

Willigis Jäger

Sophia perennis

L'ETERNA SAGGEZZA

Il segreto di tutte le vite spirituali

L'AUTORE

Willigis Jäger, nato nel 1925, è monaco benedettino e maestro zen. Ha fondato la "Scuola di contemplazione di Würzburg".

Autore di numerosi libri di successo tradotti anche all'estero, da anni tiene corsi e conferenze in tutta Europa, seminari per dirigenti, psicologi e insegnanti, seguiti nel tempo da migliaia di persone.

Nel 2003 ha fondato il "Benediktushof", centro per la meditazione in Holzkirchen- Würzburg (Germania) dove risiede.

Willigis Jäger unisce nella sua persona il segreto delle vie della saggezza occidentale e orientale. Attraverso decenni di pratica e di guida spirituale, l'autore indica in questo libro dei percorsi di esperienze profonde che sono possibili in tutte le religioni e confessioni. Sophia perennis, "l'eterna Saggezza", non è una religione. È l'essenza di tutte le religioni, l'esperienza della realtà da cui derivano tutte le religioni e a cui tendono tutte le confessioni.

Nell'accoglienza dei "qui ed ora", l'unico luogo in cui si manifesta questa realtà originaria, e sostenuta dalla "Saggezza eterna", la nostra vita quotidiana si trasforma.

Nell'amore per il "fondo originario" di tutte le tradizioni si sviluppa la nostra essenza più profonda.

SOMMARIO

Sophia perennis L'"Eterna saggezza	pag. 4
Accettazione ovvero "Ogni giorno un buon giorno"	pag. 6
Presenza nel quotidiano ovvero ""Niente di sacro"	pag. 11
Il sacramento del momento ovvero "Attenzione, attenzione, attenzione"	pag. 17
La forza del silenzio ovvero "Lasciate le vostre parole"	pag. 20
L'esperienza dell'unità ovvero "Dio ed io, siamo una cosa sola"	pag. 27
Rituale ovvero "Festeggiare la vita"	pag. 33
Riconosci te stesso ovvero "Tutti gli esseri hanno questa natura originaria"	pag. 35
Spiritualità per il XXI secolo Sorge un nuovo paradigma	pag. 40
Confessione	pag. 45
L'incontro con un saggio Una postfazione	pag. 50
Libri di Willigis Jäger	pag. 52

SULLA SAGGEZZA

*Dall'eternità sono stata costituita,
fin dal principio, dagli inizi della terra.
Quando non esistevano gli abissi, io fui generala,
quando ancora non vi erano le sorgenti cariche d'acqua;
prima che fossero fissate le basi dei monti,
prima delle colline, io sono stata generata.
Quando ancora non aveva fatto la terra e i campi,
né le prime zolle del mondo;
quando egli fissava i cieli, io ero là;
quando tracciava un cerchio sull'abisso;
quando condensava le nubi in alto,
quando fissava le sorgenti dell'abisso
quando stabiliva al mare i suoi limiti,
sicché le acque non ne oltrepassassero la spiaggia;
quando disponeva le fondamenta della terra,
allora io ero con lui come architetto
ed ero la sua delizia ogni giorno,
dilettandomi davanti a lui in ogni istante;
dilettandomi sul globo terrestre,
ponendo le mie delizie tra i figli dell'uomo.
Proverbi 8,23 ss.*

SOPHIA PERENNIS, L'ETERNA SAGGEZZA

Sophia perennis "l'Eterna Saggezza", non è una religione. Essa è quella condizione che ci offre l'esperienza del nostro vero Essere. È l'essenza di tutte le religioni, l'esperienza della realtà da cui derivano tutte le religioni e a cui tendono tutte le confessioni. *Sophia perennis* è la conoscenza di un messaggio superiore, sul quale si fondano tutte le religioni. È l'esperienza del fondo originario dell'essere, che si compie quale evoluzione non percepibile razionalmente, è "energia-originale", che dà forma a tutte le realtà e le strutture e offre a noi uomini la vera interpretazione della nostra vita.

Noi uomini siamo soltanto un battito d'occhio in questo universo a-temporale. L'integrazione di questa conoscenza significa un passo decisivo nel processo di maturazione dell'umanità.

Si tratta di un orientamento verso la legge cosmica. Perché ciò che chiamiamo "Dio", "divinità", "vuoto" non si trova all'esterno. Sono invece nomi per l'evento evolucionistico più interiore, che sta al di là di tutti i concetti di tipo teologico o filosofico. Non ha una posizione fissa, non un determinato posto. L'unico luogo in cui si manifesta questa realtà originaria, alla quale abbiamo dato tanti differenti nomi, è il qui ed ora.

Sophia perennis supera ogni confessione e la compie allo stesso momento. Chi l'ha sperimentata, può sempre ritornare alla sua tradizione religiosa. Egli però in futuro la interpreterà e la festeggerà diversamente, perché l'esperienza lo ha portato verso la vera origine di ciò che significa un credo. Essa indica la via verso una conoscenza che è libera da immagini, opinioni e concetti.

"Una particolare trasmissione al di fuori degli scritti, indipendente da parole e segni grafici: mostrando immediatamente il cuore", così dice la definizione stessa dello Zen.

Sophia perennis, l'Eterna Saggezza, porta ad una vita in unisono con il fondo originario dell'Essere e ci porta in confidenza con il vero significato dell'essere umano. Questa Saggezza la possiamo raggiungere dopo l'esperienza profonda del fondo originario a-temporale.

*I fiori in primavera - la luna in autunno -
in estate una fresca brezza - in inverno la neve!
Se lo spirito non è annubiato da cose inutili,
è questa la stagione più felice dell'uomo.*

Poesia Zen

ACCETTAZIONE OVVERO "OGNI GIORNO, UN BUON GIORNO"

Tutto si trova in una incessante trasformazione. La vita ce lo fa vedere di continuo. Gli alberi fioriscono, le foglie cadono, le stagioni vengono e vanno, dai rifiuti rifiorisce vita nuova. Senza il morire non potrebbe esistere vita nuova. Il vero miracolo della vita sta nella trasformazione. Nascere, vivere e morire sono l'espressione della completezza della Creazione. Ma noi siamo pronti ad affidarci a questo processo di trasformazione? Riusciamo a farlo anche quando questo ci porta a situazioni che sono imprevedibili? Possiamo affidarci all'incertezza e all'oscurità del futuro? Siamo pronti a consegnarci persino a delle situazioni di sofferenza che non riusciamo a cambiare? Questo richiede la fiducia del seme che nella terra oscura si risveglia in primavera ad una nuova fioritura. In questo sta la fiducia del bruco, di poter un giorno uscire dal bozzolo come farfalla. Nella disponibilità a trasformarsi sempre nuovamente sta il vero processo di maturazione e del divenire un tutt'uno della nostra vita.

Da questa esperienza il maestro Zen Ummon poteva dire: *"Ogni giorno è un buon giorno"*.

Un buon giorno si dimostra ugualmente nella gioia e nel dolore, nel cercare e nel trovare, nella vita e nella morte ed è al di là delle opposizioni. Un buon giorno significa potersi godere le cose della vita, ma anche poterle lasciar andare, quando queste svaniscono. Un buon giorno riconosce anche la transitorietà della vita come pienezza della creazione.

Sulla via dell'esercizio spirituale

Tutto è in continuo movimento. Niente è stabile, niente è durevole. Noi lo sappiamo, ma ciò nonostante corriamo per il maggior tempo attraverso la vita con dei paraocchi e crediamo che quello che conta debba ancora venire.

Ma se intraprendiamo una via spirituale, possiamo riconoscere da un momento all'altro e immediatamente la nostra transitorietà e allo stesso tempo apprendiamo quanto siamo legati alle cose, come veniamo presi da passioni e voglie e come corriamo incessantemente dietro le

nostre immagini e idee della felicità, senza riconoscere che il tutto è già presente, perché il compimento della nostra vita sta nel qui ed ora. La coscienza della nostra transitorietà ci riempie di paura. Noi percepiamo la nostra estraneità dalla vita e proviamo a mettere insieme i frantumi del nostro Io con l'aiuto di programmi psicologici.

Sulla via degli esercizi spirituali non si sistema però niente. Essa ci guida piuttosto verso il fondo, lì dove non c'è nessuna separazione. Su questa via non si riesce a raggiungere niente, si tratta semplicemente di arrivare lì, dove già siamo e dove eravamo già da sempre. Noi ci apriamo a ciò che è. Perciò la via non è il fare ma l'essere.

Noi dobbiamo irrompere verso la nostra vera essenza. La nostra vera essenza è vuota, onnipresente, silenziosa e pura. Non conquistiamo niente di più. Semplicemente ci svegliamo.

Lo spazio che si apre è la nostra vera patria. La via passa attraverso una pratica spirituale che ci aiuta nell'abbandono, finché non siamo più attaccati a niente. La trasformazione si compie nel nostro interno e ci rende possibile vivere l'attimo in un modo del tutto nuovo.

Non possiamo aspettare che il nostro io ceda gioiosamente il suo dominio. Ma è proprio questo che richiede da noi ogni vera via spirituale. Muori sul tuo cuscino, diciamo quindi nello Zen. *"Tu devi rinascere ancora una volta"*, dice Gesù. Muori e divieni! perché nella misura in cui muore il nostro piccolo io - conglomerato pauroso, disperato, aggressivo, opportunistico e così raramente sereno di percorsi psichici - noi possiamo trovare accesso verso il nostro vero essere e trovare fiducia, gioia e confidenza negli alti e bassi della nostra vita così mutevole. Da questo processo deriva un Io nuovo, forte, che vive da questa origine.

Queste parole sono facili da dire, ma la realtà si dimostra incomparabilmente più difficile.

Quando un medico rivela al paziente che è malato di un cancro, quando qualcuno perde in un incidente stradale una gamba, quando l'uomo diventa paziente in un ricovero, quando dei genitori perdono un bambino - allora queste parole assumono un significato del tutto diverso e drastico.

Nessuno di noi può, se è onesto, accettare con tutto il cuore tutte le situazioni della sua vita.

Questo non viene neanche richiesto da noi; ci viene invece richiesto di accettare la situazione che non possiamo cambiare. Nell'accettazione di ciò che non possiamo cambiare, sta il vero processo di trasformazione. Perché è vero quello che dice un testo Zen: *"Cantare e ridere sono le voci del Dharma, gridare e lamentarsi sono le voci del Dharma"*

Riconoscere nel fallimento una crescita e una maturazione

Questo significa anche accettare un nostro naufragio. Fallire è un'esperienza fondamentale dell'uomo. Nessuno può sottrarsi a questa. Non esiste nella vita una sicurezza definitiva. Nella

nostra vita rimaniamo dei viandanti e dei ricercatori. Il naufragio ci insegna che questa via, sulla quale siamo momentaneamente in cammino, non è più quella giusta per noi.

Nella nostra vita vorremmo evitare tutto ciò che è doloroso, ma spesso è il dolore, il fallimento ciò che fa sorgere il nuovo. Riconoscere nella sofferenza, che noi vorremmo evitare, una forza curativa, non è facile. È difficile accettare che il destino di una "disgrazia" ci possa far progredire. Un'offesa profonda, la rottura di un matrimonio, la morte di una persona cara, il senso della vita perduto, riconoscere in tutto ciò una crescita e una maturazione" ci crea delle difficoltà. Però di questo si tratta: sperimentare il naufragio non come una fine, ma come un risorgimento per una nuova fase di vita.

La sofferenza ed il naufragio appartengono al processo di formazione dell'uomo. Questa è la ragione per cui, nelle tradizioni mistiche, la sofferenza assume un ruolo importante.

Ma questo non vuol significare una glorificazione della sofferenza, che si poteva qualche volta incontrare nelle tradizioni religiose. La sofferenza invece apre una porta per un prossimo passo nella vita. Ci mostra verso dove deve proseguire la via della nostra vita. La sofferenza è sempre il momento fondamentale per un nuovo orientamento e per un cambiamento della vita. Anche Gesù è fallito. È finito sulla croce. Ma allo stesso tempo il suo fallire era l'inizio, il risorgere a una vita nuova.

Nessuno ama naufragare. Ma è un segno affinché la nostra vita debba andare avanti diversamente; è infine la forza trasformatrice della nostra vera essenza, della nostra origine divina che ci ha portati a questo confine, per regalarci una rinascita. Una nascita è sempre dolorosa, ma porta del nuovo e sorpassa il vecchio. Poter comprendere nel naufragio la dinamica della vita dimostra la vera grandezza dell'uomo.

Noi siamo un passo di danza di questo "Dio danzatore". Una danza non ha niente di statico. Non possiamo rimanere attaccati a questo unico passo della nostra vita. Il danzatore divino ci porta avanti, anche quando la danza vitale ci guida attraverso il fuoco della crisi. La crisi può così divenire un aiuto alla decisione, una sfida per un cambiamento fondamentale della vita. Ci porta a delle situazioni limite. La domanda è se noi possiamo vedere una tale situazione come punto di partenza per qualche cosa di nuovo. Questo richiede coraggio, perché noi non possiamo determinare l'esito in anticipo. La disponibilità ad aprirsi al processo della maturazione e del divenire tutt'uno ha bisogno della nostra devozione e della nostra fiducia nel fondo originario divino, che è la nostra vera essenza.

Si tratta di vivere ciò che ci offre la vita. Questo non significa un'accettazione fatalistica. E non significa neppure che non dovremmo tentare di migliorare la nostra situazione di vita. Quando stiamo male faremo sicuramente tutto il possibile per stare di nuovo bene. Quando perdiamo il nostro posto di

lavoro, ne cercheremo di sicuro uno nuovo. Ma spesso nella vita siamo confrontati con delle situazioni che non possiamo cambiare. Quando siamo pronti ad abbandonare le immagini di come dovrebbe essere la nostra vita e ad aprirci verso ciò che è, si schiude davanti ai nostri occhi un mondo del tutto nuovo. Spesso è la sofferenza nella nostra vita che ci costringe a questo. Noi incominciamo a riconoscere che il nostro Io attuale ci presenta una specie di sogno che ci impedisce di procedere verso quella realtà, in cui sperimentiamo l'unità di tutto l'essere.

