

Cosa sto cercando?

di Nathalie Delay

È una domanda interessante che dovremmo porci regolarmente nel corso della nostra vita, soprattutto dopo che pratichiamo da qualche anno in una via spirituale.

È importante ritrovare lo stato che ha fatto sorgere questa domanda e riprendere contatto con quel richiamo che, nel più intimo del nostro essere, ha motivato la nostra ricerca.

A volte infatti, nel corso del cammino, dimentichiamo la vera ricerca e ci perdiamo nella forma, in cui troviamo una certa soddisfazione e sicurezza.

Da qui l'utilità di porsi regolarmente, in tutta onestà, la domanda: «Cosa sto cercando davvero?».

Spesso all'origine della nostra ricerca troviamo uno stato di sofferenza o di frustrazione estrema.

Sentiamo che assolutamente nessun contesto, nessuna persona può calmare il nostro stato di smarrimento, può colmare la mancanza enorme che ci assale. Abbiamo infine toccato la disperazione ed il disagio assoluti, dove l'evidenza che nessuna situazione esterna potrà colmare l'immenso vuoto, che continuamente cerchiamo di riempire, ha destabilizzato tutte le nostre credenze e convinzioni. La sofferenza e la frustrazione devono arrivare al parossismo totale, dove non possiamo più trovare tregua.

La sofferenza e la frustrazione non ci lasciano mai e ci gettano in una forma di assurdità, tanto la situazione è insostenibile.

Arrivati a questo punto di assurdità ci ritroviamo faccia a faccia con l'impossibilità di trovare una soluzione.

È un ottimo punto di partenza per la ricerca mistica. Ma sino a quando questo punto di assoluto disagio non viene toccato, sino a quando portiamo ancora in noi la possibilità di essere calmati e appagati da un nuovo lavoro, un nuovo amante, un nuovo computer, dall'idea di appartenere a una corrente spirituale, ci mancano le condizioni necessarie.

Fino a quando questo punto di non ritorno non compare, ci manca il motore principale che ci condurrà al di là della nostra storia personale.

In fondo ciò che cerchiamo, e che tutti noi portiamo dentro, è un'aspirazione profonda a trovare l'appagamento e la pace dello spirito.

A seconda del nostro grado di maturità li cercheremo e li proietteremo sulle diverse situazioni o conquiste esteriori, che siano materiali o spirituali.

Poi, se la maturità necessaria si schiuderà nel nostro corpo/spirito, allora la ricerca si dirigerà verso il nostro stesso cuore e si imporrà l'incontro con la tradizione ed un maestro autentico, per accompagnarci verso il ritorno alla fonte.

Risalendo all'origine della nostra ricerca ritroviamo anche una nostalgia, a volte estremamente tenue, quasi impercettibile. Abbiamo dimenticato da quanti anni ci sta accompagnando.

Alcuni di noi l'hanno nascosta talmente, che credono di non conoscerla. Ma se esaminiamo attentamente la nostra vita, e la nostra sfrenata corsa alla ricerca di quel "qualche cosa" che ci manca, allora tale sensazione di nostalgia profonda emergerà.

La nostalgia di uno stato di pienezza, di non separazione, in cui ci sentivamo uno con ciò che ci circondava.

Il nostro corpo/spirito sa che ha conosciuto questa potente pienezza, che non dipendeva da alcun oggetto. Man mano che siamo diventati grandi abbiamo perso questa sensazione ed il sentimento di nostalgia è cresciuto.

A volte, a sorpresa, in un momento di disattenzione, si apre una breccia nella nostra superficialità. Intravediamo la fonte e la soddisfazione che ne discende colma tutte le nostre aspettative.

Accade persino che non prendiamo neppure coscienza dell'apertura, tanto è breve: qualche millisecondo. Allora pensiamo di aver avuto un momento di assenza. Ed è vero che si tratta di un'assenza, ma non nel senso in cui la consideriamo di solito: in effetti si tratta dell'assenza di colui che commenta e controlla.

La nostalgia della pienezza ci accompagna sin dalla prima infanzia, è rannicchiata al fondo del nostro cuore. In un primo momento pensiamo di poterla ritrovare nelle relazioni esteriori, passionali o fusionali.

Queste relazioni ci conducono molto vicini alla fonte, permettendoci di sentire i suoi effluvi deliziosi, ma ostacolano irrimediabilmente la nostra immersione, perché restiamo aggrappati all'oggetto.

