

Introduzione

Ricordo una volta in cui venni intervistato in un programma televisivo, incontro che iniziò in un modo un po' strano. Quando arrivai nello studio, il conduttore si stava comportando in modo lunatico e distratto. Rimestava fra le sue carte e ingurgitava caffè, dando l'impressione di non desiderare altro che essere altrove. Ma non appena venne dato il segnale che la diretta del programma stava per iniziare, si sedette ben dritto e con un grande sorriso rivolto alla telecamera disse: «Buon giorno a tutti!». Questa sua istantanea trasformazione mi aveva così sorpreso che, una volta iniziata l'intervista, mi ci vollero un minuto o due per rilassarmi.

Sappiamo tutti riconoscere un sorriso vero. Sorge spontaneamente da un cuore aperto e si manifesta con luminosità, calore e risate spontanee. Gli occhi brillano e lo sguardo permette di entrare in connessione con l'interlocutore. Sono poche le persone che dopo avere ricevuto un sorriso sincero possono fare a meno di ricambiarlo. Ma il sorriso sul volto di quel conduttore tele-

visivo non aveva nulla a che vedere con una gioia e una vitalità autentiche. Era superficiale e forzato, “incollato” sul suo pessimo umore. L’uomo aveva evidentemente imparato a cambiare espressione accendendo un grande e luminoso sorriso, ma non a entrare allo stesso tempo in un autentico calore.

Quanti di noi ogni mattina hanno paura di andare al lavoro? Potremmo sfoderare ogni giorno dei professionalissimi sorrisi e poi alla sera riportarci a casa il nostro stress e la nostra infelicità. Anche se sembriamo avere tutto, un lavoro, una casa e una famiglia, potremmo sentirci cupi e depressi dentro. Magari stiamo lottando per trovare la felicità, senza sentirci mai pienamente soddisfatti di ciò che abbiamo. Nella società odierna il senso di disconnessione e insoddisfazione sembra essere pervasivo. Molte persone conducono una vita attiva e raggiungono grandi risultati, ma per loro può essere difficile riconoscere il dolore e l’insoddisfazione da cui sono afflitte, riflettere su di essi o comprenderne la causa.

Ci stiamo perdendo qualcosa di essenziale che in realtà si trova nel nostro profondo. La spontaneità, la creatività, la tranquillità e l’allegria sono tutte qualità proprie del nostro naturale modo di essere, che però non riusciamo a realizzare. Secondo la prospettiva del Bön tibetano, quando perdiamo la connessione con il nostro stato naturale perdiamo la nostra anima. La buona notizia è che possiamo recuperare pienamente ciò che abbiamo perduto. Pensate a un momento della vostra vita in cui vi

siete sentiti completi, soddisfatti, pienamente vivi e “a casa” in voi stessi. Immaginate di potervi sentire così non solo di tanto in tanto, ma per la maggior parte del tempo. Questo è ciò che offre la pratica di recupero dell’anima.

Che cos’è l’anima?

Nel contesto della pratica Bön di recupero dell’anima, l’anima (in tibetano “*la*”) viene vista come l’equilibrio delle sottili energie dei cinque elementi e delle loro relative qualità: terra, acqua, fuoco, aria e spazio. Gli antichi insegnamenti tibetani ci dicono che nella vita tutto, cioè tutto ciò che esiste nell’universo e ogni esperienza che possiamo compiere, è costituito da questi cinque elementi. Senza gli elementi esterni del suolo, dell’acqua, dell’aria e del calore del sole non potremmo esistere, essere sostenuti né ricevere nutrimento. Analogamente, la nostra anima non può continuare a essere nutrita senza l’essenza propria dei cinque elementi.

