

NOTA DELL'AUTORE

Mi sembra che tutti i nostri problemi, tutta la nostra sofferenza e tutti i nostri conflitti, sia personali sia globali, nascano da un unico problema di base: l'ignoranza di chi siamo veramente. Ci siamo dimenticati di essere inseparabili dalla vita e così abbiamo cominciato ad averne paura e, partendo da quella paura, abbiamo cominciato a farle la guerra in mille modi diversi. Siamo entrati in guerra contro i nostri pensieri, le nostre sensazioni, le nostre emozioni, i nostri corpi, contro il momento presente stesso. Nel nostro tentativo di proteggerci dal dolore, dalla paura, dalla tristezza, dal disagio, dal fallimento, da quelle parti della vita che siamo stati condizionati a credere malvagie o negative o buie o pericolose, abbiamo smesso di essere davvero vivi.

L'armatura che indossiamo per proteggerci da una piena esperienza della vita si chiama "sé separato". Ma la nostra armatura non ci protegge davvero, ci mantiene solo confortevolmente insensibili.

Il risveglio spirituale – comprendere che non sei chi pensi di essere – è la risposta a questo problema fondamentale dell'umanità. Oggi si trovano molti libri su questo argomento, e sembra che il numero delle persone che stanno scoprendo antichi insegnamenti un tempo appannaggio solo di pochi eletti non sia mai stato così grande. Ma c'è un trabocchetto in tutto ciò. La spiritualità può facilmente diventare l'ennesimo strato della nostra armatura. Invece di facilitare il nostro aprirci alla vita, può farci isolare ancora di più. Concetti e cliché spirituali del tipo "Non esiste il sé", "Questo non è il mio corpo" o "La dualità è solo un'illusione" posso-

no semplicemente diventare nuove convinzioni cui aggrapparsi, nuovi modi di eludere la vita e di allontanare il mondo, con il risultato di creare maggior sofferenza a noi stessi e a coloro che amiamo.

Il risveglio spirituale di cui parlo in questo libro non consiste nel proteggere te stesso ulteriormente, consiste nel comprendere che chi sei veramente non ha bisogno di protezione, che chi sei davvero è così aperto e libero e amorevole e in uno stato di accoglienza talmente profondo da permettere alla vita intera di entrare. La vita non può ferirti, perché tu *sei* la vita. Il momento presente, quindi, non è un nemico di cui aver paura, ma un caro amico da abbracciare. Sì, la vera spiritualità non rafforza la nostra corazza contro la vita, la distrugge.

Il risveglio spirituale è in realtà molto semplice. È l'eterna realizzazione di chi sei veramente, la coscienza precedente alla forma. Ma è nel *vivere* davvero questa realizzazione nella vita quotidiana, nel non dimenticarla e non perderla e non lasciare che dia alla testa, che inizia la vera avventura della vita. Ed è proprio con questo che molte persone sembrano avere difficoltà, non solo i ricercatori ma gli stessi insegnanti spirituali.

Una cosa è sapere *chi sei veramente* quando la vita è facile e tutto va bene. Un'altra cosa è ricordarselo nella foga del momento, quando tutto va a rotoli, quando la vita diventa caotica e i tuoi sogni finiscono in niente. Nel mezzo della sofferenza fisica ed emotiva, delle dipendenze, dei conflitti relazionali, del fallimento mondano e spirituale, spesso possiamo sentirci meno risvegliati e più che mai separati dalla vita, dagli altri e da chi siamo realmente. I sogni felici della nostra illuminazione possono evaporare velocemente e l'accettazione può sembrare lontana anni luce.

Possiamo vedere la caotica bellezza della quotidiana esistenza umana come qualcosa da evitare, trascendere, o perfino da annientare, *oppure* possiamo vederla per ciò che è veramente: un invito segreto e costante a risvegliarci *ora*, anche se cre-

diamo di esserci già risvegliati ieri. La vita, nella sua infinita compassione, non ci lascerà dormire sugli allori.

Mentre i miei libri precedenti erano *descrizioni* del risveglio spirituale, questo libro affronta questioni molto più importanti: *Come* può quel risveglio essere vissuto quotidianamente? *Come* possiamo accettare il momento presente anche quando il momento presente ci sembra del tutto inaccettabile? E, in fondo, “*Come* possiamo accettare il momento presente?” è poi la giusta domanda? Siamo innanzitutto davvero *separati* dal momento presente?

Io insegno una sola e unica cosa: *una profonda e impavida accettazione di qualunque cosa accada*. Non si tratta di resa passiva o di freddo distacco ma di un affacciarsi al mistero del momento in maniera intelligente e creativa. Questo libro giunge dopo molti anni di ascolto e dialogo con migliaia di persone sul sentiero spirituale: ascoltando le loro preoccupazioni, rispondendo alle loro stimolanti domande, incontrandoli nel loro dolore, nella loro afflizione, nelle battaglie quotidiane e nelle loro paure, e gentilmente indirizzandoli non verso una futura illuminazione, ma verso una profonda e incondizionata accettazione all'interno della loro esperienza del momento presente, la profonda accettazione che essi stessi sono, nella loro essenza.

Benvenuto alla vita ordinaria, caro esploratore, l'ultima frontiera del risveglio spirituale. Ti auguro di poter arrivare là dove nessuno è mai giunto prima!

Con amore da te stesso,

JEFF FOSTER