La via spirituale porta ad una conoscenza che è libera da opinioni ed immagini, ad una conoscenza che richiede l'assenza di voglie, aggressioni ed ignoranza. Questo presuppone una chiarificazione ed un dominio della *ratio* e della psiche, in modo da rendere possibile un risveglio. Qui sta la nostra libertà, che è indipendente da condizioni esterne. Nei sistemi totalitari gli uomini possono raggiungere questa libertà, mentre nelle democrazie liberali gli uomini possono perderla. Perché questa libertà è un evento interiore. La vera mistica vive in questa libertà. I testi di Viktor E. Frankl e Dietrich Bonhoeffer dai campi di concentramento e dalle prigioni del nazional-socialismo, così come i libri di Alexander Solgenitsin dai gulag comunisti, testimoniano come gli uomini, nelle condizioni più terribili di prigionia, possono conservare l'accesso verso questa libertà interiore. Le loro esperienze testimoniano che esiste all'interno dell'uomo un livello di coscienza che è completamente indipendente da circostanze esterne e che consente momenti di felicità più intensa.

L'abbandono significa un nuovo inizio

Questo presuppone anche l'accettazione della morte. Perché il compimento della vita richiede la disponibilità di consegnarsi alla morte e di lasciarsi trasformare. La morte non è la fine, ma il messaggero di un nuovo modo di essere. Finché questo non è riconosciuto, ci rivolgiamo contro la vita e ci rifiutiamo di seguire le leggi cosmiche.

La tredicesima carta dei tarocchi mostra la morte. Chi riceve questa carta di solito prende paura. La morte invece custodisce in sé il sapere originario dell'ordine creativo. La carta non sta alla fine, ma sta in mezzo all'arcano. È la carta della trasformazione. Nessuna maturazione può evitare l'abbandono. L'abbandono significa un nuovo inizio.

Nel cristianesimo abbiamo troppe volte annunciato la morte, benché Gesù Cristo, con il messaggio della resurrezione, ci abbia chiaramente indirizzati ad un nuovo inizio. Morire significa aprire la mano e abbandonare tutto ciò che ci impedisce di vivere. Questo significa anche prendere congedo da immaginazioni, convinzioni, visioni del mondo che ci sono diventate care. Il nostro Io, nella maggior parte del tempo, è invischiato in una infinita battaglia contro la

transitorietà. E siccome siamo convinti dell'inutilità di questa battaglia, la paura ci riempie in profondità. Noi cerchiamo la sicurezza in altri uomini, nel nostro lavoro, nell'accumulo di ricchezza, ci buttiamo in una laboriosità stressante e crediamo di dover lasciare qualche cosa, quando un giorno non dovessimo più esserci.

Però ogni tendenza verso la sicurezza si dimostra infine inutile. L'unica cosa costante è la trasformazione incessante. "Tutto fluisce", riconosceva già Eraclito. L'unica cosa di cui possiamo essere davvero sicuri è la nostra morte. Soltanto chi riesce ad accettare la morte, si trasformerà e troverà il sì alla vita. Soltanto chi ha abbandonato tutto, può trovare nuovamente piena la sua mano. Le religioni ci dovrebbero trasmettere il concetto che la morte non significa la fine, ma un nuovo inizio.

Il fissarsi porta all'irrigidimento, l'essere disponibili al cambiamento porta alla vita. La via per arrivare a ciò richiede una prassi spirituale, attraverso la quale ci esercitiamo nell'abbandono, finché possiamo rallegrarci di tutto senza essere attaccati a niente. La meta è la liberazione- la liberazione da tutti i condizionamenti, da tutte le catene, le paure e le intenzioni. La nostra identità palese è alla fine soltanto un conglomerato di formazioni sociali, di sentimenti, di esperienze e idee, quali per noi dovrebbero o vorrebbero essere. Il riconoscere che siamo soltanto un episodio, un battito d'occhio in questa realtà dell'universo razionalmente non comprensibile, rimanda al vero senso della nostra esistenza.

La coscienza si manifesta sempre di nuovo. Questo universo non segue strutture razionali, ma è nella sua origine trans-razionale o a-razionale. La nostra limitatezza non potrà mai comprendere l'illimitatezza. Noi possiamo soltanto, con stupore e commozione, stare davanti alle meraviglie dell'evoluzione e riconoscere che così come siamo, siamo una manifestazione di questa realtà misteriosa, di questo fondo originario che si esprime nella nostra forma attuale.

Dicendo sì all'evoluzione diciamo sì a noi stessi e riconosciamo che "ogni giorno è un buon giorno".

Il maestro Zen Ummon entrando in un auditorio disse:

"Monaci, voi dovete apprendere ciò che fa di voi un monaco".

Tutti aspettavano con ansia le prossime parole.

Il maestro continuò:

"O grande compimento di saggezza! Oggi abbiamo un grande impegno di lavoro".

Con ciò il maestro lasciò la sua cattedra.

PRESENZA NEL QUOTIDIANO OVVERO

"NIENTE DI SACRO"

"Su quale porta non splende la luce della luna?", domanda un detto Zen. Una via spirituale può essere vissuta in ogni luogo e in ogni tempo. Essa supera le confessioni e i dogmi e non ha bisogno di una comunità organizzata, di nessun tempio e di nessuna cattedrale. Nessuno deve perciò rasarsi i capelli. Non c'è bisogno di lasciare la famiglia e la professione, di praticare l'ascesi e di fuggire in un posto tranquillo per raggiungere un'esperienza profonda. Una via spirituale si può realizzare in ogni possibile forma sociale. Perché tutti gli uomini hanno una struttura fondamentale che indica loro la via verso questa esperienza. Chi irrompe in una tale esperienza saprà esprimerla all'interno o all'esterno del suo credo. Una vita spirituale non ci richiede niente di particolare. Essa ci porta in comunione con tutto ciò che esiste. Ci insegna la presenza in ogni attimo della nostra vita.

Quando il primo patriarca Zen, Bodhidharma, venne dall'India in Cina per insegnare, l'Imperatore gli chiese il contenuto del suo insegnamento. Bodhidharma rispose: "Ampiezza aperta, niente di sacro". Avrebbe anche potuto dire "tutto è sacro". Perché tutto, così com'è, è la rivelazione di un fondo originario a-temporale. La meta è quella di vivere la nostra vita del tutto normale come compimento di questo fondo dell'essere. "Spaccate un pezzo di legno ed io sono lì. Alzate una pietra e voi mi troverete lì", dice Gesù nel vangelo di Tommaso. "Che meraviglia, io spacco il legno, porto l'acqua", si legge nel testo del sesto patriarca Zen. Ogni vera via spirituale porta alla vita quotidiana. Perché, nel nostro essere umano del tutto ordinario, questo fondo originario a-temporale, cui viene attribuito nelle religioni teistiche il nome "Dio", vuole rivelarsi. Il compimento di vita è la vera religione. Dio vuole essere vissuto e non venerato.

La via spirituale porta al fondo originario dell'Essere, lì dove non esiste nessuna separazione. Questo fondo non si trova in un qualsiasi posto, è qui e ora. Questo fondo originario è in tutto, e ogni azione, quando venga eseguita con attenzione e coscienza, può essere un esercizio spirituale. "Non

rivolto nessuna frittata, senza essere in Dio" così si esprimeva frate Lorenzo, un monaco francese. L'allievo che stava pulendo il bagno chiedeva al Maestro: "Dove è quindi la prima realtà, ora, nel pulire il bagno?". Questi rispondeva: "Nel pulire il bagno."

In fondo noi non facciamo niente di straordinario nella nostra via spirituale. Proviamo soltanto a raggiungere l'attimo e a divenire tutt'uno con ciò che stiamo facendo. Perché proprio lì il fondo essenziale è più vicino a noi. Anche i racconti chassidici dei mistici ebraici dell'Europa orientale testimoniano di questa conoscenza. Un uomo spiegava il suo viaggio verso il Maggid, un grande maestro dei chassidici, con queste parole: "Se io sono andato dal Maggid non era per ascoltare il suo insegnamento, ma per vedere come egli slaccia le sue scarpe di feltro e come le riallaccia".

L'esperienza del fondo originario divino nel quotidiano

Gesù stesso ci ha mostrato che il nostro unico compito consiste nell'essere uomo completo. Egli non rimase seduto sul monte dell'illuminazione, ma scese dal monte Tabor e andò a Gerusalemme per compiere lì, nonostante la sofferenza e la morte, il suo compito. Perché il quotidiano, con tutte le sue sfide e problemi, è un'esperienza profonda in cui ci si deve affermare. Tutti i veri maestri si riferiscono a questo fatto. Il mistico Sufi Abi'l-Khair diceva: "Il vero santo è di casa nel popolo, mangia e dorme con esso e compra e vende al mercato e partecipa agli intrattenimenti e non dimentica Dio neanche per un solo momento".

La via spirituale non consiste in una trascendenza elevata e neanche in un accumulo di stati estatici. L'estasi è soltanto un passaggio. La meta è l'esperienza del fondo originario divino nella nostra vita del tutto normale.

Perciò ogni esperienza spirituale fluisce inevitabilmente nel quotidiano. Nello Zen anche le immagini del bue danno testimonianza di ciò. L'ultima immagine mostra il ritorno del saggio al mercato. "Con petto spogliato e a piedi nudi arriva al mercato. La faccia sporca di terra, la testa sparsa completamente di cenere. Le guance traboccano di un sorriso potente. Senza utilizzare segreti e miracoli, in modo immediato lascia fiorire gli alberi secchi."

Qui, nella totale quotidianità della vita, deve affermarsi tutta l'esperienza. Qui si dimostra se essa ha trasformato l'uomo dall'interno. L'artista Joseph Beuys ha inteso questo giustamente quando diceva: "Il mistero si compie nella stazione principale delle ferrovie". Qui, in mezzo alla confusione del mondo, si realizza l'incarnazione, la rivelazione ed il festeggiamento dell'unica realtà, che si compie come vuoto e forma, Dio e mondo, spirito e materia. La meta è l'esperienza di questa *unica* vita in ogni forma, in ogni movimento, in ogni compito e in ogni lavoro. Contemplazione e azione non sono quindi in contrasto, ma sono i due aspetti dell'unica realtà.

Nella vera mistica si tratta sempre dell'apprendimento del fondo originario divino come compimento della vita.

Il mistico non è perciò uno che dal suo isolamento guarda giù verso il basso mondo spregevole. Maestro Eckhart afferma in una predica: "Un uomo cammina nel campo, dice la sua preghiera e riconosce Dio, oppure si trova in una chiesa e riconosce Dio. Se egli riconosce Dio tanto più in quanto si trova in un posto tranquillo, allora questo dipende dalla sua insufficienza, ma non dipende da Dio, perché Dio si trova ugualmente in tutte le cose e in tutti i luoghi ed è pronto a darsi allo stesso modo, per quanto può dipendere da lui: soltanto chi lo riconosce come simile può riconoscere Dio giustamente".

Gli eventi del mondo esterno agiscono di riflesso sul nostro mondo interiore. Perciò il nostro agire all'esterno dovrebbe sempre essere collegato col nostro interno. In un convento Zen si fa un inchino prima di prendere in mano la scopa per pulire. Con questo si vuol esprimere: non sono io che scopo, ma è il mio vero essere che scopa nella forma di quest'uomo che io sono. In un convento benedettino, ad ogni rintocco dell'ora, si lasciano gli attrezzi dalla mano o si staccano le mani dal computer per un minuto di riflessione. "Cammina alla presenza di Dio" si dice nella tradizione cristiana. Con ciò si vuol intendere: non sono io che lavoro, ma questo fondo originario divino lavora sotto forma di quest'uomo, che io sono, e si esprime in me. Nei nostri Sessin Zen [*ritiri di meditazione, N.d.t.*] e nei corsi di contemplazione hanno la stessa importanza il camminare, il lavorare e il mangiare quanto la presenza che noi pratichiamo nello stare seduti calmi in silenzio.

Essere presenti nel respiro cosciente

Nella nostra attività quotidiana abbiamo bisogno di segni che ce lo ricordino. Perché spesso siamo distratti e con i pensieri occupati con il passato o con il futuro. Il respiro ci può aiutare ad essere presenti. Ci sono tante occasioni per arrivare completamente a noi stessi attraverso il respiro cosciente. Quando aspettiamo l'autobus, nella fila delle spese, nella sala d'attesa del medico. Anche la più piccola azione che noi compiamo - per esempio, quando saliamo le scale, apriamo la porta, ci laviamo le mani, aspettando al semaforo rosso -, quando è accompagnata da uno stato di grande vigilanza interiore, può divenire un esercizio spirituale. Ci sono tante occasioni per esercitarsi in una vera vita cosciente, il che vuol dire essere del tutto con noi, con ciò che stiamo facendo. Forse, d'ora in avanti, ci sarà difficile svolgere più cose contemporaneamente, per esempio mangiare e leggere il giornale. Dobbiamo re-imparare ad agire coscientemente: cucinare

coscientemente, mangiare coscientemente, coscientemente decidere il riposo serale dopo il lavoro. Quello che in un primo momento sembra una limitazione è in realtà l'entrata nella vera vita.

Alcune persone che iniziano la via dello Zen o la via della contemplazione hanno delle aspettative esagerate. È una lunga strada affinché l'uomo comprenda che il divino si esprime e si compie anche nelle cose più semplici. Questo può essere chiarito dalla seguente storia.