La nostra esperienza interiore delle qualità di questi elementi comprende un senso di radicamento e di connessione (terra), *comfort* e fluidità (acqua), gioia e ispirazione (fuoco), flessibilità e movimento (aria), apertura e accoglienza (spazio). Se uno o più di questi cinque elementi naturali manca o è presente in noi in scarsa quantità, la nostra anima ne è danneggiata. Si dice che quando queste qualità entrano in equilibrio, la nostra anima viene

guarita. Nella pratica di recupero dell'anima ciò che recuperiamo sono le qualità di questi elementi. Potreste avere bisogno di recuperare anche solo una delle qualità per portare tutte le altre in equilibrio.

Cause della perdita dell'anima

Secondo gli insegnamenti tradizionali tibetani, quando si ha l'anima danneggiata diminuisce anche la forza vitale, cioè la vitalità di cui si dispone. La perdita dell'anima può portare alla debolezza fisica e alla malattia. Può colpire emotivamente, energeticamente, psicologicamente e spiritualmente. In casi estremi la perdita dell'anima può portare alla morte. Lo squilibrio degli elementi collegato alla perdita dell'anima è solitamente il risultato delle inevitabili sfide che ci troviamo ad affrontare nella vita. Le sfide potrebbero essere delle più varie, da un trauma infantile non superato a uno shock improvviso, quale la morte inaspettata di una persona cara. La perdita dell'anima può avvenire anche gradualmente come risultato di uno stress accumulato. Nazioni intere possono subire collettivamente la perdita dell'anima a seguito di guerre o disastri naturali.

Come si fa a capire di avere l'anima danneggiata o in via di esaurimento? Spesso lo si sperimenta sotto forma di un'insoddisfazione cronica e pervasiva. Potreste cercare di distrarvi passando tanto tempo davanti alla tele-

visione, navigando su Internet, mangiando o bevendo in modo meccanico oppure dedicandovi a tutta una serie di altri svaghi, pur continuando a sentire un'insoddisfazione costante di fondo. Sebbene non riusciate a individuare la causa, sapete di non essere felici.

Quando si prova un senso di esaurimento, può trattarsi di un altro segnale della perdita dell'anima. Magari vi state occupando di un genitore anziano mentre vi destreggiate fra tutte le cose che la vita vi chiede. La vostra intenzione è quella di essere compassionevoli e generosi in tutti i modi possibili, ma vi sentite stressati e spossati. Il problema non è la quantità di tempo che impiegate aiutando gli altri, ma il fatto che state agendo trovandovi in un punto di disconnessione. Quando siete in connessione con il vostro naturale modo di essere, il dare agli altri non implica alcuno stress né esaurimento mentale. Proprio come un sorriso sincero, le nostre azioni sono spontanee, prive di sforzo e gioiose. Donano energia tanto a chi dà quanto a chi riceve.

Ma quando ci sentiamo disconnessi, vi è un senso di mancanza, una sensazione di volere o avete bisogno di qualcosa di più per se stessi. Ogni cosa può sembrare sbagliata: il dove ci si trova, ciò che si sta facendo, le persone con cui si è e il modo in cui ci si sente nel proprio corpo. Potreste sentire un senso di solitudine o di mancanza di fiducia in voi stessi, negli altri e nel vostro mondo. La sensazione cronica di avere bisogno di qualcosa di più diviene la vostra identità.

Quando la perdita dell'anima è grave, per esempio se è associata a un trauma di maggiore entità, può manifestarsi sotto forma di disturbo post-traumatico da stress. Le persone che ne soffrono potrebbero avere dei ricorrenti incubi, *flashback* o un'ansia disabilitante, oltre a grosse difficoltà nell'affrontare la vita di tutti i giorni. I reduci di guerra e le vittime di crimini violenti sono alcune delle categorie di persone che potrebbero subire questa grave perdita dell'anima. Questa problematica potrebbe derivare anche da un evento traumatico come l'aver assistito a un terribile incidente d'auto, l'aver perso improvvisamente il lavoro o l'aver sofferto di un attacco di cuore².

