocare a un gioco le cui regole vengono date un pezzo alla volta e solo quando le infrangete. Per moltissime persone la vita è così, scoprono come si vive attraverso prove ed errori. Altri ripiegano su un libro di regole che si suppone valido e applicabile a tutti e che copre tutte le situazioni: la Bibbia è uno di questi libri di regole, ma ne esistono molti altri. In India, queste guide per vivere, raccolte in testi chiamati Purana, occupano migliaia di pagine, con descrizioni particolareggiate delle situazioni più improbabili e di una grande varietà di comportamenti. Ma in definitiva nessuno ha mai condotto una vita esemplare seguendo una ricetta.

Tra l'assenza di regole e l'imposizione di rigide norme, l'universo ha lasciato spazio per linee guida dinamiche che influiscono il meno possibile sul libero arbitrio. Per partecipare pienamente, ogni linea guida è fatta per acquisire il massimo risultato. Risultato non significa successo materiale: significa comprendere pienamente l'operato della coscienza.

Il gioco migliore per voi

- Lasciate che sia la coscienza a fare il lavoro.
- Non interferite con il flusso.
- Vedete tutti come estensioni di voi stessi.
- Cercate il cambiamento e usatelo saggiamente.
- Raccogliete informazioni da qualunque fonte.
- Attendete finché l'intenzione diventa chiara.
- Comprendete che niente è personale: è l'universo che agisce attraverso di voi.
- Non chiedete altro che l'ispirazione.
- Vedete ogni passo come parte del processo.

Tutte queste tattiche hanno una cosa in comune: sono in armonia con il piano invisibile che regge la vita di ciascuno. Ma, dato

che la partecipazione è volontaria, c'è una netta differenza tra chi si allinea con il piano e chi non lo fa. Permettetemi di spiegarlo punto per punto.

Lasciate che sia la coscienza a fare il lavoro. Chi segue questa linea guida ha un atteggiamento molto soggettivo; ma non è una soggettività incostante, queste persone non si fanno sballottare da ogni umore passeggero. Anzi, sono così consapevoli di se stesse che sanno quando si trovano bene in una situazione e non la cambiano finché continuano a sentirla come la situazione giusta. Prendono molto seriamente i segnali di stress e di disagio inviati dal corpo. Hanno fiducia in se stesse, stato decisamente soggettivo ma molto potente. Avere fiducia in un sé che si radica nell'ego sarebbe follia, ma quando sapete chi siete realmente potete avere fiducia nel vostro sé al livello dell'anima. A questo livello, la coscienza non è più soltanto soggettiva. Scorre nell'universo, nell'anima, nella mente e nel corpo. Lasciare che sia la coscienza a fare il lavoro significa arrendersi a un principio ordinatore più grande di voi, talmente vasto da tenere assieme tutta la realtà.

Non interferite con il flusso. Un profondo insegnamento buddhista parla di un fiume immenso che scorre attraverso tutta la realtà. Una volta che avete trovato voi stessi, non ci sono più personali spinte all'azione: è questo fiume che vi prende e vi porta con sé. In altre parole, a un certo punto lo sforzo individuale, quello che abbiamo usato nella vita quotidiana, diventa senza importanza. Anche lo sforzo mentale è incluso. Una volta diventati consapevoli del vostro sé, capite che il flusso della vita non ha bisogno di essere analizzato né controllato, perché tutto è voi. Sembra soltanto che sia stato questo grande fiume a prendervi e a trasportarvi, ma in realtà siete voi che vi siete "presi": non più come persona separata, ma come una manifestazione del cosmo. Nessuno vi ha affidato il compito di governare il fiume. Potete godervi il flusso e ammirare il paesaggio.

Imparare a liberarvi delle false responsabilità significa lasciar andare il desiderio di controllo, la spinta a difendervi, proteggervi

ed essere assicurati contro i rischi. Tutto questo è falsa responsabilità. Più lasciate andare e meno interferite con il flusso. Più vi attaccate e più cose la vita vi darà da controllare e da cui difendervi. I rischi saranno in agguato ovunque. Non è il destino che si mette contro di voi: siete voi che vedete semplicemente i riflessi delle vostre credenze più profonde mentre la coscienza dispiega il dramma anticipato dalla vostra mente. Il compito dell'universo è sviluppare la realtà; il vostro è solo quello di piantare il seme.