Un monaco, che per anni aveva fatto i suoi esercizi e che aveva raggiunto una grande chiarezza, chiese al suo maestro di poter andare alla montagna per trovare l'ultima verità del mondo e di se stesso. Il maestro lo lasciò andare e il monaco preparò il suo fardello per andarsene nella solitudine. Davanti al bosco incontrò un vecchio. Questi domandò al monaco: "Dimmi, amico, dove vai?". Il monaco rispose: "Mi sono esercitato per tanti anni e allora vorrei sapere cosa in realtà sia vero. Vorrei toccare il punto più interiore. Dimmi, vecchio, tu sai qualche cosa sull'illuminazione?". Il vecchio lasciò semplicemente cadere il suo fardello. In questo momento si risvegliò il monaco. "E cosa c'è dopo l'illuminazione?" domandò al vecchio. Allora questi prese nuovamente il suo fardello e partì.

Tante storie Zen ci insegnano che il risveglio si compie nella quotidianità della vita. Non si tratta qui di uno stato distaccato, ma dell'esperienza della realtà in questo momento, in questo evento. Per questo lo Zen non parla volentieri di "illuminazione" ma piuttosto della "realizzazione della realtà". Perché l'Arhat, il santo compiuto, che raggiunge lo spegnimento, non è l'ideale nello Zen, ma il Bodhisattva, che unisce in sé il vuoto e la forma e aiuta così tutti gli esseri. Attraverso l'esperienza del nulla la via porta al tutto. La vera mistica dice sì al mondo e porta ad una forma di amore mondiale del tutto nuova.

L'uomo, che ha superato in un'esperienza mistica la sua infantile forma omocentrica e geocentrica, si sente integrato nel processo evolucionistico, in cui si sviluppa il fondo originario dell'essere. Nascere e morire, il bene e il male vengono riconosciuti come compimento della vita nel qui ed ora: in tutto agisce la forza creativa del divino. L'esperienza stessa fa sì che nell'uomo diventi viva la forza creativa del divino, che lo porta alla responsabilità per il mondo ed i suoi abitanti.

La dimensione mistica è l'essenza della nostra natura umana. Riconoscere questo nucleo divino è la meta della nostra vita. Tutta l'etica deriva da questa conoscenza. Noi comprendiamo di essere legati in profondità al tutto e a tutti gli altri esseri. Il nostro sentirci divisi è una illusione ed è il più grande errore del nostro essere umano.

Finché l'esistenza umana viene percepita come divisa dalla più alta realtà, i dubbi e la sensazione

del nonsense continuano a tormentarci. Se ci prendiamo ogni giorno il tempo per un ritorno interiore, ci avvicineremo all'esperienza dell'unità.

La via mistica trasforma l'uomo dall'interno. Saggezza, altruismo, concentrazione interiore e atteggiamento etico crescono da questo processo di trasformazione interiore ed aprono la nostra coscienza oltre la comprensione personale. Questo ci regala una interpretazione chiara del senso della vita e ci comunica una comprensione completa della morte e della vita continua. Già la prassi quotidiana dell'esercizio trasforma la qualità del nostro essere uomo, ci rende più sereni e tolleranti nelle esigenze e nei conflitti quotidiani. Noi percepiamo che gioia e sofferenza sono collegate, arricchiscono la nostra vita e contribuiscono alla nostra crescita. Impariamo ad onorare l'unicità della danza della nostra vita fra nascita e morte e a festeggiarla. Quando queste esperienze spirituali diventano effettive nella nostra vita quotidiana, anche le nostre motivazioni e le aspettative si trasformano, e con ciò spariscono sfiducia, ostilità e paura. Questo è il fondamento per un mondo migliore. Con ciò realizziamo un cambiamento nella società, nella politica e nel commercio. Comprendiamo di essere una parte del tutto e di dover contribuire con la nostra parte per servire la collettività. La nostra via spirituale porta alla responsabilità mondiale. Ci porta all'azione, all'iniziativa e al prossimo. Essa è ottimista e planetaria, si impegna per una esistenza degna dell'uomo, si impegna per la conservazione della natura e la protezione degli animali. È la base per un'etica dell'amore.

Soltanto questa esperienza dell'amore riesce a superare l'avidità, la paura e l'egocentrismo e ad aprire la nostra coscienza ad un livello più alto. L'esperienza dell'unità trova il suo livello più alto nell'amore universale. Questa è la vera rivoluzione che aspetta noi uomini e alla quale possiamo tutti partecipare: la rivoluzione dell'amore. In questa esperienza sta la salvezza del nostro mondo lacerato e frantumato.

*Alcuni allievi chiesero al Rabbi
come poteva essere sempre così sereno,
nonostante tutte le sue occupazioni.
Ed egli rispose: "Quando sono seduto,
allora sono seduto; quando sto in piedi,
allora sto in piedi; quando cammino
allora cammino".
Ma gli allievi dissero: "Ma questo
lo facciamo anche noi". Il Rabbi rispose:
"No, quando voi state seduti,
siete già in piedi; quando state in piedi,
correte già; quando correte, allora siete
già arrivati alla meta".*

SACRAMENTO DEL MOMENTO OVVERO "ATTENZIONE, ATTENZIONE, ATTENZIONE"

L'attenzione è il punto di partenza e il cuore di tutte le vie spirituali. Una vita attenta è fondata sul riconoscimento che la realtà può essere sperimentata soltanto nel qui ed ora. Per avere contatto con questa realtà l'esercizio dell'attenzione è indispensabile. Essa ci insegna che qualsiasi cosa noi facciamo, dobbiamo farla in piena presenza. Ci insegna a vivere ogni momento della nostra vita e a sfruttare pienamente con ciò la nostra vita. L'attenzione è quindi l'esercizio più importante, ma contemporaneamente anche il più difficile sulla via. Essa è espressione della saggezza più alta, come ci racconta la prossima storia Zen:

Un uomo domandò al maestro Ikkyu: "Maestro, potete scrivermi qualche regola fondamentale della saggezza più alta?". Ikkyu prese subito pennello e carta e scrisse: "Attenzione". "È tutto qui?" domandò l'uomo. "Non volete aggiungere qualche cosa?" e Ikkyu scrisse: "Attenzione, attenzione". Visibilmente irritato l'uomo domandò nuovamente, se questo fosse veramente tutto. Allora Ikkyu prese il pennello e scrisse: "Attenzione, attenzione, attenzione".

In fondo sulla via spirituale noi non facciamo qualche cosa di particolare. Proviamo ad essere presenti nel momento e a divenire tutt'uno con ciò che stiamo facendo. Quando facciamo questo, riconosciamo che per la maggior parte del tempo non siamo veramente presenti, ma occupati in

pensieri con il passato o il futuro. La vita però si manifesta soltanto in questo momento. La prassi dell'attenzione ci riporta sempre nuovamente al momento. Essa è una continua interruzione dell'attività dell'Io. Così non ci lasciamo più prendere dalla corrente delle abitudini. Non lasciamo più semplicemente libera corsa alla nostra coscienza, ma riportiamo la nostra attenzione sempre di nuovo indietro nel qui e ora. Questo esercizio ci apre l'accesso alle profondità del nostro essere.

La mistica cristiana, a proposito della forza trasformatrice del momento, parla del "sacramento del momento presente": l'attenzione è per essa il sacramento originario, da cui fluisce tutto il resto. Jean-Pierre de Caussade, un mistico cristiano, scriveva nel suo libro *Devozione alla divina provvidenza*: "Tu cerchi Dio quando in fondo Dio è dappertutto. Tutto te lo annuncia. Tutto te lo regala. Egli ti stava a lato, ti circondava, ti penetrava e stava in te... E tu lo cerchi! Ti affatichi per un'immagine di Dio e lo possedevi invece essenzialmente. Corri dietro la compiutezza quando questa invece sta in tutto ciò che tu incontri non avendola cercata. Nella presenza delle tue sofferenze, del tuo agire, degli stimoli che tu ricevi, Dio stesso ti viene incontro. Tu però ti preoccupi invano di immagini sublimi, con le quali egli non vuole rivestirsi".

Ogni momento della nostra vita è una comunione con questa realtà originaria, alla quale noi abbiamo dato il nome "Dio". Dio si può sperimentare soltanto in questo momento. Il poeta cristiano Angelus Silesius ha scritto: "Tu credi di poter vedere Dio e la sua luce, o folle, tu non lo vedrai mai, se non lo vedi oggi".

L'interpretazione della nostra vita e il segreto dell'immortalità sono rintracciabili nel momento o non si possono trovare.

La vita si compie nel momento

Il sacramento del momento è la capacità di essere vigili in tutto ciò che si fa. Per questo l'attenzione assume in tutte le scuole spirituali una grande rilevanza. Il cammino cosciente, gli esercizi corporei come lo Yoga, Qigong, Tai-Chi, i movimenti circolari dei Sufi, i gesti della preghiera si ancorano nella coscienza del qui ed ora. Quando siamo del tutto presenti in essi, questi ci portano all'esperienza della nostra vera Essenza. Alcune persone mi raccontano sempre nuovamente di aver avuto delle esperienze profonde dell'unità nel fare jogging o con altre discipline sportive. Quando l'uomo diventa tutt'uno con il movimento, quando spazio e tempo non sono più presenti, la coscienza si apre.

La fonte della vita sgorga in tutto. Essa fluisce incessantemente nel momento presente. Noi, nella nostra forma presente, siamo invitati per un breve tempo al banchetto di Dio: per un po' di decenni, per un po' di anni, forse anche per pochi giorni. Alla fine questo non fa differenza. Un bambino che muore appena dopo la nascita, ha compiuto il suo compito sulla terra così come chi muore ottantenne.

Non è la lunghezza della vita, ciò in cui si compie il suo senso. Il fondo originario divino non calcola in anni. La vita si effettua e si compie nel momento. L'unico momento decisivo è il qui ed ora, non il più tardi. Poiché il cielo è dentro di noi, riconosceva Angelus Silesius: "Fermati, dove vai? il cielo è dentro di te. Se cerchi Dio in altre parti, ancora una volta lo manchi". Lo Zen dice: "In un unico momento cosciente possiamo vedere tutti i Kalpas [infiniti lunghi intervalli di tempo, N.d.A.]. Lì non si presenta nient'altro che il nudo ora. Se afferriamo in quell'istante questo unico momento cosciente, allora intuiamo l'essere stesso che guarda". Davanti a questo "fondo originario" Dio esiste solo l'istante a-temporale. La nostra parte più interiore è innata e indistruttibile. Da questo riconoscimento Martin Lutero esprimeva la famosa frase: "Se io sapessi che domani debbo morire, pianterei ancora oggi un alberello di mele". E Socrate, quando i suoi allievi la sera prima della sua morte gli chiedevano: "Perché stai imparando a suonare la lira, quando sai che devi morire?" rispondeva con le parole: "Per suonare la lira prima di morire". Ciò richiede coraggio e fiducia, vivere nella libertà del momento.

Attenzione in tutte le dimensioni della vita

Mentre le religioni tradizionali cercano di raggiungere una liberazione interiore dal mondo attraverso il distacco dal mondo temporale e rimandano l'essenziale nell'aldilà, per raggiungere lì una visione immediata dell'assoluto, del divino, del vuoto e dello sconosciuto, una forma di spiritualità attuale si riallaccia alle vie mistiche dell'oriente e dell'occidente e pone al centro il qui ed ora. Perché nel qui ed ora si esprime l'indescrivibile, esattamente in questa forma, in quest'ora, in questo luogo. Non si tratta di lasciare questo mondo, di spegnersi, di entrare nel cielo o in una nuova rinascita, per acquisire la beatitudine o la liberazione. Si tratta invece della consapevolezza che noi, e tutto il qui ed ora, siamo penetrati da questa realtà originaria. Si tratta di partecipare in questo momento a questa danza dell'evento evolutivo. È la percezione di essere completamente collegati nel presente, fuor di ogni dubbio. Questa esperienza possiede una straordinaria e irrevocabile qualità. Può far aprire delle porte dimenticate, rovesciare delle convinzioni religiose ed avere delle conseguenze inaspettate per il cammino della vita. Questa esperienza sfocia infine nel quotidiano.

La nostra unica posizione in questo mondo è il momento in cui si manifesta questa realtà originaria

che noi chiamiamo Dio, vuoto, Brahman, Allah. Vivere la spiritualità significa porre attenzione a tutte le dimensioni della vita. Questa supera e include contemporaneamente l'individuale e il personale. La sua meta è l'esperienza dello spazio di coscienza trans-personale, che si compie nel quotidiano come base portante della vita intera.

Infine, di che cosa si tratta davvero: di essere in questo momento l'uomo vero. Esiste solo questo momento. Adesso non dimenticarlo!

*Tommaso d'Aquino, poco prima della
sua morte nell'abbazia di Fossanova,
ebbe una profonda esperienza mistica.
La rivelò ad un amico pregandolo però
di non raccontare niente di questo
a nessuno: "Tutto ciò che io ho scritto
sembra essere un filo di paglia di fronte a ciò
che ho visto e che mi è stato rivelato".*

LA FORZA DEL SILENZIO OVVERO "RINUNCIATE ALLE VOSTRE PAROLE"

"O miei cari ed onorevoli amici, che siete qui radunati: se desiderate sentire la voce tonante del Dharma, rinunciate alle vostre parole, svuotate i vostri pensieri: allora arriverete a riconoscere l'Essere unico."

Per riconoscere questo Essere, di cui qui dà testimonianza il maestro Daio Kokushi, abbiamo bisogno della calma e del raccoglimento delle forze nel nostro interno. Perciò tutte le vie spirituali - la contemplazione cristiana, così come le vie orientali dello Zen, della meditazione Vipassana, dello Yoga e delle tradizioni del Sufismo e della Cabala - portano al silenzio e all'immersione interiore. Tutte queste vie si fondano sulle stesse strutture basilari e portano alla stessa meta.

