

## **Meditazioni**

### I

Nello spazio che il pensiero genera attorno a sé non si incontra l'amore. E' uno spazio che separa l'uomo dall'uomo e segna il principio della lotta della vita col suo dolore e la sua paura. Meditazione è la scomparsa di questo spazio, e la fine dell'io. Da quel momento il tuo rapporto con persone e cose assume un carattere assai diverso perché non esiste più l'attività isolante del pensiero, non esisti più tu e, di conseguenza, non esiste l'altro.

Dunque meditare non significa inseguire qualche visione tradizionalmente ritenuta sacra; significa porsi in un orizzonte sconfinato in cui il pensiero non può penetrare. Per voi, invece, quel che soprattutto conta è il piccolo spazio del quale il pensiero si circonda, segnando i confini dell'io, perché la mente non conosce che quello e si identifica con tutto ciò che vi trova. Anche la paura di non essere germina entro tale spazio.

Ma la mente che abbia compreso può, meditando, entrare in una dimensione dove l'azione è inazione.

Noi non sappiamo quale sia la vera natura dell'amore perché nell'area costruita dal pensiero come coscienza individuale l'amore è conflitto fra il « me » e il « non-me ». Questo tormentoso conflitto non è amore. Il pensiero è la vera negazione dell'amore ed è incapace di portarsi nello spazio dove il « me » è sparito e dove dimora la benedizione che l'uomo cerca senza riuscire a trovarla. Infatti la cerca entro i confini del pensiero che ne distrugge l'estasi.

### II

La percezione senza la parola, vale a dire senza il pensiero, è uno dei più strani fenomeni. E' molto più acutamente ricevuta non solo dal cervello ma da tutti gli altri sensi. Non è più la frammentaria reazione dell'intelletto o della sfera emotiva; potrebbe essere chiamata totale ed ha la natura della meditazione. Nella meditazione percepire, senza l'antitesi « io » percipiente — cosa percepita, significa comunicare con l'altezza e la profondità dell'immenso. E' cosa del tutto diversa dall'osservare un oggetto senza l'io osservatore, dato che qui non v'è alcun oggetto e quindi alcuna esperienza. Tuttavia la meditazione può aver luogo ad occhi aperti e mentre si è circondati da oggetti di qualunque specie. Ma non avranno nessuna importanza; vedendoli non si darà inizio al solito processo di riconoscimento, di conseguenza, non si sperimenterà.

Qual è lo scopo di un simile meditare? Nessuno. Non dà alcun utile. Dà però un moto di grande estasi che non può essere confusa col piacere. E' un'estasi che conferisce agli occhi al cervello al cuore la qualità dell'innocenza. Se non si scopre la vita come cosa totalmente nuova, non restano che la noia, l'insignificanza della routine. Dunque è estremamente importante la meditazione che apre la porta all'immensurabile.

### III

Quando volgete il capo da un lato all'altro dell'orizzonte, abbracciate con lo sguardo un ampio spazio in cui appaiono tutte le cose della terra e del cielo. Ma è pur sempre limitato dalla linea in cui l'uno e l'altra si incontrano. E' limitato anche lo spazio della mente ove sembrano trovare posto tutte le nostre attività quotidiane, le lotte i desideri e i motivi contraddittori della nostra esistenza. In quest'ambito circoscritto l'uomo cerca la libertà restando sempre prigioniero di se stesso. La meditazione è la fine di tale piccolo spazio. Per noi l'azione consiste nel metter ordine in esso; ma c'è un'azione il cui ordine è al di fuori di questi limiti. Meditare è l'azione che ha luogo quando la mente ha dissolto i propri confini. Lo spazio infinito che la mente egoica non può raggiungere è silenzio. La mente che ha in sé il proprio centro non è mai silenziosa; il silenzio esiste solo in una dimensione intatta dal pensiero. La meditazione è questo silenzio dal quale scaturisce un'azione che il pensiero non sa.