***Vedete tutti come estensioni di voi stessi.** Quando le persone intraprendono il sentiero spirituale, scoprono spesso che gli altri non li capiscono. In genere vengono accusati (forse solo dietro le spalle) di essere centrati solo su se stessi. L'insinuazione è: «Non ci sei solo tu». Se il "tu" è riferito all'ego isolato è certamente vero. Ma, a livello dell'anima, il sé cambia. Perdendo i propri confini si fonde con il flusso della vita. Quando siete sul sentiero spirituale percepite questo flusso e vi unite gioiosamente ad esso. Allora, e solo allora, tutti diventano un'estensione di voi stessi. Come fate a sapere di essere arrivati a questo punto? Primo, non avete nemici. Secondo, sentite la sofferenza degli altri come se fosse la vostra. Terzo, sentite che tutti sono uniti da una comune simpatia.*

Quando sorgono queste tre percezioni, la realtà cambia. State prendendo possesso della vostra nuova casa nel paesaggio illimitato dello spirito. Ma, anche prima di questo momento, vi sentite collegati con tutti. Niente può impedirvi di vivere questa verità. Ci saranno sempre differenze di personalità. Quello che cambia è l'interesse su se stessi. Invece che su "me" l'interesse è sul "noi", la coscienza collettiva che ci collega tutti. A livello pratico significa cercare accordo, consenso e riconciliazione. Questi sono i principali obiettivi di chi vive nel flusso.

***Cercate il cambiamento e usatelo saggiamente.** Potete usare la natura transitoria dell'esistenza a nostro vantaggio. Tante persone hanno paura del cambiamento mentre altre lasciano che gli passi accanto senza afferrarlo. Se volete usare creativamente il cambiamento, questi atteggiamenti non funzionano. Può funzionare*

soltanto una strategia vitale di dinamismo e di crescita. Di per sé il cambiamento è neutro, perché ogni cambiamento costruttivo ne esige uno distruttivo. La chiave sta nel principio del cambiamento, in base al quale scorrere con il flusso della vita porta crescita e creatività, mentre il tentativo di congelare eventi, ricordi, piacere e ispirazione porta alla stasi. I momenti di più grande piacere e ispirazione della vostra vita vogliono essere tenuti stretti e conservati: resistete a questa tentazione, perché nel momento stesso in cui cercate di trattenere un'esperienza, questa, tanto per cominciare, perde la vitalità che l'ha resa speciale.

Applicate il principio del cambiamento per mantenere la vita sempre fresca e rinnovabile. Alimentare l'atteggiamento che il flusso della vita si rinnova continuamente vi aiuterà ad evitare la stagnazione e l'ansia per il futuro. Ciò che rende ansiosa la gente riguardo al futuro è la tormentosa paura che il meglio sia già accaduto o che una singola occasione perduta fosse quella giusta. "Quello che se n'è andato" è il tema ricorrente delle storie d'amore perduto, ma si applica anche allo stesso modo per le carriere finite, progetti abbandonati e a un'aspirazione non realizzata. In realtà, "quello che se n'è andato" è soltanto un'idea fissa a cui si resta aggrappati. Il successo delle persone creative si basa sulla fiducia che l'ispirazione è continua. Più create e più c'è da creare. Il momento più commovente di un filmato su un famoso direttore d'orchestra che stava per compiere ottant'anni fu quello in cui pronunciò le parole: «Vorrei vivere ancora molti anni solo per capire che sto iniziando a dire quello che volevo dire attraverso la mia musica».

Raccogliete informazioni da qualunque fonte. L'universo è multidimensionale, e quando parliamo del flusso della vita ci riferiamo a un flusso multidimensionale. Immaginate non un unico grande fiume che scorre verso il mare, ma centinaia di piccoli corsi d'acqua che convergono e si fondono, portando ognuno il suo speciale contributo. Per cogliere il massimo dalla vita dovete essere consapevoli che assolutamente tutto porta il suo contributo. L'ispirazione viene da tutte le direzioni, sia interiori che esterne. Dovete avere delle antenne sempre all'erta per sentire l'anima che comuni-

ca continuamente con voi. Non è come sintonizzarsi su un centinaio di canali tv sperando di trovare un programma interessante, ma è come la massa di informazioni che bombardano quotidianamente il vostro cervello. Alcune di queste informazioni sono dirette a voi, veicolano un significato valido solo per voi personalmente.