Le mie esperienze sulla via dello Zen e della contemplazione mostrano sempre nuovamente le forze curative e regolatrici che appartengono a queste vie spirituali. Per divenire partecipi di questo effetto curativo dobbiamo però essere pronti a ritirare il nostro Io temporaneo. Il superamento dei limiti dell'ego sul cammino spirituale ci lascia apprendere i nostri condizionamenti e ci prepara ad un processo di riconoscimento molto profondo. La domanda decisiva è perciò: come ritroviamo la totalità del nostro essere umano? Come troviamo il collegamento con il nostro essere più profondo? Sia le vie orientali della saggezza che la mistica cristiana conoscono da sempre diverse forme per entrare nell'esercizio del raccoglimento interiore e della calma. La contemplazione con l'aiuto del respiro durante le lunghe e tranquille sedute era nota ai monaci dell'Oriente e dell'Occidente, così come l'esercizio con una parola o un suono. Attraverso il divenire calmi si apre la coscienza e questo porta all'esperienza del fondo originario di tutta la vita.

Due forme di esercizio per le vie spirituali

Esistono diverse forme di esercizio che portano all'esperienza delle vie spirituali. È essenziale per tutte far tacere la coscienza quotidiana, per poter prendere contatto con il livello del silenzio. Se riusciamo a concentrare il nostro spirito su di un punto focale, portandolo così alla tranquillità, allora possiamo liberarlo dallo stretto controllo del nostro Ego. Ci sono soprattutto due forme di accesso per raggiungere una più profonda esperienza. Vorrei qui presentare le due forme più comuni delle vie spirituali. Sia nello Zen che nella contemplazione seguiamo queste due forme basilari: il raccoglimento della coscienza e lo svuotamento della coscienza.

La via del *raccoglimento della coscienza* agisce attraverso un punto focale. Questo può essere il respiro, un suono o un movimento. Si tratta di divenire tutt'uno con questo punto focale. Nello Zen questo è il respiro o il koan Mu, con il quale si incomincia. Nello Yoga è la sillaba sacra OM o il respiro. Per i sufisti è "Allah Hu" o il movimento rotatorio. La contemplazione usa la parola Gesù, Shalom o la preghiera di Gesù.

L'esercizio si prolunga nel cammino, e allora il punto focale è il passo. Ci si esercita finché si diventa tutt'uno con il respiro, il suono o il movimento. Quando succede questo, si apre un nuovo livello di conoscenza.

La seconda forma di esercizio delle vie spirituali è *lo svuotamento della coscienza*. Questo tende ad una non-reakzione della coscienza. La coscienza è ben sveglia, però non si lega a niente. Essa diventa quasi uno specchio, che lascia passare tutto, senza identificarsi con qualche cosa. La coscienza viene quasi a conoscenza di se stessa. Si tratta di frenare l'attività dell'ego e di riportare tutte le forze dell'ego alla calma. L'Io deve tacere, perché possa emergere ciò che la mistica chiama la nostra "vera Essenza": è una via di esercizio che porta ad un vuoto senza parola e senza immagine. Ma questo vuoto possiede una qualità particolare. Nella contemplazione chiamiamo questo esercizio la "preghiera della calma".

Tutte le forze psichiche si comportano in questa via di esercizio passivamente, perché la mente e le emozioni possano raggiungere la quiete. Chi sta in meditazione non accetta contenuti di alcun genere, è uno staccarsi da tutte le immagini e figure. Nello Zen questo esercizio si chiama *shikantaza* - che significa: solamente stare seduti nel silenzio -, nel Buddismo tibetano *Dzogchen*. Questi sono esercizi per rendere sperimentabile il vuoto. Essi richiedono pura attenzione. Non attenzione verso qualche cosa, ma pura presenza. Il monaco cristiano, il cui nome non ci è stato trasmesso e che ha scritto *La nube della non-conoscenza*, lo chiama "guardare il nudo Essere".

Una descrizione delle vie verso il silenzio

I due grandi mistici dell'occidente cristiano, Giovanni della Croce e Maestro Eckhart, ci hanno fornito alcune descrizioni delle vie verso il silenzio. Giovanni della Croce chiamava questo esercizio "amorevole attenzione" o anche "amorevole ascolto passivo".

Questo significa contemplare lo spirito con calma serena. È una riflessione lieta e serena dello spirito. Nel sua opera *Fiamma viva d'amore* egli descrive questo esercizio come segue: "L'anima deve offrire a Dio un'amorevole attenzione, solo questo, senza attivarsi particolarmente; deve offrirsi come ricevente puro, senza proprio zelo, con la semplice decisa attenzione dell'amore, così come con amorevole attenzione si aprono gli occhi".

Questa amorevole attenzione è un ascolto verso l'interno. Perché "il centro dell'anima è Dio" dice Giovanni della Croce. Spesso noi, con la nostra coscienza quotidiana, non riusciamo ad apprendere questo fondo dell'Essere perché la nostra mente, i nostri sensi e la nostra volontà sono così rumorosi. Un continuo esercitarsi è perciò della massima importanza. Lo stare seduti tranquilli ed il respiro regolare sono la base per questo. Nello Zen si passano ogni giorno fino a dieci ore in profondo raccoglimento. All'inizio questo richiede una certa attività, dobbiamo infatti affaticarci per rimanere in uno stato di attenzione vigile e amorevole. Con costanza otteniamo infine che la mente, la fantasia, la memoria e la volontà si riposino. L'amorevole attenzione però non dovrebbe accompagnarci soltanto nei corsi, ma nel percorso di tutto il giorno.

Nella *Nube della non-conoscenza* si dice: "Questo esercizio non è un ostacolo per il tuo lavoro quotidiano. Tu seguirai il tuo lavoro quotidiano e contemporaneamente sarai diretto con tutta la tua attenzione alla percezione oscura del tuo Essere, che è unito con l'Essere di Dio. Tu potrai mangiare, bere, dormire, svegliarti, camminare, arrivare, parlare, ascoltare, stare steso ed alzarti, inginocchiarti, correre, cavalcare, lavorare e riposare". La decisione di rimanere nell'esercizio è uno dei più importanti presupposti per progredire nel cammino spirituale. Giovanni della Croce richiede perciò di abbandonare anche tutte le immagini, le idee e i concetti di Dio. L'uomo deve tenersi totalmente vuoto. Nell'esercizio si tratta della pura attenzione verso l'infinito. Il *Nada*, il "niente", come Giovanni della Croce lo chiama, è comparabile con ciò che nello Zen viene sperimentato come l'essere vuoto.

Anche Maestro Eckhart segnala questo. Le sue indicazioni assomigliano spesso a quelle di un maestro Zen. Egli richiede che l'uomo acquisisca in tutte le cose la piena libertà di fronte ai legami e che rimanga completamente libero di fronte alla realtà. Cinque passi sono necessari per raggiungere tutto ciò: la calma, la concentrazione, la serenità, la povertà e l'isolamento.

Per raggiungere la calma, c'è bisogno del ritiro dal mondo esterno, ed anche del mettere a tacere pensieri interni. "Tutte le voci ed i rumori devono sparire e ci deve essere un denso silenzio, un tacere nel silenzio" questo è quanto richiede Maestro Eckhart. Questo raccoglimento è il passo preliminare per l'amplificazione della coscienza... Quello che a prima vista sembra un restrinimento della coscienza porta in realtà ad un suo allargamento: "Quanto più è raccolta l'anima tanto più è stretta, e quanto più stretta, tanto più ampia" (Maestro Eckhart).

La riduzione dell'attività della coscienza dell'Io è riconosciuta da tutte le vie spirituali come grado preliminare per l'esperienza della vera Essenza. L'uomo deve raggiungere la capacità di poter lasciare e di non guardare a ciò che ha lasciato né a ciò che vuole raggiungere. Su questa strada perfino quello che si intende sotto il nome di Dio, deve essere lasciato: lo richiede Maestro Eckhart con la stessa decisione di Giovanni della Croce. "Perciò lasciate l'apparenza immaginaria e riunitevi con l'Essere senza forma."

Attraverso questo esercizio interiore tutte le forze psichiche arrivano alla calma e l'uomo si prepara finalmente al riconoscimento della propria profondità. L'esperienza sfocia inevitabilmente nel niente: "Siccome allora il cuore separato sta sul punto più alto, questo deve essere sul niente, perché in questo c'è la più grande ricettività" (Maestro Eckhart). La via dell'esercizio interiore, che indica il Maestro, non si differenzia quasi per niente dalla via dello Zen.

Giovanni della Croce parla di "sette gradini nell'esperienza". Li indica tutti con *nada*, "niente". E perfino la vetta egli la chiama *nada*. Perché soltanto quando l'uomo ha lasciato il suo Io, appare il divino nella profondità della sua anima, dice Maestro Eckhart. Questo lasciare tutto non ha niente a che fare con un atto di volontà, perché volontariamente non possiamo lasciare niente.

Qui in Occidente crediamo sempre di poter raggiungere e realizzare tutto attraverso la nostra volontà e il nostro agire. Invece è la calma, il non-fare quello che ci socchiude nuovi spazi di esperienza. Nel silenzio colui che medita percepisce "la vera realtà". Qui si realizza il risveglio verso la nostra vera essenza. Dio si rivela nel silenzio. La tradizione cristiana chiama questa esperienza *unio mystica*, "esperienza di unità mistica".

Le due forme del raccoglimento della coscienza e dello svuotamento portano ad una "de-automatizzazione" della coscienza e agiscono contro la sua tendenza fondamentale di disperdersi e di occuparsi continuamente di nuovi contenuti. Esse conducono ad uno spazio della coscienza trans-personale. Lì esiste una forma di apprendimento, di sperimentazione e di riconoscimento che non conosce e non ha più bisogno del soggetto che apprende. Questo porta all'esperienza della non-dualità, alla "coincidenza di tutti gli opposti", come la chiamava il mistico cristiano Niccolò Cusano.

Egli scrive: "Ho trovato il luogo in cui si può trovare Te senza veli. Esso è circondato dalla coincidenza degli opposti (*coincidentia oppositorum*). Questo è il muro del paradiso, in cui Tu abiti. La sua porta è vigilata dal più alto spirito della razionalità (*spiritus altissimus rationis*). Se non si riesce a superarla, l'Ingresso non si apre. Al di là del muro della coincidenza degli opposti si riesce a vederTi, al di qua però non si può".

Tutte le differenziazioni dualistiche dell'io e del tu, soggetto e oggetto, vero o falso sono annullate in questa profonda esperienza. Essa supera anche le confessioni, perché l'esperienza è trans-confessionale, trans-personale e al di là di tutti i concetti. Qui si annullano anche tutte le idee di un divino personale contrapposto. Chi irrompe in questo livello riconosce una realtà che supera tutte le capacità razionali e personali e trasmette un piano di conoscenza e di comprensione del mondo e di tutto il cosmo del tutto nuovo. Questa è la vera meta delle religioni. Se questa via viene percorsa fino in fondo, essa si conclude in tutte le religioni sullo stesso vertice.

Le idee nascono nel silenzio

Gli uomini di oggi cercano dei luoghi isolati e silenziosi, dove possano stare in raccoglimento e avere accesso alle loro riserve di forza interiore. Per questo c'è bisogno di luoghi tranquilli e isolati. È però decisivo che l'uomo stesso si tranquillizzi e trovi in se stesso il silenzio. Perché noi, con la sola volontà, non possiamo spegnere semplicemente la nostra coscienza dell'io e le sue continue chiacchiere, dobbiamo invece trovare delle vie per divenire interiormente più calmi. Dobbiamo imparare a lasciar passare questa ondata di pensieri e raggiungere invece la percezione del dare ascolto e dello stare in ascolto. Stiamo in ascolto del silenzio con tutto il nostro corpo. Ascoltiamo nel silenzio. Tutte le cellule del nostro corpo sono aperte per questo. Il corpo diventa così il punto di partenza dell'esercizio. Noi diveniamo così aperti da poter captare " il silenzio dietro il silenzio". In questo silenzio possono presentarsi dei rumori, ma il silenzio è più potente di tutti i rumori.

A chi si lascia inserire in questo silenzio accade qualche cosa. Perché il silenzio agisce su di noi. La calma ci trasforma. Ed è infine da essa che deriva tutta l'intuizione. Tutte le idee decisive non si attuano attraverso la riflessione, ma nascono nel silenzio. Perché soltanto quando l'uomo ha trovato la calma completa può accadere ed emergere qualche cosa di nuovo. Nel silenzio impariamo ad essere attenti agli impulsi che derivano dalla profondità del nostro essere. Durante l'esercizio il sistema nervoso centrale dimostra un funzionamento significativamente diverso rispetto a quanto accade in uno stato di veglia o di sogno. Gli esercizi spirituali

riordinano dei campi caotici e ci portano alla calma. I conflitti interiori si tranquillizzano e noi raggiungiamo così un livello più ampio di comprensione. Noi riceviamo la base per delle decisioni che sono indipendenti da emozioni e sentimenti evidenti. Finché dominano le emozioni, quali paura, rabbia o invidia, non siamo capaci di prendere delle decisioni equilibrate. Il presupposto è che possiamo raggiungere in noi sempre nuovamente questo livello di calma. Questo porta anche a delle forme nuove di azione. Il nostro agire diventa più oggettivo ed è molto meno influenzato dalle nostre simpatie e antipatie. Impariamo ad indirizzarci verso una meta e allo stesso tempo otteniamo la capacità dell'accettazione, quando non la raggiungiamo.