Così passiamo la vita a sbagliare strada. Rinnoviamo testardamente l'oggetto della nostra passione sperando che questa volta sarà quello buono, quello che ci procurerà la pienezza che ci manca tanto dolorosamente. Ma continuiamo a non cogliere la vera pienezza, che il nostro slancio passionale ci ha fatto solo sfiorare.

All'origine della nostra ricerca si può trovare anche un altro stato: una vaga sensazione di rinsecchimento, di inaridimento, una sensazione di morte molto lenta che invade pian piano, ma inesorabilmente, tutto il nostro essere.

Abbiamo perduto la follia dell'infanzia e dell'adolescenza, siamo diventati seri, adulti pieni di certezze e precetti su ciò che è giusto e buono.

E assestiamo i nostri concetti sul bene e sul male ai nostri figli, che sognano una sola cosa: farsi una bella risata insieme a noi e combinare qualche stupidaggine.

Ogni tanto mettiamo da parte la rigidità e osiamo un momento di follia. Ma i nostri figli si stancano e finiscono per trovarci troppo noiosi.

Allora diventiamo ancora più tristi, più musoni, più noiosi e più grigi. L'aridità può scaturire anche da una volontà di protezione: la nostra ipersensibilità da bambini poteva essere un problema nel sociale e allora abbiamo messo in piedi un sistema di sopravvivenza per isolarci dalle emozioni, per farle diventare meno destabilizzanti.

In questo modo scivoliamo lentamente verso il nostro stesso impagliamenti. Diventiamo certamente più efficaci nel sociale, ma siamo sempre più secchi, tristi ed isolati nella nostra forza.

Durante questo inesorabile processo di impagliamenti del nostro essere sensibile, a volte ci scuote un soprassalto e lasciamo cadere tutto quello che stiamo costruendo da anni, per ritrovare un po' di aria fresca, nella speranza di ritrovare la leggerezza e la libertà che avevamo a vent'anni. Ma anche qui ci attende una trappola: l'illusione di ritrovare la libertà grazie ad un cambiamento di contesto sociale, professionale o relazionale. La sensazione di ritornare in vita sarà di breve durata se dipende unicamente da nuovi oggetti.

La frustrazione, la sofferenza, la nostalgia ed l'inaridimento esacerbato sono dunque condizioni essenziali per proiettarci in una ricerca di assoluto, senza oggetto. Siamo maturi per l'incontro fatale con una tradizione spirituale autentica e con un maestro.

In questo incontro, qualcosa di molto profondo dentro di noi torna a vivere, vibra, si appaga. Proviamo la sensazione diffusa di essere finalmente tornati a casa.

Ma ci aspetta ancora un'ultima temibile delusione. Gli insegnamenti riattiveranno in modo violento la crisi profonda che ci devasta, distruggendo i nostri ultimi attaccamenti, le nostre ultime speranze, per indurci infine ad osare veramente: lasciar andare l'attaccamento alle circostanze esteriori, qualunque esse siano. Anche se queste circostanze sono gli insegnamenti meravigliosi, o una via autentica, tradizionale e millenaria.

Con l'assoluta libertà e l'anti-conformismo che caratterizzano i maestri tantrici, il maestro ci annuncerà che non ha nulla da insegnarci e nulla da trasmetterci. In questa perdita assoluta di speranza, abbandoneremo la partita. Abbiamo perso tutti i riferimenti, tutte le credenze, tutte le certezze, gli insegnamenti tantrici hanno frantumato i nostri ultimi giocattoli.

Se osiamo restare e toccare il denudamento e la disperazione assoluti, invece di fuggire correndo, si produrrà un'inversione nella nostra ricerca. Si rivolgerà verso il nostro stesso

cuore, la nostra stessa fonte. Una tradizione ed un maestro autentico non propongono che questo: il ritorno verso la nostra stessa fonte per scoprire che siamo ciò che cerchiamo.

La pienezza non ha bisogno di alcuna situazione esteriore, emerge da sola quando tacciamo e godiamo la vita in tutta semplicità. La pace e l'appagamento sono sempre disponibili nello spazio interiore del nostro cuore e li ritroviamo quando smettiamo di voler afferrare qualsiasi cosa.