Nella religiosità dell'India si dice che Dio passa altrettanto tempo a nascondersi che a rivelarsi, affermazione che indica una verità quotidiana: la prossima cosa che vi stimolerà è allo stato latente finché voi la risvegliate. Il futuro è un nascondiglio che chiamiamo ignoto. Ma anche il noto, che è qui e ora, proviene dall'ignoto. L'istinto che dice "là fuori c'è qualcosa che mi aspetta" è giusto. Siete come una cerniera tra il noto e l'ignoto. Il vostro compito è scendere nell'ignoto e cogliere la prossima cosa che per voi ha significato.

Alcune persone si sottraggono a questo compito ripetendo all'infinito il noto, senza capire che l'ignoto non è mai totalmente invisibile. L'anima anticipa i vostri bisogni e cosparge la vostra strada di segni e di indizi. Questo è il modo sottile in cui l'anima vi guida. Elimina ciò che è inutile, privo di significato e fuorviante, e le false partenze. Se vi collegate con attenzione all'anima, percepirete una vibrazione che vi indicherà le cose che dovete fare, cose che vi sembreranno giuste, allettanti, seducenti, eccitanti, piacevoli e intriganti, una sfida e una curiosità tutto assieme. Essere aperti a queste sensazioni, che sono interamente soggettive, vi consente di cogliere gli indizi disseminati dall'anima. L'ignoto sembra tenebroso solo a chi non ne vede lo splendore nascosto.

Attendete finché l'intenzione diventa chiara. Molte persone cercano la motivazione nel luogo sbagliato. Vogliono accrescere la loro energia e la loro spinta. Vogliono la massima ricompensa. Se ne stanno sdraiati ad aspettare di essere colpiti da un'idea luminosa, una specie di fulmine, che li colpisca per la prossima grande invenzione o l'idea per un grande affare. La vera origine della motivazione non è in niente di tutto questo. La motivazione, quella che porta a frutto i semi delle idee con energia e passione, proviene da un'intenzione chiara. Sapere esattamente che cosa volete fare, con una convinzione incrollabile, è la scintilla che innesca tutto il

resto, incluse le grandi idee e i grandi risultati. Confusione e incertezza dividono il flusso della vita in canali deboli e separati. Poiché il chiaro intento non si può forzare, molti non ne trovano uno. Applicano un piccola parte di se stessi a mezza dozzina di aree della loro vita. Eppure non c'è un gran segreto per trovare una intenzione chiara: basta semplicemente aspettare.

Aspettare non è un atteggiamento passivo, lo sembra soltanto. Il giusto modo di attendere richiede capacità di discriminazione: la comprensione interiore di che cosa è giusto e cosa non lo è. Lasciate che vaghe fantasie e progetti idealistici si formino a volontà: con il tempo quelli privi di significato si dissolveranno. Tenete d'occhio quella scintilla che rifiuta di spegnersi. Molto altro entra in gioco: l'ansia della ricerca, il conflitto del dubbio su se stessi, il fascino di ambizioni grandiose e il libero volo di fantasie impossibili. Alla fine emergerà un'intenzione chiara e, quando accade, le forze invisibili dell'anima vi verranno in aiuto. Per molte persone attendere la chiarezza dell'intenzione è così spossante che lo fanno solo alcune volte nella vita, di solito negli anni incerti quando da giovani adulti si sentono pressati ad iniziare una carriera. Si guardano attorno, si sentono impotenti e sotto pressione, vedono i loro coetanei più motivati oltrepassarli sul mercato del lavoro.

Con il senno di poi si può notare che coloro che hanno atteso che un chiaro intento gli si rivelasse sono stati i più fortunati. Nonostante lo stress, i dubbi e le pressioni, hanno avuto la forza di credere che "la fuori c'è qualcosa che mi aspetta". Oppure, "qua dentro aspetta". È la stessa cosa, un potenziale nascosto che dobbiamo prelevare con grande attenzione dall'intricato tessuto della psiche. La cosa migliore che potete fare è passare attraverso questo procedimento quante più volte possibili. La nebbia che avvolge la vostra anima può essere spessa, ma si solleverà se voi lo volete, indipendentemente da quanto sarà lungo il processo.