Lo stare seduti in silenzio ci richiede di non fare attenzione ai dubbi, alla noia e alla stanchezza e di continuare con la presenza interiore, sia che lavoriamo con il respiro o con un koan o se pratichiamo *shikantaza* [*stare semplicemente seduti, N.d.t.*]. Si tratta di sperimentare la presenza dell'essere senza tempo in ogni avvenimento in questo momento. Questo fa di ogni momento abituale un momento straordinario. Le cose e tutte le forme apparenti vanno e vengono. Non esiste una staticità. La chiarezza a-temporale rispecchia tutte le forme apparenti. Con questa esperienza l'uomo riceve in regalo tutti i benefici che altrimenti sono nascosti dall'attività della coscienza dell'io. Non viene creato niente di nuovo, l'uomo raggiunge soltanto quello che è sempre presente. Chi si volge verso l'interno, si volge verso il centro di tutto ciò che esiste, e con ciò verso tutti gli esseri.

Chi fa un'esperienza transpersonale, la vive come chiarezza assoluta. È l'esperienza di una più grande, misteriosa realtà, che si presenta all'io attuale e lascia riconoscere a questo la sua vera essenza. Con ciò coincide la conoscenza che siamo inclusi nell'ordine e nell'armonia di grandiosi avvenimenti mondiali, come una forma realizzata del fondo originario divino. Noi superiamo la nostra esistenza frammentata e sperimentiamo l'unità con tutto l'essere. L'esperienza mistica non porta quindi in nessun caso all'allontanamento dagli uomini e al ritiro dal mondo. Al contrario: essa dice sì alla vita e si rivolge agli uomini. Essa ci riporta nella nostra vita concreta con tutte le sue richieste, che possiamo affrontare nuovamente con la forza dal silenzio.

ESERCIZIO: GUARDARE AL NUDO ESSERE

Questo esercizio di prestare amorevole attenzione dovrebbe avvenire in serenità e allegria interiore. Guardate verso l'interno, ascoltate verso l'interno, percepite verso l'interno. Con l'orecchio teso ascoltate nel silenzio. Quando emergono degli spiacevoli sentimenti, riconosceteli ma non lasciatevi prendere da questi.

Appena sorge un pensiero, abbandonatelo e ritornate all'ascolto. Ascoltate con grande aspettativa senza attendere qualche cosa di determinato. Ascoltate con tutto il vostro essere. Fate pratica di questo esercizio anche durante i lavori quotidiani. Fate esercizio per arrivare con la percezione sempre nuovamente all'Essere.

Provate qualche volta a raggiungere questo stato nella natura, con occhi molto aperti.

Immaginate di essere circondati da uno spazio vuoto.

Penetrate in questo vuoto e ascoltate.

Esercitatevi senza affaticarvi.

*L'occhio, nel quale vedo Dio, è lo stesso
occhio da cui Dio mi vede: il mio occhio e
l'occhio di Dio sono un solo occhio e un solo
vedere, conoscere e amare.*

Maestro Eckhart

*Nel compimento dell'amore
si è divenuti Dio.*

Hadewijch di Anversa

L'ESPERIENZA DELL'UNITÀ OVVERO "DIO ED IO SIAMO UNA COSA SOLA"

Vorrei iniziare questo capitolo con un testo del mistico Sufi Hafiz del XIV secolo: "Ho imparato tanto da Dio, che non posso più chiamarmi cristiano, induista, musulmano, buddista, o ebreo. La verità mi ha raccontato tanto di se stessa che non posso più chiamarmi uomo, donna, angelo o semplicemente anima umana. L'amore ha penetrato Hafiz così fortemente che mi ha trasformato in cenere e liberato da ogni concetto, da ogni immagine che forse aveva conosciuto la mia mente".

Un'esperienza mistica è paragonabile all'esperienza di un amante. Come per l'amore, non si possono trovare le giuste parole per essa. Da ultimo si può solo cantarla, così come si canta l'amore. Perciò i mistici parlavano per immagini, quando volevano esprimere ciò che li riempiva. Il mistico cristiano Giovanni Taulero descriveva così l'esperienza dell'unità:

"Lo spirito affonda nell'assoluto, tanto da perdere ogni differenziazione. Diventa una cosa così unita con la dolcezza della divinità che la sua essenza viene penetrata dall'essenza divina, tanto che egli si perde come una goccia d'acqua in una grande botte di vino, tanto che perde tutte le differenze... ed è una unità forte, silenziosa, segreta senza alcuna differenza". Le vie mistiche possono essere definite come la comprensione che produce l'unità con l'incomprensibile e indescrivibile assoluto. Giovanni della Croce scrisse: "Sono entrato e non sapevo dove, e rimanevo senza sapere superando ogni sapere. Dove entravo, non lo sapevo".

Noi uomini desideriamo questa esperienza. Ma come possiamo raggiungerla? Attraverso la fatica non si riesce a raggiungerla, ma soltanto attraverso l'apertura delle parti profonde e vere della nostra intima essenza. La via è una ricerca senza cercare. Maestro Eckhart dice così: "Chi vuole guardare Dio, deve essere cieco". Il paradosso è che questa libertà è sempre presente e può sbocciare, però sparisce

appena noi vogliamo raggiungerla. In un koan il maestro Zen Joshu domanda al suo maestro Nansen: "Devo rivolgermi verso la via o no?". Nansen risponde: "Se ti rivolgi verso la via, tu le rivolgi le spalle". E Joshu domanda: "Quando non mi rivolgo alla via, come posso allora sapere che essa è la via?". Nansen risponde: "La via non appartiene al sapere o al non-sapere".

Ampliare l'Io

Si tratta dell'approccio verso una nuova dimensione, una dimensione del non-sapere, del vuoto che sta al di là dell'attività dell'Io. Chi procede su questi livelli più profondi e più ampi della coscienza riceve delle risposte del tutto nuove e sviluppa una nuova comprensione della sua vita. Soltanto qui avviene una interpretazione del senso, che non si può trovare a livello razionale. Soltanto quando noi apprendiamo chi e cosa siamo davvero, cioè a-temporali e un tutt'uno con il fondo originario dell'Essere, possiamo rispondere alla domanda sulla vita e sulla morte.

La vera realtà è un presente senza tempo. Sentirsi separati da esso è il contributo che dovevamo pagare per il nostro divenire uomini. Non sappiamo ancora come comportarci con il nostro essere uomo. Il nostro Io ci ha scagliati nell'isolamento. Noi costruiamo dei recinti e diciamo "mio", difendiamo il nostro possesso o cerchiamo di togliere qualche cosa all'altro. Abbiamo dimenticato che non siamo per niente separati, ma che dobbiamo soltanto aprire la delimitazione del nostro Io, per sperimentare l'unità. Non si tratta di perpetuare l'Io, ma della sua liberazione che guida nella a-temporalità, nello spazio senza spazio, nel vuoto ed in una infinita empatia e amore. La morte dell'Io significa il passaggio verso una nuova forma dell'Essere. Sperimentiamo di essere noi stessi in questo fondo originario che crea continuamente del nuovo.

La mistica porta ad una conoscenza senza limiti. Il fondo originario a-temporale crea delle forme che esistono per un tempo determinato. Ciò che entra nella forma diventa tempo. Quando la forma sparisce, rimane soltanto l'essere senza tempo. Ciò che noi chiamiamo Dio, ha creato se stesso come essere umano. Lungo la vita di un uomo questo fondo originario divino prende per un certo tempo forma. Le cose temporali cercano persistenza, ma le forme non hanno persistenza. Esse vengono e vanno. E anche l'uomo non è escluso da ciò. Il fondo originario si incarna nell'uomo, per così dire, per un tempo umano. Si incarna come creatura e ritorna nella a-temporalità.

Ciò che noi chiamiamo Dio, è un avvenimento a-temporale, che entra nel tempo e ritorna nella a-temporalità. Per scoprire questo in modo del tutto nuovo, non c'è altra soluzione che avanzare nell'a-temporalità stessa. La mistica ci porta lì. L'immortalità si rivela come un nascere e morire. Il risveglio verso la nostra vera essenza, verso la nostra vera identità è un processo di rivelazione e di

liberazione. Ciò che siamo davvero non inizia con la nascita e non finisce con la morte. Il personale, l'individuale inizia quando questa Prima Realtà sorge e fluisce in innumerevoli forme. La nostra forma personale è una forma espressiva dell'Uno. Perciò la nostra vita non trova il suo compimento prima o poi alla fine dei tempi, ma si compie in questa nostra forma attuale. Il senso della vita non sta né in ciò che sta davanti a noi né in quello che è dietro di noi. Sta nel momento a-temporale. Qui e ora è tutta una epifania del principio originario divino. L'uno e l'indivisibile sono l'unica realtà. Ciò che noi chiamiamo Dio si rivela come un venire e andare, come un nascere e morire.

Questa coscienza senza tempo si manifesta come l'ignoto, il non manifestato, l'assoluto e il divino, che si basa sulla potenza pura, il vuoto. Non possiede ancora una struttura, una forma, un movimento: è pura immediata coscienza. È senza tempo, è sempre presente, e non conosce nessuna separazione. Lo sconosciuto e l'assoluto appaiono però anche come forma specifica e del tutto concreta e si manifestano sotto forma della nostra vita del tutto personale. "Il vuoto è forma e la forma è il vuoto", si dice nello Zen. Questo è *l'agios gamos*, il matrimonio sacro fra cielo e terra, fra Dio e uomo, vuoto e forma. Si rende concreto attraverso il nostro essere uomo individuale. Noi sperimentiamo la realtà come unità vuota, da cui escono tutte le forme. Per questo appare sempre nuovamente la parola "niente" nelle descrizioni di questa esperienza. La mistica sperimenta questo "Niente" e tutte le forme che derivano da ciò come unità. L'esperienza mistica non è quindi nient'altro che una comprensione di questa realtà di vuoto e forma, di divinità e mondo, di Dio e uomo.

Chi raggiunge l'UNO, non può più dire Tu

Nella realizzazione della realtà non si trovano degli opposti assoluti e permanenti. Dio e mondo, spirito e materia, vuoto e forma vengono riconosciuti come i due aspetti dell'Uno. Se l'aspetto del vuoto appare da solo, può essere sperimentato come *horror vacui*, come "paura del vuoto." Ma Dio non è soltanto *un* aspetto, egli è sempre anche l'aspetto della forma. "Appena Dio si inverò, si inverò anche il mondo", dice Maestro Eckhart. Il vuoto da solo non esiste, come non esiste un bastone con solo una punta finale. Il vuoto è quello che la realtà costituisce. È il fondo che unisce, che porta all'esperienza dell'unità di tutto l'esistente. Esso non significa l'essere né il non-essere. Questo Niente è il segreto, il tutto diverso, a cui noi occidentali abbiamo dato il nome "Dio".

Finché l'uomo vive a livello dell'io, sperimenterà Dio come qualcuno che gli sta di fronte e si rivolgerà a lui con un tu. I mistici sanno però che nell'esperienza dell'unità non esiste più un tu. Perché la realtà è non duale. "Come mai vuoi venire a conoscenza dell'Uno, se rimani intrecciato nella dualità? Chi non procede nell'Uno non sarà a casa in nessun campo", si dice perciò nel *Shinjinmei*, un classico testo Zen. L'Uno è al di là di ogni concetto. Teresa d'Avila descrive questo Uno nel *Castello*

interiore: "Qui però è come se l'acqua cadesse dal cielo in un fiume o in una sorgente, dove non c'è altro che acqua, tanto che non si può né dividere né separare cosa sia l'acqua del fiume e cosa sia l'acqua caduta dal cielo; o come se un piccolo rivoletto fluisse nel mare da cui con nessun mezzo risulta più distinguibile; oppure come in una stanza con due finestre, su cui cade una luce forte: anche se penetra separatamente, diventerà però un'unica luce".

Il mistico cristiano Niccolò Cusano a questo proposito parlava della "coincidenza degli opposti", della *coincidentia oppositorum*. Chi raggiunge l'UNO non riesce più a dire tu. E quando dice Io, non intende il suo personale Io ma l'UNO. Soltanto l'UNO può pronunciare Io in modo autentico. Il maestro Zen Dogen scriveva perciò: "Lo sciocco guarda se stesso come guardasse uno straniero; un uomo sviluppato, guardando gli altri, vede se stesso. L'unità dell'io e del tu è la vera realtà". "Io sono colui che io amo, e colui che io amo, sono io", riconosceva il mistico Sufi Al-Halladj.

La mistica supera il dualismo occidentale che divide la realtà in Dio e mondo, natura e trascendenza, l'operato umano e quello divino. "Dio e io, noi siamo uno", dice Maestro Eckhart. Dio è la parte più interiore dell'uomo, la scintilla divina, la sua essenza. L'uomo è perciò una realtà in cui si manifesta Dio. Dio riconosce se stesso nell'uomo, egli attraversa questo tempo come uomo. Non c'è niente in cui Dio non sia attivo. Nell'uomo Dio è immediatamente presente.

Tutto il mondo è da lui penetrato. Esso è una incarnazione di Dio. Questa conoscenza risveglia in noi una vigilanza completamente diversa. E la percezione di essere collegati con il tutto in un assoluto presente.

"Spirito assoluto", "fondo originario di tutto l'Essere", "divinità", "vuoto" sono tutti nomi che abbiamo dato a questa realtà, dalla quale non siamo mai separati. È una coscienza che può essere chiamata trans-razionale o a-razionale e che porta allo stesso tempo in sé tutta la potenza. Questa realtà viene vissuta come uno stato di straordinaria chiarezza, amore e gioia. L'esperienza di questa realtà non-duale conduce ad una grande libertà. L'io riconosce che può essere libero in qualsiasi forma di vita. Incontrare nel qui ed ora in modo giusto questo mondo non-duale è la meta delle vie spirituali. Si tratta di trascendere la visione normale del mondo. In questo non si tratta però di un uscire dal mondo. Si tratta di essere nel mondo e di amarlo così com'è. Se l'irruzione mistica riesce completamente, viene sperimentata come unità e vuoto e conduce ad una grande umiltà e gratitudine e ad un amore universale. Da qui deriva il compito interiore di insegnare agli uomini la via verso tutto ciò. Perché l'esperienza dell'unità viene sostenuta da un amore universale, che tutto comprende. Compassione e amore appartengono al nucleo di ogni vera esperienza mistica. L'io si scioglie nella non-dualità, nell'*unio mystica*. È l'esperienza dell'Essere *uno*, l'esperienza di un'altra

dimensione, che non può essere compresa dalla ragione e che non può neppure essere giudicata. Ma chi l'ha sperimentata la vedrà come la "vera realtà" e niente gli potrà impedire di riconoscere questo stato molto più potente e universale rispetto a tutto ciò che ha finora vissuto.