La felicità appare quando ci abbandoniamo senza resistenza al flusso della vita. La vera autonomia, la vera libertà si trovano in questo abbandono. Perché se la nostra libertà dipende dalle condizioni, allora non è una vera libertà.

Se siamo veramente liberi, anche imprigionati fisicamente potremo continuare a sentire la libertà, altrimenti dovremo sempre liberarci da qualcosa. Contattiamo la vera libertà quando non alimentiamo e non costruiamo più storie personali con ciò che ci circonda, con le suppellettili.

Gli eventi si dispiegano secondo le loro caratteristiche, sono quel che sono, nessun commento, nessuna preferenza. A volte risuonano con questo corpo/spirito, a volte no, ma non ne facciamo una storia personale. Se qualcosa arriva, la lasciamo arrivare, se qualcosa se ne va, la lasciamo andare.

Diventare davvero autonomi, liberi, è accettare tutte le situazioni senza condizioni e prendere coscienza che non sono altro che dispiegamenti energetici, sui quali non abbiamo alcun potere. Gli avvenimenti e gli oggetti sono sottoposti alla legge universale dell'impermanenza. In perpetua mutazione aleatoria, sfuggono a qualsiasi forma di controllo. È dunque in nome della credenza assurda che la nostra felicità dipenda da relazioni o situazioni precise, selezionate in funzione dei nostri criteri, che, come dei forsennati, cerchiamo di fissarle nel nostro paesaggio personale.

Persuasi che siano una garanzia imparabile, ci intestardiamo nella presa, mentre la vita ci mostra continuamente la follia del nostro sforzo. Ma un giorno imprevedibile, la maturità necessaria fiorisce e ci conduce alla consapevolezza che non abbiamo più bisogno di definirci in rapporto ad una situazione, o di trovarci in rapporto ad una relazione.

Allora resta solo accoglienza, apertura, ascolto, rilassamento. In questo ascolto, in questa disponibilità, finalmente respiriamo. Troviamo lo spazio che, in tutto il nostro sistema psico-corporeo imprigionato dalle sue costruzioni e scenografie, mancava da così tanto tempo.

Lo spazio e la respirazione ritrovati continuano ad aprirsi senza fine. Da questa apertura emergono la pace e la gioia.

Finalmente il nostro corpo/spirito ritrova il suo vero funzionamento. Finalmente riconosciamo la nostra natura essenziale, autonoma, libera e pacificata da sempre. Ma ancora una volta attenzione alla trappola finale: l'attaccamento al non-attaccamento, alla sensazione di pace e di gioia che non dipende da alcuna situazione, da alcun criterio, né da alcuna relazione. A questo livello di realizzazione la nostra vigilanza deve restare grande per non incastrarci e continuare ad alimentare una protezione, certo, molto sottile, ma comunque presente.

L'apertura si coltiva senza fine e si può sempre guadagnare ancora un po' di spazio, come l'Universo, la cui espansione non si ferma mai, non decide mai di essere arrivato e di interrompere la propria espansione. Il nostro cuore continua a abbandonarsi, ad aprirsi. Accettiamo di lasciarci sopraffare da una relazione, da una situazione, anche quando il nostro livello di realizzazione è già molto elevato. Restiamo implicati nel grande gioco della vita.

Continuiamo ad apprezzare le persone particolari che ci circondano, continuiamo a godere, con piacere, delle situazioni che si presentano, senza essere gonzi.

In fondo sappiamo che la nostra gioia non dipende dagli oggetti esteriori, ma accettiamo di giocare il gioco dell'attaccamento e di farci mettere in trappola. Non siamo mai al riparo da un rigurgito di orgoglio! Liberi dall'ultimo concetto che dice che dovremmo essere liberi da

ogni attaccamento. La vera libertà è ascolto, disponibilità, obbedienza a tutto ciò che si presenta.

L'autonomia suprema è un'evidenza che si attua nel nostro cuore: la pratica non ci conduce da nessuna parte, è senza scopo. La pratica è il frutto e il frutto è la pratica. Il cammino è lo scopo e lo scopo è il cammino.

Nessun punto di arrivo definitivo grazie alla realizzazione degli insegnamenti. Non siamo mai al riparo da un turbamento. Presenza, umiltà, semplicità, meraviglia davanti a ciò che è. La coscienza individuale fonde nella coscienza universale; in questa unione, l'autorizzazione ad essere è totale, poiché tutto è emanazione della fonte.

Tutto è perfetto come è.