Comprendete che niente è personale: è l'universo che agisce attraverso di voi. Può sembrare strano sentire che non bisogna prendere la vita personalmente. Che cosa c'è di più personale? Eppure, il piano universale è composto interamente da forze impersonali. Es-

se si applicano allo stesso modo a qualunque oggetto o evento. Non sono contro di voi o a vostro favore, più di quanto lo sia la forza di gravità. Trovare l'anima equivale a scoprire il sé impersonale, perché l'anima ha accesso diretto alle forze invisibili che reggono l'universo. L'intelligenza è impersonale, e così la creatività e l'evoluzione. Si possono scoprire solo nella consapevolezza più profonda. Per metterle a frutto nel modo migliore, considerate la vita come una scuola e la coscienza come il suo corso di studi.

L'ego prende tutto personalmente, fatto che diventa un grosso ostacolo: l'esperienza accade a "me". Il buddhismo insiste molto sulla necessità di vedere quanto sia errata l'idea che "accade a me". "È la mia esperienza" è un concetto errato dell'io, come se ne fosse il proprietario. Invece il buddhismo afferma che l'esperienza si sviluppa per conto suo e che colui che sperimenta, cioè te, è un semplice canale. Così ci presenta affermazioni quali "Pensare è il pensiero che pensa se stesso". Può essere sconcertante dipanare la complessità di semplici affermazioni come: "L'essere è" o: "Il danzatore è la danza". Ma il punto essenziale è pratico: meno prendete la vita personalmente e più facilmente scorrerà attraverso di voi. Prenderla con leggerezza funziona. Trattenerla strettamente non funziona. E nemmeno pensare che qualunque esperienza o vi rafforza o vi indebolisce. Il flusso della vita non si divide nelle due colonne dell'attivo e del passivo. Ogni cosa ha un valore intrinseco, misurabile in termini di energia, creatività, intelligenza e amore. Per scoprire questi valori dobbiamo smettere di chiederci: «Che vantaggio ne ricaverò?». Al contrario, voi siete testimoni di ciò che accade scoprendo un elemento di fascino in qualunque cosa.

Non chiedete altro che l'ispirazione. La vita quotidiana può essere stupidamente banale. Potete cercare di vincere la noia accumulando il maggior numero di interessi, solo per scoprire che rimangono sempre alla superficie della vita. Ciò che rende la vita banale è l'assenza di profondità. Nella profondità, qualunque esperienza è ricca di vitalità. Vi sentite vibranti, indipendentemente dalla forma esteriore dell'esperienza. In alcune tradizioni spirituali rendere vibrante la routine quotidiana è lo scopo ulti-

mo. L'idea è che portate l'acqua e spaccate la legna e al tempo stesso ancora potete sentirvi universali. Rispetto queste tradizioni, ma a volte mi sembra che perdano la qualità più vibrante che la vita possa offrire che è l'ispirazione. Limita l'anima chiederle di colmare di luce la routine quotidiana. Perché non inondare di luce i successi più straordinari?

La coscienza non tiene conto di una scala di valori. Può essere usata per cose brutte, stupide e inerti se la vostra intenzione si muove in quel modo. Come la tavolozza di un pittore, che pur contenendo tutti i colori, non può garantire che il dipinto che ne deriverà sarà meraviglioso, così la coscienza contiene brillantezza, fascino e vibrazione. Eppure nemmeno l'individuo più consapevole di sé può creare automaticamente una vita piena di queste qualità. Dovete modellare la coscienza mediante l'intenzione, e per questo è fondamentale chiedere ispirazione. Quindi, non accontentatevi di niente di meno. Ho già detto che l'anima mette sulla vostra strada segni e indizi della prossima cosa che vi stimolerà. Per essere più precisi, questi indizi dipendono da dove state andando e da dove venite. Se state percorrendo una via di aspettative di basso livello, la prossima cosa che incontrerete sosterrà queste basse aspettative.