Il processo di trasformazione inizia dai singoli

L'esperienza dell'unità con il divino conduce l'uomo alle ampiezze dell'universo. La conoscenza di Dio è una conoscenza universale, nella quale è inclusa la conoscenza di se stessi. È ora di riscoprirci nuovamente come uomini e di comprendere il nostro significato come co-creatori.

Il riconoscimento del legame della nostra vita personale con i nessi universali conduce ad una antropologia del tutto nuova e ad una comprensione integrale del mondo. Questa conoscenza è il presupposto per il continuo sviluppo della nostra specie. Il processo della trasformazione inizia dal singolo. Soltanto se questo o questa singola persona si trasforma, noi potremo cambiare il mondo. Perché ogni uomo è una maglia unica, che nello stesso momento è unita con il tutto nella grande rete cosmica. Nessuno di noi e neppure una singola forma sono superflui. Maestro Eckhart perciò osava dire: "Io sono la causa per cui Dio è Dio; se io non fossi, Dio non sarebbe Dio".

Questo richiede una comprensione del tutto nuova dell'evoluzione e un nuovo riconoscimento del significato incomparabile che noi come uomini abbiamo in questo avvenimento evolutivo. Un cambiamento del singolo influisce perciò sempre sul tutto.

Si tratta di svegliare delle nuove potenze nell'uomo, di portarlo ad un'altra visione del mondo e ad un'altra comprensione antropologica. Allora può verificarsi un cambiamento nella politica, nel commercio e nella società generale e può avviarsi un nuovo ordine sociale.

Finora, come uomini, credevamo di essere separati dal tempo e dallo spazio. Nel vecchio paradigma si pensava che lo spirito dovesse trovarsi nel cervello e l'intelligenza nel sistema nervoso. Oggi sappiamo che la coscienza non è chiusa nel corpo, raggiunge l'ampiezza del cosmo. È infinita, anche se si esprime con delle forme esterne. Tutto l'universo è questo campo della coscienza. Noi siamo immersi in esso e perciò connessi con tutte le strutture che esistono.

La saggezza conduce alla responsabilità sociale e politica

Il futuro dell'umanità sta nella scoperta di questa "eterna Saggezza", della *Sophia perennis*. Nella nostra società gli uomini che vivono in questo spirito sono ancora una minoranza. Però da questa minoranza dipende il fatto che settori più profondi della coscienza vengano liberati e che queste esperienze possano integrarsi nella società. La *Sophia perennis* è, per sua essenza, rivoluzionaria, perché non si accontenta dello *status quo*. Essa è la continua fonte di rigenerazione delle religioni e

quindi anche della società. Essa supera ogni restrizione confessionale e sociale. Qui si trovano i principi curativi per le discussioni politiche, sociali e commerciali. La riscoperta della *Sophia perennis* promuove la trasformazione della coscienza a livello individuale, ma soprattutto possiede anche una rilevanza sociale. Essa contiene in sé il riconoscimento ed il supporto di valori sociali quale criterio decisivo per la nostra convivenza, e contribuisce a trovare un equilibrio fra i bisogni dell'individuo e quelli della comunità e a riconoscere dei fondamenti normativi come base comune. L'uomo sperimenta che tutte le separazioni sono soltanto una illusione e tutte le differenziazioni solo sfaccettature dell'Uno. La vita non si lascia separare in *spirituale e materiale*. L'esperienza dell'unità viene vissuta come vera realtà.

Da ciò crescono in noi delle forze etiche per un compimento della vita in un mondo pluralistico. Solo se noi comprendiamo la comunione fra tutto l'esistente, possiamo uscire dalla frantumazione della nostra vita. Una spiritualità integrale non conosce una suddivisione in spirito e materia, conduce invece ad una esperienza olistica, che non esclude nessun aspetto della vita. Si tratta di un processo trasformatore che nasce dalla profondità della nostra coscienza, di un risveglio del potenziale pacifico interiore, che viene continuamente represso e delimitato dalla nostra struttura personale.

La saggezza così intesa non è perciò una faccenda privata, ma conduce inevitabilmente alla responsabilità sociale e politica. Agisce sulle radici dei conflitti del nostro pianeta e si muove contro oppressione, sfruttamento e guerra. Tutti questi hanno origine dal nostro egocentrismo. Questo ha creato dei sistemi sotto i quali l'umanità soffre - siano questi i mercati finanziari, il nostro commercio orientato al profitto o la rigidità religiosa, politica e partitica. E' ora di riconoscere che sono questi sistemi e strutture, creati da noi, a far sorgere ingiustizia e sofferenza. Solo quando noi realizziamo in noi stessi un orientamento nuovo e fondamentale, potrà cambiare qualche cosa. La via che ci permette di uscire da questo caos passa attraverso la trasformazione del singolo o dei singoli. Si tratta alla fine di un qualcosa di più dell'essere umano. Si tratta di essere uomini vitali e passionali e di comprendersi come soggetti all'interno di una comunità. L'amore per la vita è il segno significativo di una via spirituale. Questa conduce ad una visione totale della vita, in quanto include tutte le dimensioni dell'uomo - corpo, psiche e intelletto. Questa visione riesce a superare tutte le differenze nelle famiglie, nelle comunità e negli Stati. Sperimentarci come quest'UNO, ecco la meta della via.

*Io seguo la religione dell'Amore,
là dove si muove sempre anche la carovana,
perché l'amore è per me religione e fede.*

Ibn Arabi

Se anche parlassi le lingue degli uomini e degli angeli, ma non avessi la carità, sarei come un bronzo che risuona o un cembalo che tintinna.

1 Corinzi 13,1

RITUALI OVVERO "FESTEGGIARE LA VITA"

Noi uomini siamo alla ricerca di modi per esprimere la "realtà assoluta", che sta dietro il tutto. Nel rituale onoriamo questo fondo originario come la nostra vera essenza ed entriamo in contatto con esso. Ogni rituale è il tentativo di poter esprimere ciò che infine è inesprimibile e indescrivibile. I rituali hanno un grande contenuto simbolico e possiedono la forza di custodire i tesori che esistono nel nostro interiore e che non sono ancora portati alla luce. Essi conducono verso la nostra vera essenza, dietro la maschera "persona".

Fanno vibrare delle dimensioni profonde che superano largamente la nostra *ratio*. Degli elementi che stanno insieme, ma che vengono da noi vissuti il più delle volte come separati, si ritrovano insieme. Nel rituale la nostra psiche e le immagini archetipiche entrano in contatto. Nelle immagini archetipiche questa realtà misteriosa diventa comprensibile per la nostra facoltà cognitiva. Esse assomigliano a dei colori che suddividono il raggio di luce, perché diventi visibile. Con il nostro occhio umano noi non possiamo vedere la luce, possiamo però vedere l'arcobaleno, che non è altro che luce scomposta e con ciò divenuta visibile. I rituali sono quindi dei punti di congiunzione fra la nostra comprensione e ciò che non è comprensibile, fra l'immagine della realtà e la realtà stessa.

Noi dovremmo avere il coraggio di praticare dei rituali, di accettarli e di rianimarli. I rituali possiedono delle forze curative e unificanti, creano un legame fra il conscio e l'inconscio.

Perciò trovano anche nella psicoterapia un loro posto sicuro. Sembra che in questo modo possiamo dall'esterno raggiungere l'interno e perciò aprirci verso la nostra vera essenza. Non sono i rituali stessi quelli che curano, ma questa forza originaria più profonda della vita che riceve nel rituale la possibilità di divenire effettiva.

Intendere la vita come rituale

Le cerimonie e i riti ci ricordano che la religione si compie nel quotidiano e che la vita intera è penetrata dall'esperienza dal fondo essenziale. La mistica significa celebrare la vita come forma espressiva del Divino. La vita stessa diventa così un rituale che si festeggia come fondo originario divino. Quando ho vissuto per un lungo periodo in un eremo in Giappone, i rituali davano struttura al giorno e mi aiutavano ad intendere l'intero percorso del giorno come un rituale, in cui si festeggiava l'essenza stessa più profonda. Questo vale per la nostra vita intera. Se noi stiamo in piedi, camminiamo, lavoriamo, mangiamo, tutto quello che noi eseguiamo coscientemente e con attenzione, può divenire una preghiera senza parole, un rituale del fondo originario divino. Perché la vita stessa è il rituale in cui si festeggia questa realtà originaria divina. Questo può anche spiegare la seguente storia.

Un allievo invitò il suo maestro ad un pranzo festivo. Il maestro si sedette al tavolo e incominciò a mangiare senza una parola. L'allievo devoto domandò meravigliato perché il maestro non pregasse prima, ma il maestro rispose: "Ogni respiro è per me preghiera, ogni passo e tutto il mio agire. Perché ci dovrebbe essere qualcosa di diverso con il mangiare?".

Questo non si esprime contro un rituale prima del pranzo. È addirittura un rituale significativo quello di pregare, di inserire un momento di riflessione o di darsi le mani prima d'iniziare a mangiare. Quello che voleva esprimere il maestro con la sua risposta, è che la nostra vita del tutto normale è già un rituale. Nella nostra azione cosciente raggiungiamo l'unità con la nostra vera essenza.

Noi siamo molto di più di quanto crediamo di essere. Nel maggior tempo della nostra vita ci lasciamo sfuggire la realtà dell'esistenza. Con i rituali scopriamo la *Terra incognita*, il paese sconosciuto che sta dentro di noi. La pienezza del mondo sta in noi. Il senso del rituale è di mantenere l'accesso verso questo centro nella nostra vita quotidiana. Così la vita stessa diventa religione e festa dell'unità con il nostro fondo originario divino.

*Io sono non nato e, secondo il mio
non essere nato, non posso mai morire.
Secondo il mio modo del non essere nato,
sono stato eternamente e sono ora
e rimarrò in eternità.*

Maestro Eckhart

*Dimostrami la tua vera faccia,
prima della tua nascita!*

Koan Zen

RICONOSCI TE STESSO OVVERO "TUTTI GLI ESSERI HANNO QUESTA NATURA ORIGINARIA"

La mistica dell'Oriente e dell'Occidente sono d'accordo sul fatto che il nostro compito più importante è quello di riconoscere chi siamo davvero. Come uomini possediamo un sapere originario e una percezione della nostra vera origine. È un ricordo dell'unità dalla quale veniamo. Il nostro lato più interiore non è nato ed è indistruttibile. Con questo nostro vero centro noi uomini non apparteniamo al nostro Io.

"Giratevi, guardate verso l'interno", dice Gesù. Egli vorrebbe raggiungere il centro più interno dell'uomo, perché è lì che l'uomo vive davvero. Egli ci dice: voi dovete rinascere e sperimentare la vostra vera vita. Voi siete molto di più di quello che credete di essere. Giratevi, guardate verso l'interno, lì c'è ancora una *Terra incognita*, una "terra sconosciuta" che è la vostra vera vita. "Il popolo che viveva nell'oscurità, vide una luce chiara", è scritto nella Bibbia. Noi viviamo in questa luce e non la riconosciamo. Ci riconosciamo nell'oscurità e non sappiamo chi siamo davvero. Soltanto lentamente comprendiamo che siamo sulla via verso il nostro vero essere umano.

Gesù non ha detto agli uomini solo cosa devono fare, egli ha detto loro chi sono. Il regno di Dio è in voi, voi siete figli di Dio! Uomo, diventa essenziale, ci diceva con ciò. In fondo non dobbiamo neanche divenirlo. Noi dobbiamo soltanto sperimentare la nostra vera essenza, che di solito è coperta dalla dominanza del nostro Io.

Viviamo i due poli. Cielo e terra, la nostra essenza divina e la nostra vita umana. Però siamo imprigionati dalla nostra concreta esistenza umana. Non riconosciamo il "cielo" in noi. Il sipario dell'Io ce lo oscura.

C'è la storia di un discepolo della Dea, che volentieri avrebbe visto il suo volto nel tempio. Ma nel tempio il volto della Dea era avvolto da un velo e si diceva: chi toglie il velo della Dea e vede il volto della Dea, deve morire. È meglio morire che essere tormentato eternamente dalla nostalgia di vedere il volto della Dea, diceva a se stesso e sollevò il velo. E cosa vide? Egli vide se stesso. Vide la sua vera essenza. Vide cosa egli è davvero. "Il regno di Dio" lo chiama Gesù, "il vuoto" lo si indica nello Zen.

Come possiamo sollevare il velo per vedere cosa intendeva Gesù con la luce, con il regno di Dio? Come possiamo sollevare il velo fra la nostra vita del tutto ordinaria e il nostro essere più interiore, che Gesù chiama "regno di Dio"? Come mai non riconosciamo che con "regno di Dio" viene intesa la nostra vita reale - la nostra vita del tutto normale qui sulla terra, che si rivela come regno di Dio? Questo regno di Dio, la luce, la nostra vera vita non è qualche cosa di esaltato. In realtà non siamo separati. Il velo dell'Io simula in noi soltanto una separazione. Il regno di Dio è ciò che si esprime in ogni momento della nostra vita quotidiana.

Nel Vangelo di Tommaso Gesù dice: "Quando vi domandano "da dove siete venuti?", dite loro: "Noi siamo venuti dalla luce, dal luogo dove la luce è divenuta da se stessa"". La luce è un simbolo per la nostra vera vita, che è nascosta dietro l'Io. Noi siamo degli esseri che vengono dalla luce e che per un certo tempo seguono, come pellegrini in questa terra, il loro cammino.