Una via verso la guarigione

Indipendentemente da cosa vi sia accaduto nella vita e dal tipo o quantità di dolore che provate, le pratiche di recupero dell'anima presentate in questo libro vi offrono un modo diretto per affrontare la vostra sofferenza. Attraverso queste pratiche è possibile ripulirsi dalle emozioni ed energie negative che stanno bloccando la vostra natura gioiosa per recuperare e coltivare le qualità degli elementi da cui si è nutriti. L'atto di recupero è essenziale per la guarigione.

Il Capitolo 1, "Osservare la propria vita da vicino", vi aiuta a identificare l'elemento di cui avete maggiormente

bisogno in questo momento per guarire la vostra anima. Il Capitolo 2, “Recuperare dalla natura”, spiega come ritrovare l’elemento che avete bisogno di ottenere direttamente dal mondo naturale. Lo recuperiamo non solo da un elemento puro, sia esso la terra, l’acqua, il fuoco, l’aria o lo spazio, ma anche dall’essenza più sottile di quell’elemento. L’acqua, per esempio, non è solo quel liquido limpido e portatore di vita che fluisce attraverso i fiumi e i ruscelli, ma è anche le sue qualità di fluidità, *comfort* e tranquillità. In un livello ancora più profondo, ogni elemento è associato a una saggezza diversa. L’acqua può essere sperimentata come una saggezza riflettente oppure sotto forma di consapevolezza che rispecchia tutte le cose senza giudicarle. Attraverso una profonda pratica di meditazione, potete connettervi con ogni elemento nella sua forma più pura, come una qualità di luce o di luminosa consapevolezza.

Il Capitolo 3, “Recuperare rifugiandosi dentro di sé”, vi conduce verso il vostro rifugio interno: l’apertura, la consapevolezza e il calore della vostra natura autentica. È questa la sorgente di tutte le essenze degli elementi. Lo definiamo “rifugio” perché è l’unica vera fonte di *comfort*, sollievo e sostegno. Normalmente quando affrontiamo le difficoltà della vita, cerchiamo rifugio in persone, luoghi e cose esterne a noi. A volte, per esempio, dipendiamo dal consiglio di un amico oppure dall’opportunità, o meno, di trovare un nuovo lavoro o un altro posto in cui vivere per risolvere i nostri problemi o sentirci meglio. Ma ogni fonte

di sostegno esterna è temporanea per natura ed è certo che un giorno la perderemo. Il rifugio interno è anche la fonte di gentilezza amorevole, compassione, gioia ed equanimità, note come le quattro incommensurabili, così come di altre virtuose qualità. Le pratiche di meditazione descritte nel Capitolo 3 vi aiuteranno a entrare in questo rifugio attraverso i tre portali del corpo, della parola e della mente.

Tabella 1 - I cinque elementi e le qualità, saggezze e luci, ad essi associate.

<i>ELEMENTO*</i>	<i>QUALITÀ DI BASE</i>	<i>SAGGEZZA</i>	<i>LUCE PURA</i>
<i>Terra</i>	<i>Radicamento, connessione</i>	<i>Saggezza dell'uguaglianza</i>	<i>Giallo</i>
<i>Acqua</i>	<i>Comfort, fluidità</i>	<i>Saggezza simile a specchio</i>	<i>Blu</i>
<i>Fuoco</i>	<i>Gioia, ispirazione</i>	<i>Saggezza discriminante</i>	<i>Rosso</i>
<i>Aria</i>	<i>Flessibilità, movimento</i>	<i>Saggezza che tutto realizza</i>	<i>Verde</i>
<i>Spazio</i>	<i>Apertura, accoglienza</i>	<i>Saggezza dell'infinita potenzialità</i>	<i>Bianco</i>

* Per approfondire questi elementi si veda il Capitolo 2, "Recuperare dalla natura".

Il Capitolo 4, “Recuperare dalle relazioni”, vi spiega come, mediante la pratica del rifugio interno, potete recuperare gli elementi perduti attraverso le interazioni con i vostri cari e altre relazioni per voi significative. Il Capitolo 5, “Superare la solitudine”, evidenzia come la solitudine sia una sofferenza umana pervasiva, altro aspetto della perdita dell’anima, e affronta la possibilità di guarigione riconnettendosi con la fonte che si ha dentro di sé.