### IV

La meditazione è una delle cose più straordinarie; se l'ignorare siete come i ciechi in un mondo vivido di colori e del variare d'ombre e di luci. Non è attività dell'intelletto perché, unendosi alla mente, il cuore le conferisce una qualità del tutto diversa. Essa diviene davvero senza limiti non solo nella capacità di pensare o di agire in modo differente ma anche nel vivere in uno spazio in cui fa parte d'ogni cosa. La meditazione è il movimento dell'amore. Ma non l'amore verso l'uno o i molti; è un amore come l'acqua cui ciascuno può attingere con una tazza d'oro o d'argilla e che permane inesauribile. Accade ciò che nessuna droga o autoipnosi può conseguire: la mente sembra penetrare entro se stessa, cominciando dalla superficie e andando sempre più addentro fino a che profondità e altezza non hanno più senso e qualsiasi misura vien meno. E' uno stato di completa pace — non di soddisfatta contentezza — che reca in sé ordine bellezza intensità. Può essere strappata come si strappa un fiore eppure dalla sua stessa vulnerabilità è resa indistruttibile. La meditazione non vi sarà insegnata da un altro. Dovete far tutto voi, iniziando senza saperne nulla e muovendovi da innocenza a innocenza.

Il terreno su cui la mente meditativa può azzardare i primi passi è quello della vita quotidiana, con i suoi contrasti le lotte le gioie fugaci. Partirà da qui arrecandovi ordine e avanzando senza posa. Ma se sarà interessata soltanto all'ordine, troverà in esso il suo limite e ne resterà prigioniera. In tutto questo movimento dovete, per così dire, cominciare dall'altro capo, dall'altra sponda e non preoccuparvi sempre della sponda in cui vi trovate o del come attraverserete il fiume. Dovete gettarvi in acqua senza saper nuotare. La bellezza della meditazione sta nel fatto di non sapere mai dove vi trovate, dove siete diretti, cosa vi attende alla fine.

### V

Ha luogo nella meditazione una nuova esperienza? Il desiderio di sperimentare qualcosa di più alto, al di là della consuetudine dei giorni comuni, fa seccare le sorgenti

della creatività. La bramosia di visioni, di percezioni sublimi, di realizzazioni secondo questa o quella trascendenza, induce la mente a fissare una meta al di fuori di sé e a dipenderne così come di solito dipende dall'ambiente e dai suoi simili. L'aspetto curioso della meditazione è che un suo evento non si muta in esperienza. Compare come una nuova stella nel cielo, non si lascia prendere e tenere dalla memoria, non mette in moto l'abituale processo del riconoscere e del reagire in termini di piacere e dispiacere. La ricerca è sempre più in là della memoria, è percezione. La risposta dell'intelletto al contrario irrimediabilmente si ripete perché parte sempre dal medesimo approdo della memoria.

## VI

Dopo la pioggia i colli splendevano. Rivestiti ancora del bruno estivo si apprestavano a far spuntare tutto il loro verde. Era piovuto copiosamente ed ora la bellezza di quei colli era indescrivibile. Il cielo serbava ancora nuvole e l'aria profumava di sumac, di salvia, d'eucalipto. Essere in quel luogo era un incanto, ci si sentiva invasi da una misteriosa quiete. A differenza del mare che si agitava in basso, lontano, le colline posavano in una calma assoluta. Bastava guardarsi attorno per sentire d'aver lasciato ogni cosa dietro di sé entro la piccola casa: gli abiti i pensieri gli strani gesti della vita. Qui camminavate leggeri sgombri d'ogni peso, con un'impressione di completa libertà interiore, di bellezza. I piccoli cespugli verzicanti sarebbero presto diventati più verdi e in poche settimane avrebbero esalato un più forte profumo. Le quaglie si scambiavano il loro richiamo poi alcune frullarono via. Senza saperlo la mente era in uno stato di meditazione nel quale fioriva l'amore. In verità solo su questo terreno può sbocciare la sua fioritura. Era uno stato singolare e meraviglioso che persistette tutta la notte e che al momento del risveglio, molto prima che il sole sorgesse, durava ancora nel cuore, con la sua gioia incredibile e senza ragione. Era lì, incausato e di una forza quasi inebriante. Vi sarebbe rimasto l'intero giorno, non richiesto né invitato a restare.