Noi apparteniamo a questo universo a-temporale. E se ci domandano da dove veniamo, allora possiamo anche rispondere: "Noi siamo venuti dalla luce". È questa la luce che brilla attraverso i nostri occhi - spesso oscurata e alterata -, però è questa la luce, il segno di quel tutto diverso, che vive se stesso in questa nostra forma. È soltanto la soglia della porta che si deve superare, per poter raggiungere il vero spazio in cui viviamo davvero.

Il fondo originario divino che splende in noi

La nostra vera essenza splende sempre in noi anche se è nascosta ai nostri occhi. Splende in noi, anche quando abbiamo dei problemi nelle relazioni personali. Splende in noi, anche quando la sofferenza del mondo ci sopprime. Nella tradizione cristiana Gesù è la promessa e il riconoscimento che dietro a tutto ciò sta la nostra vera essenza divina, questa natura originaria, riconosciuta in tutti gli esseri anche da Sakyamuni Buddha e da tanti altri saggi. Tutti i fondatori di una religione volevano condurre gli uomini ad una via di conoscenza - alla via

dell'esperienza della loro essenza più profonda. Questa nostra essenza originaria si esprime sempre in noi.

Questo è annunciato anche dalla Trasfigurazione di Cristo. Quel giorno si potrebbe chiamare anche il giorno dell'illuminazione di Gesù. Egli salì al monte Tabor. Lì si verificò una esperienza mistica profonda. Sul monte Tabor forse i discepoli riconobbero per la prima volta chi fosse davvero Gesù. Essi riconobbero cosa è l'uomo e cosa sono essi stessi. In Gesù la divinità era sempre trasparente. Solo che i discepoli non potevano vederla. Però adesso potevano riconoscerla. La sua vera essenza appariva anche attraverso i suoi vestiti.

La divinità, questa realtà originaria, pervade tutto senza impedimento. Soltanto noi non la vediamo. Però noi non dovremmo fermarci a Gesù. Noi dovremmo riconoscere noi stessi, la nostra autentica essenza in Gesù. Anche noi siamo una epifania del fondo originario divino. Purtroppo i nostri occhi sono chiusi, così come gli occhi dei discepoli lo erano stati per tutto il tempo.

Tutto il mondo è il monte Tabor, perfino tutta la sofferenza è pervasa da esso. Noi viviamo insieme a degli uomini splendidi e luminosi. Solo che noi non siamo ancora pronti a riconoscere questo. La vita sarebbe così facile, se noi potessimo sempre comprendere chi siamo e se noi potessimo sperimentare la nostra luminosità, che penetra anche attraverso il nostro vestito. Ma come uomini potremmo svilupparci ancora tanto, da poter un giorno comprendere chi e cosa siamo davvero.

Sakyamuni Buddha nel giorno della sua illuminazione ebbe un'esperienza simile. "Tutti gli esseri hanno questa natura originaria!" disse. Attraverso il tutto irradia ciò che noi chiamiamo vuoto, divinità o coscienza assoluta.

Il fondo originario divino, la nostra vera essenza, vorrebbe manifestarsi sempre di più in noi uomini. Noi siamo vita divina che fa questa esperienza umana. Chi riesce a vedersi nella sua vera essenza, riconosce la sua "parte divina." Non siamo mai al di fuori del flusso divino. Noi siamo una coscienza non-materiale che ogni tanto fa un'esperienza umana. Siamo vita divina divenuta uomo. Siamo - come Gesù - una incarnazione del fondo originario divino.

Il divino è la nostra essenza più profonda. Da lì veniamo e lì ritorneremo quando nel morire la restrizione dell'io verrà annullata. Ciò che siamo nel più profondo è qualcosa di a-temporale e in questa esistenza a-temporale noi ritorneremo.

Questo è il segreto della vita. Soltanto chi muore può risorgere. Soltanto chi abbandona il suo io può fare l'esperienza.

La porta è stretta, dice la Scrittura, perché dobbiamo rinunciare a qualche cosa, lasciar indietro ciò che ci impedisce di vivere pienamente e di riconoscere chi siamo davvero.

L'irruzione della vita

Si tratta di scoprire la saggezza della nostra essenza più profonda, che è conservata nel nostro corpo. Questa nostra essenza più profonda, è la stessa dinamica divina. Il divino, il vuoto, il fondo originario, *braman* - tanti nomi esistono per questo - è l'impulso per il ritorno nell'unità e contemporaneamente uno stimolo verso la molteplicità creativa. Non si tratta quindi di fare qualcosa, ma di aprirsi a qualcosa che è già presente. È l'irruzione della vita a cui ci si affida nella mistica. Chiunque, credo, ha già visto una volta nei giorni primaverili un albero di ciliegie in fiore o un albero di pere o un arbusto, che del tutto improvvisamente nella notte si è vestito di bianco. Migliaia di fiori sbocciano. Nessuno può fare una cosa così. Arriva da dentro. Così è anche con l'esperienza della realtà: è uno sbocciare della vita stessa.

Le vie spirituali ci insegnano a liberarci, perché possa risplendere il nostro vero Essere immortale. Ci insegnano che il sì per la morte è la porta d'ingresso per la vita. Non si tratta di eliminare la morte, per vivere eternamente, ma di un trascendere della nascita e della morte.

Noi ci crediamo mortali perché perdiamo questa essenza esterna. Ma quello che siamo davvero non conosce né nascita né morte. Perciò ci esprimiamo in modo sbagliato quando diciamo: "Io sono nato". In fondo dovremmo dire: "Esso è nato sotto forma di questo Io".

L'Essenza più profonda dell'uomo non è nata ed è immortale. La causa della paura della morte deriva dal nostro Io. Il nostro Io cerca la durata. La mistica vuole risvegliarci alla nostra vera natura, che infine è libera dalla nascita e dalla morte. Non ci insegna a sfuggire dalla nascita e dalla morte. Anzi ci insegna a far trascendere nascita e morte.

Riusciamo ad orientarci nella struttura fondamentale del processo d'evoluzione per trovare in ciò il senso del nostro essere umano? Se è così, che noi uomini non siamo altro che coscienza universale, cosmica, che si dà questa forma umana e che incarna ciò che noi chiamiamo "Dio" in quei miliardi di forme, allora il nostro essere umano assume un significato unico, irrinunciabile. Allora il nostro compito è di divenire totalmente quest'uomo, la cui essenza abbiamo accettato.

Così come siamo, siamo una manifestazione di questa realtà misteriosa. L'universo non è altro che questo "campo della coscienza di Dio", che sempre nuovamente si materializza. Esso crea la nostra forma umana e l'universo. In quanto diciamo sì all'evoluzione diciamo sì a noi stessi.

Non siamo dei cercatori ma dei ricercati

Noi siamo vita divina, che si è incarnata, che è divenuta uomo, che si è inserita in questa forma. Questo è il messaggio dell'Incarnazione di Dio in Gesù. Come è avvenuto in Gesù, questo principio divino è divenuto in ognuno di noi uomo.

La ricerca finisce. Si è allontanata da una identità che possiamo chiamare "realtà assoluta", "vita divina" o "fondo originario di tutto l'essere". Questo stadio è la nostra vera essenza. Noi non possiamo mai abbandonarla. Anche se noi non siamo coscienti di ciò, essa è presente come la nostra vera vita.

Quando l'identificazione con l'Ego si annulla, non esiste più niente di separato.

Non abbiamo mai perso Dio, la nostra vera essenza, EGLI, ESSO, lo abbiamo soltanto oscurato. Perciò il cammino non è un cercare ma un lasciarsi trovare. In tutte le religioni il cammino viene descritto così. Noi abbiamo dimenticato chi siamo davvero. Perciò ci mettiamo alla ricerca finché alla fine sperimentiamo: io sono già trovato; perché noi non siamo i cercatori, ma i cercati. Così il cammino dell'uomo è un arrivare a casa di se stessi, della propria essenza più profonda.

*La realtà è in principio creativa,
non ha limiti; è aperta, dinamica,
instabile, del tutto inseparabile.
Questa realtà l'ho caratterizzata come spirito.
Il fondamento del mondo non è materiale,
ma spirituale.*

Hans-Peter Duerr

SPIRITUALITÀ PER IL XXI SECOLO SORGE UN NUOVO PARADIGMA

Le religioni sono un fattore importante nell'evoluzione. Da quando l'uomo ha sviluppato l'anima, si domanda da dove, verso dove, perché. Non esiste un uomo sagace che non si ponga questa domanda. Le religioni hanno creato delle immagini del mondo e ci hanno aiutato a trovare delle interpretazioni. I modelli per l'interpretazione del mondo e dell'uomo devono però adattarsi alla visione del mondo del XXI secolo e devono soddisfare le nostalgie e le aspettative degli uomini e rispondere alle loro domande elementari sul senso della vita.

Le religioni si possono comparare a delle finestre di vetro. Esse rimangono scure se non vengono rischiarate dalla luce che viene da dietro. Questa luce originaria non è captabile dalla ragione né dai sensi. Nella finestra di vetro però la luce riceve struttura e diventa riconoscibile per ogni uomo. Noi però non dobbiamo mai dimenticare che alla fine non è il vetro ma è la luce che da dietro splende. Le religioni disegnano delle immagini di questa prima realtà, sempre secondo il tempo, la cultura e la comprensione del mondo. Tutte però vengono illuminate dalla stessa unica luce. Tutte rimandano alla stessa realtà e sono in fondo soltanto dei modelli con i quali si tenta di spiegare una realtà non captabile.

Le religioni sono paragonabili alla luna che illumina la terra, ma riceve la sua forza dal sole. La luna non possiede una propria forza. Il suo splendore è soltanto il riflesso del sole. Quando la luna si pone fra sole e terra abbiamo una eclissi solare e la terra diventa oscura. Il divino è comparabile con il sole. Esso irradia le religioni, perché possano irradiare gli uomini e accompagnarci nella nostra oscura ricerca.

Se però le religioni si prendono troppo sul serio e si pongono fra Dio e uomo, esse oscurano il fondo originario e creano così una eclissi divina. Questo vale per tutte le religioni. L'aspetto esteriore

delle religioni, gli scritti, i rituali e le tradizioni sono appena i gusci che si devono aprire per sperimentare il proprio vero. La mistica fa saltare questo guscio.

Mistica - partenza e fine di ogni religione

Nel corso dei secoli gli uomini hanno cercato di trasferire l'originaria esperienza dell'essere dei saggi sul piano razionale e di istituzionalizzarla. Le esperienze venivano trasformate in ideologie e dogmi. Esse davano agli uomini una interpretazione della loro vita. A queste ideologie veniva purtroppo spesso attribuito un valore intoccabile e assoluto. Nelle religioni teistiche soltanto la mistica poteva riportare sempre nuovamente al fondo dell'Essere, nonostante le persecuzioni. Perciò la mistica è lo strumento per un rinnovamento interiore di ogni religione. La mistica si fa sempre viva quando le esperienze dei saggi si irrigidiscono in forme dogmatiche. Ogni qualvolta, quando il dogma incominciava a dominare sull'esperienza personale, sorgevano dei movimenti mistici che cercavano un contatto diretto con il fondo originario divino. Essi si sentivano obbligati dalla propria coscienza. Perciò le religioni teistiche sono state sempre in difficoltà con la mistica, perché la mistica è una reazione all'inerzia, di cui facilmente sono vittime le religioni.

Le parole "mistica" e "mistico" vengono usate in modo molto diverso. Io applico il concetto di "mistica" nel senso stretto sul piano dell'esperienza, che si potrebbe anche chiamare "unità vuota". L'esperienza fondamentale della mistica è "il vuoto" (Zen), "Niente", *Nada* (Giovanni della Croce), "Divinità" (Maestro Eckhart), "L'origine di tutto l'Essere" (Niccolò Cusano), "prima causa" (Dioniso). L'esperienza della mistica è essenzialmente un'esperienza non comunicabile ad un livello di coscienza trans-razionale. Essa è una forma di comprensione e conoscenza che supera il personale e viene fondata dalla *ratio* in forme concrete.

Oggi il significato delle religioni consiste nell'indicare sempre nuovamente questa realtà e nel guidare gli uomini in questa esperienza, che si trova al di là di tutte le immagini e i concetti. Nella storia dell'umanità le religioni erano e sono importanti guide verso queste altre dimensioni. Però come possiamo oggi trasmettere queste antiche verità nella nostra lingua, nelle nostre immagini e nella nostra visione del mondo, perché possano raggiungere gli uomini? Per questo le religioni hanno non solo bisogno di una riforma, ma necessitano di una fondamentale trasformazione.

Le religioni ci hanno trasmesso delle immagini del mondo, hanno tentato di descrivere questa Prima Realtà, alla quale noi nell'occidente abbiamo dato il nome "Dio". Questa realtà non ha però niente a che fare con la nostra razionale coscienza personale, essa appartiene ad un'altra dimensione. Questa si trova al di là di tutte le immagini e concetti.

Il vero significato delle religioni sta nell'esperienza di questa realtà. Questo dovrebbero insegnarci le religioni. Lì sta anche la vera unità. Il colloquio interconfessionale è di grande significato. Lo è anche la creazione di una etica mondiale attraverso le religioni. Ma la vera unità delle religioni sta nell'esperienza di ciò che trasmettono i loro libri e rituali sacri. Infine le confessioni sono soltanto dei diversi modi di salire verso la stessa vetta. La verità può essere soltanto *una* - non importa se sono un asiatico o un americano, se sono un buddista, un indù, un musulmano o un cristiano.