Il Capitolo 6, “Nutrire il proprio essere interiore”, e il Capitolo 7, “Nutrire il proprio corpo fisico”, vanno al cuore del recupero dell’anima, sottolineando l’importanza di nutrire regolarmente se stessi ad ogni livello. L’atto di nutrire può essere visto come un mantenere carica la propria batteria interna. Nell’odierno stile di vita frenetico, industrializzato e tecnologico, molti di noi stanno perdendo pezzi della propria anima giorno dopo giorno. Possiamo venire prosciugati dalle sfide poste dal quotidiano tragitto casa-lavoro, dal doverci destreggiare fra incombenze familiari e lavorative o persino dall’inquinamento acustico. Quando riconosciamo con quale frequenza veniamo prosciugati, possiamo trovare occasioni per riconnetterci con il nostro rifugio interno e ricaricarci ogni giorno. Il Capitolo 6 offre una guida per nutrire il proprio essere interiore. Il Capitolo 7 spiega come usare determinate pratiche per alleviare il dolore fisico e persino prevenire o guarire la malattia.

Ogni capitolo si chiude con una serie di azioni che si possono intraprendere. Sono presenti anche indicazioni per organizzare la propria pratica formale, cioè il tempo che ogni giorno si trascorre restando seduti a meditare indisturbati, e la pratica informale, cioè il portare nella vita di tutti i giorni ciò che si è imparato attraverso la meditazione formale.

Il miglior rimedio

Il recupero dell'anima richiede un lavoro interiore. Una reazione comune di fronte ai pensieri e alle sensazioni negative è quella di spingerle lontano da sé o di trovare modi per distrarsi. Ma quando si tenta di placare i pensieri e le sensazioni, essi non fanno altro che divenire più insistenti. C'è tanto di guadagnato nel notare sensazioni difficili, ascoltarle e, in certe occasioni, esprimerle.

Tuttavia, se si rimugina sui propri pensieri e sensazioni, capita quasi sempre che un pensiero tiri l'altro, rafforzando inevitabilmente il dolore. La mente che è nel dolore non riesce a pensare a un modo per fuoriuscirne. Come afferma un detto tradizionale tibetano, non possiamo rimuovere il sangue dalle nostre mani lavandole con altro sangue. La mente che tenta di pensare a come sfuggire al dolore la chiamo "ego intelligente". Spesso è difficile riconoscere un ego intelligente per ciò che è, dato che diamo continuamente a noi stessi consigli che sembrano positivi, entusiasmanti e orientati alla soluzione. L'ego intelligente può essere un ospite abituale nelle nostre sessioni di meditazione, mescolandosi ai nostri momenti di intuizione e auto-proclamandosi come saggezza. Ma questa cosiddetta saggezza non è il frutto di una vera autoriflessione. È un ostacolo alla vera saggezza e al riconoscimento della natura della mente.

Un altro modo con cui proviamo a superare i nostri problemi è affidarli alle pagine di un diario oppure condividerli con un amico, consulente o terapeuta. Questo può metterci maggiormente in contatto con emozioni difficili, cosicché possiamo lavorare su di esse e liberarcene. Nella guarigione vi è chiaramente posto per la psicoterapia, ma mi chiedo se le persone parlino dei loro problemi trovandosi nello spazio giusto. Molti passano anni in terapia o in gruppi di supporto parlando e riparlano degli stessi problemi, incapaci di trasforma-

re la loro sofferenza perché mancano di una consapevolezza più elevata.