## VII

Per tutta la notte e il giorno seguente era piovuto a dirotto e giù dai canali l'acqua torbida sfociava nel mare colorandolo d'un bruno cioccolato. Passeggiando per la spiaggia, vedevate ondate enormi rompersi in magnifiche curve piene di forza. Camminavate contro il vento e, all'improvviso, sentivate che non c'era distanza fra voi e il cielo, che era cielo l'aver aperto la vostra mente. Essere così completamente aperti, vulnerabili alle colline al mare agli uomini, è la sostanza della meditazione; non resistere, non avere barriere interne contro qualsiasi cosa, essere realmente e completamente liberi da ogni cruccio pressione esigenza, col loro corteo di meschini conflitti e ipocrisie, significa procedere nella vita a braccia aperte. E quella sera, mentre camminavate sulla sabbia umida fra i gabbiani che vi volteggiavano intorno, sentivate uno straordinario senso di aperta libertà, un senso di bellezza e di amore che non era in voi o fuori di voi ma in ogni luogo.

Non ci rendiamo conto di quanto sia importante spogliarsi dei propri tormentosi piaceri, lasciando la mente nuda e sola. La mente del tutto sola è l'unica ad essere del tutto

aperta. E allora il gran vento che spazza il terreno entra in voi e vi lascia spogli d'ogni cosa, vuoti e perciò estremamente aperti. La bellezza di tale nudità non era nelle parole o nel sentimento ma sembrava presente ovunque, sopra e dentro di voi, sull'acqua e nelle colline. Questa è meditazione.

## VIII

Era uno di quegli incantevoli mattini che non sono mai esistiti prima. Il sole stava spuntando e lo si scorgeva fra l'eucaliptus e il pino. Sull'acque d'oro brunito si diffondeva la trasparenza di luce che c'è solo fra le montagne e il mare. Era un'alba tranquilla, senza un alito, colma di quella strana chiarezza che si coglie non solo con gli occhi ma col cuore. E quando la sentite, i cieli scendono sulla terra e vi perdetevi nella loro bellezza.

Davvero non dovrete mai meditare in pubblico con qualche compagno o in gruppo ma soli nella calma della notte e nella pace del primo mattino. E la vostra dovrà veramente essere solitudine perché vi avranno abbandonato i sistemi di cui siete seguaci, i metodi, le frasi da ripetersi, i pensieri da coltivare o plasmare secondo i vostri desideri. Finché persistono le urgenze del desiderio, i valori del passato e del futuro che la mente vagheggia, la solitudine non c'è. Essa giunge soltanto nella immensità del presente. Allora nell'intima quiete, in cui ogni comunicazione s'è taciuta ed è scomparso l'osservatore con le sue ansietà i suoi futili appetiti e problemi, unicamente in questo tranquillo raccoglimento, la meditazione diviene cosa che non può essere tradotta in parole. Diviene il movimento dell'eterno. Non so se abbiate mai meditato, se mai siate stati soli, remoti da ogni persona da ogni pensiero o finalità; se mai vi siate trovati con nessun altro che con voi stessi, non isolati o rapiti in qualche fantasioso sogno o visione ma così completamente distaccati che nulla resti in voi di riconoscibile, nulla che abbia contatto col pensiero e il sentimento, perduti in tanta lontananza che nella piena solitudine l'unico fiore l'unica luce sia il silenzio, sia l'atemporale a cui il pensiero non può applicare le sue misure. In questa meditazione l'amore ha il proprio essere. Non preoccupatevi d'esprimerlo, si manifesterà da sé. Non tentate di porlo in atto; agirà da sé. E sarà un'azione senza rimpianti né contraddizioni, non tocca dalla miseria e dai travagli umani. Dunque meditate soli, perdetevi nella solitudine. E non cercate di rammentarvi ove siete stati; possedereste una cosa morta che, serbata nella memoria, vi impedirebbe d'essere ancora soli.