L'anima non ha un'agenda di impegni. Non intende fare di voi il meglio di ciò che potete essere. È fatta per esprimere al massimo il potenziale che scoprite in voi stessi, il che significa che voi e l'anima agite in collaborazione. Voi chiedete e l'anima dà. Quello che vi dà vi stimola a chiedere la cosa successiva. Dato che è raro cogliere ogni occasione con chiarezza di intenzioni, spesso quello che chiediamo sono cose miste, conflittuali e confuse. Quando è così, l'anima ci fornisce delle opportunità tutt'altro che ideali. Per questo a volte ci ritroviamo in situazioni perse o a seguire strade false. Per prevenire che questo accada, chiedete niente altro che non sia ispirazione. Ciò significa tenere in mente costantemente la visione più elevata e cercare il risultato più in linea con questa visione in qualunque situazione.

Come sempre, questa strategia è puramente soggettiva: avviene dentro.

Ma solo la salda adesione alla vostra visione può allinearvi al massimo potenziale che siete nati per realizzare. Il meglio di ciò che potete essere è il risultato di una serie di decisioni che ogni volta rifiutano ciò che è meno-del-migliore (less-than-best).

Qui non stiamo parlando di un consumatore che fa shopping. Non si tratta della “meno-che-la-migliore” amante, auto, casa o lavoro. Si tratta di rifiutare la “meno-che-la-migliore” idea, motivazione, obiettivo, soluzione e traguardo, scegliendo invece di attendere il meglio e avendo fiducia che l'anima ve lo porterà.

Vedete ogni passo come parte del procedimento. A volte sentiamo dire: «Fa tutto parte di un procedimento» con una nota di rassegnazione, come se la vita esigesse tempo e pazienza, ma se riusciamo a sopportare il “fastidio” abbastanza a lungo, alla fine funzionerà. Questo modo di considerare la procedura la rende simile a un protocollo burocratico o a un nastro trasportatore che produce meccanicamente dei risultati. Il processo di cui sto parlando è qualcosa di completamente diverso. È dinamico, imprevedibile, affascinante e continuamente mutevole. Essere inseriti in questa sequenza porta gioia e completezza. Le grandi guide spirituali, che vedono la vita in una prospettiva metafisica, affermano spesso che il procedimento si prende cura di se stesso. Alla domanda: «La mia evoluzione personale è un mio “agire” o è qualcosa che mi accade?» un noto guru indiano rispose: «Entrambe le cose. Ma se proprio dobbiamo scegliere, è qualcosa che ti accade».

Quindi, per tutto quanto fin qui esposto, il sentiero spirituale non è sentito affatto come qualcosa di automatico. Qui ed ora, dal punto di vista di una formica, piuttosto che da quello di un'aquila, la vita richiede partecipazione. Ti ci devi focalizzare su ogni istante; nuove sfide sorgono in continuazione e non possono essere ignorate. In questo modo è anche troppo facile vedere la tua vita come una sequenza di momenti, di passi avanti e passi indietro. Molte persone partecipano alla loro vita appunto così, “vivendo una giornata alla volta”, come si dice. Questa prospettiva ci trasforma tutti in sopravvissuti. Nega alla vita la sua totalità, e se togliamo la totalità la sincera partecipazione diventa impossibile. È ovvio

che accettiamo una fetta di pane alla volta se non sappiamo che ci spetta l'intero filone.

Siamo costretti a parlare per metafore, perché il processo della vita è un mistero. Avviene in questo preciso momento se in questo preciso momento state facendo il pieno alla vostra auto, state cambiando un pannolino o siete seduti sulla poltrona del dentista? O deve portare per forza a una gloriosa conclusione da segnare con un cerchietto sul calendario? La mescolanza di visibile e invisibile, di sublime e stressante, è inevitabile. L'unico atteggiamento da tenere è quello che dice: «È così che è». A volte, "così è" è niente: non puoi stare ad aspettarlo fino alla fine. Altre volte è qualcosa di celestiale e vorreste che non finisse mai. Ma "quello che c'è" è come un uccello in volo: non lo puoi catturare. Il miracolo è che le creazioni più grandi, come il cervello umano, sono avvenute cercando di prendere quell'uccello. Intessiamo noi stessi in un arazzo di esperienze che diventa sempre più esaltante con il passare del tempo, eppure ogni filo è nient'altro che un soffio di pensiero, di desiderio o di emozione. Ogni momento vissuto aggiunge un altro nodo nei fili dell'arazzo e, anche se non riuscite a vedere come sarà il disegno finale, è di conforto sapere che il filo è d'oro.