Come possiamo avere accesso a una consapevolezza più elevata? Prendendo quelle che io chiamo le tre preziose pillole, che ci connettono con il nostro rifugio interno: quiete, silenzio e spaziosità. Da questo spazio sacro illimitato, se richiamiamo le nostre emozioni negative o altre esperienze dolorose e le ospitiamo senza giudicarle, criticarle, respingerle o afferrarle, diamo inizio al processo di guarigione. Per ospitarle intendo permettere al dolore di sorgere, restare e dissolversi liberamente. Quest'esperienza equivale a quella di un generoso anfitrione che permette agli ospiti di entrare così come sono, trattenersi per tutto il tempo che desiderano, andarsene quando sono pronti per farlo e persino ritornare. Ospitando il dolore in questo modo gli consentiamo di dissolversi completamente nello spazio sacro del rifugio interno, che dà vita a una consapevolezza nuova e creativa.

Ciò che differenzia queste pratiche di recupero dell'anima dalla maggior parte delle forme di terapia è il fatto che il lavoro principale inizia non appena il dolore si placa. È frequente che le persone che riescono a superare il dolore e il conflitto pensino "Ok, ora mi sono liberato di questo problema. Che liberazione!", per poi andare alla ricerca del prossimo problema da risolvere. In questo modo liberano uno spazio perché possa sorgere un altro problema ed è proprio ciò che accadrà! Ma quando pas-

siamo da un problema all'altro, non coltiviamo familiarità con la presenza della consapevolezza di uno spazio libero dal dolore. Questo spazio è la fonte delle qualità che sono gli antidoti naturali contro il dolore. Quando, attraverso la consapevolezza, ci connettiamo con questo spazio, ne ricaviamo nutrimento.

A volte è meglio non pensare né parlare tanto. Questo perché è solo quando possiamo stare pienamente con il nostro dolore e ospitarlo nello spazio di quiete del corpo, nel silenzio della parola e nella spaziosità della mente che siamo in grado di connetterci con l'infinita consapevolezza e calore da cui sorgono con naturalezza le qualità guaritrici. È solo in questo spazio di apertura che le emozioni nocive possono essere pienamente riconosciute e lasciate andare, recuperando così l'anima. Quando l'anima viene recuperata, garantiamo alla nostra felicità una maggiore continuità.

Meditazione terapeutica

Sono stato a lungo incuriosito dalla relazione fra la psicoterapia e la pratica della meditazione. Può essere che le persone si impegnino per anni lavorando sul proprio aspetto psicologico senza considerarlo parte del proprio sviluppo spirituale, ma vedendo questo lavoro solo come un modo di gestire i problemi della loro vita. Anche se fossero in grado di avvicinarsi a un sen-

so autentico di chi sono, se il loro obiettivo primario è la risoluzione dei problemi, si perdono un'opportunità più grande. In molti gruppi religiosi vi sono praticanti devoti che si impegnano profondamente nella preghiera e nei rituali senza che questo tocchi necessariamente le loro questioni personali. Potrebbero praticare magnificamente, sedendo in meditazione per ore e ore con le più alte aspirazioni, augurando il meglio all'umanità e a tutti gli esseri, ma la loro pratica evita e non tocca la deplorable immagine che hanno di loro stessi o lo sconforto che provano nelle loro relazioni.

Per quello che mi riguarda, praticare la meditazione e risolvere problemi personali vanno di pari passo. Una reale pratica di meditazione dovrebbe essere quella terapeutica. Dovrebbe toccare e rivolgersi ai vostri problemi personali più immediati. L'individuo che è alla ricerca di felicità, libertà, senso di connessione e persino illuminazione è lo stesso che è affetto da quei problemi personali.

Nell'antica tradizione dzogchen del Tibet la forma più elevata di meditazione è quella dello stare nella natura della mente. Quando fate semplici pratiche di base del rifugio interno come descritto nel Capitolo 3 e rimanete nella vera natura della vostra mente, avete l'opportunità non solo di liberarvi dalle emozioni e superare le sfide personali, ma anche di connettervi con le essenze degli elementi che possono guarire la vostra anima e sostenervi nella realizzazione della natura della mente. Per re-

cuperare la propria anima non è necessario impegnarsi in tanti diversi rituali, preghiere e visualizzazioni. Sperimentare e acquisire familiarità con la natura della mente durante una singola sessione di meditazione illumina il cammino verso la realizzazione.