Meditare in questa solitudine sconfinata, in questa bellezza d'amore, in questa innocenza del nuovo è trovarsi nella benedizione dell'imperituro.

Il cielo è intensamente azzurro del colore che viene dopo la pioggia. E la pioggia è giunta dopo mesi e mesi d'aridità.

Ora l'aria è pulita, le colline lietamente ristorate, la terra in pace. Ogni foglia è soffusa della luce del sole. Il sentimento della terra incombe su di voi.

Meditate entro i profondi recessi del cuore e della mente, là dove finora non siete mai stati.

## IX

Il mare era come un lago o un immenso fiume, senza un'increspatura, tanto liscio che vi si poteva scorgere il riflesso delle stelle non ancora scolorite dal mattino. L'aurora era alquanto lontana e quindi il lume delle stelle l'ombra delle rocce e le luci distanti della città continuavano a specchiarsi sull'acqua. Poi il sole si levò in un orizzonte senza nubi e tracciò sul mare un sentiero d'oro. Era straordinario vedere la luce del cielo della California sommergere la terra in ogni foglia, in ogni filo d'erba. Guardandosi intorno si era invasi da una grande quiete che placava anche il cervello e ne faceva tacere qualsiasi reazione o moto. Ed era strano sentire questo sconfinato silenzio. Ma « sentire » non è la parola giusta. E' una qualità di silenzio che non è sentita dal cervello ma lo trascende, è al di là delle sue concezioni delle sue formule dei suoi progetti pel futuro; al di là del suo campo d'azione; al di là di tutto ciò che può immaginare o desiderare. Voi posate in una quiete così completa che il vostro corpo diviene tutt'uno con la terra, con la quiete universale.

Quando la brezza leggera giunse dalle colline facendo fremere le foglie, questa calma, questa inesprimibile qualità di silenzio non ne fu turbata. La casa si trovava tra i colli e il mare. Guardando la tranquillità distesa dell'acque, voi diventavate effettivamente parte d'ogni cosa, eravate, ogni cosa: la luce, la bellezza dell'amore. Ma anche qui quel « voi » è sbagliato. In realtà voi non ci eravate, non esistevate più. Esisteva solo il silenzio e in esso una bellezza e un amore straordinario. Le parole « io » e « voi » separano e questa silenziosa quiete non ammette separazioni. In essa hanno fine lo spazio il tempo e il loro dividere e misurare. Guardavate fuori dalla finestra e quelle foglie, quell'eucaliptus, l'azzurra e splendente piena del mare non erano diversi da voi.

Meditare è molto semplice. Siamo noi a complicarlo tessendogli attorno una ragnatela di idee su ciò che debba o non debba essere. Ma non corrisponde a nessuna delle nostre idee. La sua semplicità è tale da sfuggire ai tortuosi processi della mente radicata nel tempo, corrosa dal tempo. E' questa mente a guidare l'azione del cuore dando origine ai nostri guai.

Ma la meditazione giunge in modo naturale, con sorprendente agevolezza, mentre camminate sulla sabbia o contemplate dalla finestra queste meravigliose colline brunte dal sole dell'ultima estate. Perché l'essere umano è così tormentato, ha lacrime negli occhi e falsi sorrisi sulle labbra? Se camminaste soli in mezzo a questi colli, nei boschi e lungo la linea bianca luminosa interminata della sabbia, sapreste dalla solitudine che cosa la meditazione sia.

La sua estasi giunge quando è scomparsa la paura d'essere soli. Quando si è staccati dal mondo, non più suo possesso. Allora giunge tacita come l'alba di questo mattino e fa un sentiero d'oro del suo silenzio che qui era al principio è ora e sempre sarà.

## X

Felicità e piacere si possono comperare a prezzo in ogni mercato. Ma la beatitudine non si compra né per sé né per un altro. Felicità e piacere si cercano e si trovano in molti modi. E come vengono vanno. La beatitudine, questo inesprimibile senso di gioia, non ha motivo e non si può cercare. Quando c'è, rimane o no a seconda della qualità della nostra mente; atemporale incausata non misurabile.

La meditazione non persegue il piacere, non va in traccia della felicità; è al contrario uno stato in cui non si concepiscono nè si formulano mete e quindi si è totalmente liberi. Questa è la mente che la beatitudine — non cercata, non invitata — può visitare. E quando è in voi, anche se vivete in mezzo al frastuono alla brutalità al piacere del mondo, essi non vi toccheranno perché quando è in voi ogni conflitto termina. Ma non è il cessare del conflitto a darvi la libertà totale; è la meditazione, movimento naturale della mente del tutto libera. Allora, nell'esplosione della beatitudine, gli occhi sono fatti innocenti, e l'amore è benedetto.

## XI

Meditazione non è mero controllo del corpo e del pensiero e neppure un metodo di ispirare ed

espirare. Certo il corpo dev' essere sano e quieto senza sforzo; la sua sensibilità acuta e costante. E la mente deve smettere le sue ciarle le sue inquietudini e i suoi brancolamenti. Non con il fisico occorre cominciare ma con la ressa delle opinioni dei pregiudizi degli interessi personali, che vanno attentamente osservati. Quando la mente ha salute vitalità vigore, anche il sentimento si intensifica e diviene assai vigile. Allora il corpo, con l'intelligenza che gli è propria non più impoverita dalle abitudini e dai gusti, funzionerà naturalmente nel modo dovuto.

Bisogna dunque iniziare non dal corpo ma dalla mente fatta di pensiero nella varietà delle sue espressioni. La disciplina del concentrarsi rende il pensiero angusto limitato rigido, mentre la concentrazione è una cosa naturale quando v'è consapevolezza delle vie del pensiero. Ma consapevole non è mai l'entità pensante che sceglie o scarta, accetta o respinge. La consapevolezza è senza scelta, abbraccia tanto l'interno che l'esterno fluendo dall'uno all'altro e cancellando il loro confine.

Il pensiero distrugge il sentimento, che è amore. Il pensiero può offrire solo piacere; e la ricerca del piacere è l'esclusione dell'amore.

Il piacere, anche di mangiare e di bere, trova continuità nel pensiero; quindi non ha senso eliminare l'oggetto di un piacere che ha origine nel pensiero. Serve solo a suscitare varie specie di repressione e conflitto. Il pensiero è materia e non può cercare quello che si trova oltre il tempo. Il pensiero è memoria e le esperienze che la memoria contiene sono più morte delle foglie dell'ultimo autunno.

Dalla consapevolezza di tutto ciò nasce una attenzione che non è l'altra faccia della disattenzione. La mente disattenta ha abituato al piacere il corpo, ha offuscato l'intensità del sentimento. La disattenzione non può essere corretta in attenzione. Ma è attenzione la consapevolezza d'essere disattenti.

Avere dinanzi questo intero e complicato processo è meditare, è il solo modo di portare ordine in tale confusione; un ordine altrettanto rigoroso che quello matematico. Da esso scaturisce un'azione diretta, un immediato fare.

L'ordine non consiste nel sistemare progettare proporzionare, i quali tutti sono effetti secondari; è il portato d'una mente spoglia degli ingombri del pensiero. Quando il pensiero tace, nasce, nella nudità della mente, l'ordine.