Però cosa vuol dire spiritualità? Spiritualità è un concetto usato in vari modi. Vorrei limitarlo alla seguente definizione: "La spiritualità indica una via verso una realtà, basata sull'esperienza trans-personale, trans-razionale e trans-confessionale". Le vie spirituali vogliono accompagnare l'uomo verso questo livello di coscienza trans-mentale. Si tratta in ciò di un più di realtà e di un più di vita. La spiritualità non significa uno stato spirituale elitario, separato, ma una penetrazione dell'abituale coscienza quotidiana attraverso un fondo essenziale, a cui l'uomo d'oggi dedica troppo poca attenzione. Se vogliamo infine chiamare questo livello di coscienza vita divina, religiosa, integrale o spirituale, questo può essere rimesso al giudizio di ogni singolo.

Un nuovo paradigma delle religioni'

Il cambiamento del mondo può incominciare soltanto nel singolo uomo. Per questo c'è bisogno dell'esperienza dell'unità. Ma come possiamo raggiungere questo livello? Come può l'uomo divenire un vero autentico uomo? Tutte le religioni conoscono delle vie di esercizio che ci portano fuori dalla ristrettezza del razionale, che regalano una nuova ampiezza e ci fanno vedere il vero senso della nostra esistenza.

Un nuovo paradigma delle religioni incomincia pian piano a formarsi. Noi viviamo in un'epoca in cui il legame confessionale degli uomini diminuisce, si allenta; contemporaneamente però si può percepire una profonda nostalgia verso una dimensione religiosa. L'uomo religioso del presente spesso non è più in ricerca di un sostegno all'interno di una comunità di credenti e non trova perciò più le sue risposte nel tradizionale modo di pensare religioso.

Egli è interessato ad un orientamento nuovo e cerca risposte alla domanda del senso della sua vita nel XXI secolo.

Le religioni sono comunità in cammino che si formano sempre nuovamente e che spesso anche si istituzionalizzano. Sono sottomesse al cambiamento del tempo. Il vecchio paradigma diceva: noi siamo esseri materiali che hanno sviluppato lo spirito. Il nuovo paradigma dice: noi siamo questo fondo originario spirituale, che fa questa esperienza personale. Non siamo caduti, non abbiamo abbandonato la Prima Realtà, come il peccato originale ci vuole indicare. Soltanto noi non sappiamo o abbiamo dimenticato che veniamo da questa realtà.

Noi crediamo di essere quella spiaggia che desidera ardentemente il mare. Però noi siamo il mare, che gioca con la spiaggia.

Questo nuovo paradigma pone nuovamente nel centro l'esperienza che ci viene indicata dai testi sacri e dalle teologie. Perché ciò che chiamiamo "Dio" vuole essere vissuto. La religione si manifesta come il nostro essere uomo, il nostro agire e fare umano dal fondo dell'essere. In questa conoscenza sta il futuro della nostra specie.

La spiritualità è quindi una dimensione del nostro essere umano. Che si deve sperimentare. La *ratio* non ci dà delle risposte soddisfacenti alle vere domande della nostra vita. Per una convincente interpretazione del senso della nostra vita abbiamo bisogno del legame con una realtà trans-personale. Nel legame con questa realtà trans-personale vedo il presupposto per il mutamento della personalità e poi per il mutamento dell'umanità.

Questo livello spirituale è una dimensione del nostro essere umano, che è innato in tutti gli uomini come potenziale e che può essere sviluppato attraverso la prassi spirituale. In tutte le tradizioni troviamo le stesse esperienze ricorrenti che testimoniano di una grande unanimità. Per questo nel Buddismo esiste la via dello Zen, nell'Induismo la via dello Yoga, nell'Islam la via dei Sufi, nell'Ebraismo la via della Cabala e nel Cristianesimo la via della Mistica. La vera unità delle religioni è ritrovabile soltanto in questo fondo sperimentale in cui fluiscono tutte le vie mistiche. Alla fine questo livello supera ogni confessione. Tutte le religioni hanno lì la loro origine. Nell'esperienza originale di tutto l'essere che tanti saggi hanno provato e indicato con differenti nomi. Chi vive questa esperienza sa che tutte le religioni sono soltanto delle interpretazioni che indicano questa esperienza.

La mistica Hadewijch di Anversa l'ha formulata così: "Tutto mi è diventato così stretto, così piccolo: da sempre volevo apprendere una realtà non creata: essa mi ha liberata da ogni limite".

Abbiamo bisogno di una nuova lingua

Dietrich Bonhoeffer affermava: "Noi non possiamo predire il momento, ma verrà un giorno in cui gli uomini saranno nuovamente chiamati a pronunciare la parola Dio in modo tale che il mondo ascoltandola si possa trasformare e rinnovare. Sarà una nuova lingua, forse non del tutto religiosa, ma liberatoria e capace di affrancare come la lingua di Gesù, che gli uomini apprendono con spavento, ma vengono ugualmente convinti dalla sua potenza: la lingua di una nuova giustizia e verità, la lingua che annuncia la pace di Dio con gli uomini e l'avvicinarsi del suo regno".

Noi abbiamo bisogno di questa nuova lingua. Essa può sorgere soltanto da una profonda esperienza. Sempre di più rilevo che tanti uomini non capiscono più la lingua tradizionale del

cristianesimo. Tanti non sono più raggiungibili dalle immagini tradizionali. La parola di Dio dipende essenzialmente dalla nostra visione del mondo. Questa visione del mondo negli ultimi decenni è radicalmente cambiata. La fisica quantistica ci dice oggi che niente di quello che viene osservato non rimane influenzato dall'osservatore. Ed è un fatto riconosciuto che è impossibile apprendere oggettivamente l'ordine cosmico con i mezzi dell'intelligenza umana e raggiungere una penetrazione razionale del mondo. Noi stessi creiamo la realtà, nella quale viviamo. Noi creiamo un mondo molto soggettivo. La realtà è molto diversa da quanto ci rispecchia la nostra *ratio*. Noi creiamo anche la visione del mondo religioso. E dobbiamo ricrearla sempre nuovamente.

Io so bene che questa è una affermazione molto audace. Ma sono troppi quelli che non trovano più un aiuto e una interpretazione di vita nella tradizionale immagine divina. Ci vorrà ancora del tempo finché potrà svilupparsi una comprensione di questa esperienza della vera realtà, ma essa verrà. L'uomo non rimane fermo all'attuale livello di sviluppo. Noi abbiamo bisogno di una esperienza che porti oltre il "credo in Dio". In fondo si tratta di qualche cosa di molto semplice, vale a dire della consapevolezza che noi non siamo mai separati e non siamo mai stati separati da questo fondo originario divino. Ciò che chiamiamo "peccato originario" è solo il velo che il nostro "egocentrismo" pone su questa conoscenza. Questo fondo originario non può essere separato da una parte. Esso è sempre tutto in ogni parte, così come l'oceano è sempre totalmente in ogni onda. Un'altra domanda è quanto l'onda possa apprendere da ciò. Questo fondo originario è perciò non solo sempre presente in tutto, esso è anche il presente. Le vie mistiche dell'Oriente, così come quelle dell'Occidente, mirano all'esperienza dell'unità di tutto l'essere.

Si risveglia nella società una sensibilità religiosa del tutto nuova. Rimane la speranza che le religioni possano superare la loro rigidità e che conducano l'umanità all'esperienza dell'unità, della comunione e dell'amore. Questa è la loro vera e originaria meta. Soltanto così potranno darci una interpretazione attuale del senso della vita. Il mondo moderno ha bisogno di questa visione dalla quale, speriamo, possa crescere l'esperienza. Si tratta della fondamentale unità della famiglia umana e della conoscenza che la struttura fondamentale dell'universo è l'amore. Il singolo può raggiungere questa conoscenza soltanto attraverso i tempi del ritiro, attraverso un momento di silenzio, e così ho il coraggio di sostenere, solo sulla via di una esperienza spirituale.

CONFESSIONE

*L'Uno è la mia vera natura
e quella di tutti gli esseri.
È a-temporale e immutabile,
si sviluppa nel tempo.
Si rivela in questa forma, che io sono.
Non è sorto con la mia nascita
e non svanisce nella morte.
Non è né buono né cattivo
e incomparabile con niente.
È non-duale ed è come l'oceano,
che rimane immutabile,
anche quando crea milioni di onde.*

*Questo Uno è il fondo originario di tutte le cose.
È infinito.
Non è mai iniziato,
perché non conosce nessun tempo.
Per questo non termina mai.
Si lascia soltanto sperimentare.
È in un certo senso il "testimone"
che sta dietro tutte le azioni.
La potenza senza forma
da cui sorgono tutte le forme.
Questo Uno è la mia vera essenza.
Essa supera tutta la teologia, filosofia,
teodicea e metafisica.
Non ha niente a che fare con il credo.
È il momento assoluto senza limiti.
Da questo momento a-temporale
emergono le molteplici forme ed esseri
dell'universo,
come da un pozzo infinitamente profondo*

che non si esaurisce mai.
Dioniso lo chiama la "prima causa".
Egli lo ha descritto meravigliosamente:
"La prima causa di tutto
non è né Essere né vita,
perché è stata essa
che per prima aveva creato Essere e Vita.
La prima causa non è neanche un concetto
o una ragione,
perché è stata essa
che aveva già creato concetti e ragione.
Niente in questo mondo è la prima causa.
Perché tutto in questo mondo
è già stato creato da essa.
Eppure essa non è in nessun modo
senza potere:
perché certamente essa ha creato tutto.
Ha chiamato tutto ciò che c'è nell'essere.
E la creazione, il richiamo nell'essere
ha bisogno di un potere,
perché davvero possa sorgere qualcosa.
Eppure questa prima causa
non è neanche un potere,
perché è già stata essa
che prima ha creato il potere".
Sempre nuove forme emergono dall'Uno.
È la causa della causa della causa.
Ma non nel senso di
causa ed effetto.
È il "Niente",
che si riforma sempre nuovamente.

Tutte le cose e tutti gli esseri viventi
e anche noi uomini esistiamo

*dal puro originario Niente.
Noi siamo una forma del Niente,
così come un anello dorato
è la forma dell'oro.*

*L'anello non è oro e l'oro non è anello.
Anello e oro sono uno,
l'oro gli dà l'esistenza,
però ne rimane intatto.
Così esistono uomini, animali, alberi,
fiori, pietre, acqua, monti, pianeti,
lune, soli, nebbie a spirale,
noi stessi, i nostri sentimenti,
pensieri e intenzioni,
da quell'Uno.
L'Uno ne rimane intatto.*

*Quell'Uno è in un certo senso il nostro nome di famiglia.
Noi veniamo tutti da questa "unica famiglia".
È il denominatore,
a cui partecipano tutti i calcoli.
Siccome siamo questo Uno,
non siamo neanche nati,
e non svaniremo.
Secondo la nostra essenza siamo
nascituri e immortali.
Noi siamo da sempre qui!
La nostra forma si trasforma
e veramente in ogni momento!
Così come le onde sempre
cambiano la loro forma
rimanendo però sempre lo stesso oceano.
Non è più la stessa onda
ma sempre la stessa acqua.*

*L'Uno rimane sempre immutato
e mai si trasforma.
La forma esterna morirà,
ma ciò che siamo nella profondità
è immortale e indistruttibile.
Il maestro Bassui lo descrive
come somigliante a Dioniso:
"Non sorge con la nascita,
e non sparisce con la morte.
Non è né maschile né femminile,
non è buono ne' cattivo.
Non è comparabile con niente,
perciò viene chiamato l'Essenza - Buddha".
Non sorge con la nostra nascita.
Si delimita soltanto in questa forma.
Non tramonta nella morte,
perde soltanto questa forma.
Anche se gli uomini
hanno sempre nuovamente dei ricordi,
come avessero già vissuto
già una o più volte,
è sempre solo questo fondo originario,
che fa queste molteplici esperienze.
La forma esterna morirà,
ma ciò che siamo in verità,
non conosce nessun tempo.*

*Noi portiamo la Sua faccia
che non riesce a nascondersi
neanche dietro il male.
Quando tu arriverai lì
tu lo riconoscerai.
Ti è familiare dall'origine.
Allora tu saprai*

*che era sempre lo stesso
già prima della tua nascita,
prima della nascita dei tuoi genitori,
prima di infiniti secoli
e alla fine di questo cosmo.
Questo mondo può scomparire,
ma anche nel tramonto
si manifesta l'Uno.
Il tramonto non è mai tramonto
ma continuazione su di un piano diverso,
un nuovo inizio.
Nella profonda esperienza spirituale
ci accorgiamo
che Esso stesso è del tutto silenzioso,
soltanto le forme esterne
vengono e vanno.
Allora finalmente riconosciamo
che noi già da sempre ci siamo conosciuti,
e scopriamo
che abbiamo ritrovato
ciò che abbiamo già da sempre saputo
e che avevamo soltanto dimenticato.
Esiste soltanto l'ora a-temporale.
Chi arriva lì, non sperimenta altro che Amore.*

Willigis Jäger

L'INCONTRO CON UN SAGGIO

UNA POSTFAZIONE

Da sempre gli uomini hanno saputo distinguere fra il sapere e la saggezza. Il sapere può essere conquistato, imparato, immagazzinato, conservato. Il sapere può aiutare a raggiungere il potere e può condurre a ricchezza. Il sapere si può oggettivare e si può relativamente ben comunicare. Tutto ciò però non fa ancora assolutamente di un uomo un saggio. Cosa è però che ci commuove nel nominare qualcuno come saggio? Forse, per rispondere a questa domanda, dovremmo interrogarci su cosa uomini come te e me provano, quando vanno a fare una visita ad un saggio.

La prima cosa che avvertiamo è che intanto dobbiamo aspettare, perché non siamo gli unici che vogliono parlare con un saggio. La fila dell'attesa è molto colorata e probabilmente le esigenze di quelli che aspettano sono altrettanto colorate. Allora, mentre noi dobbiamo aspettare, cresce in noi il timore di non farcela più oggi ad essere chiamati e, in caso affermativo, saremmo in ogni caso svantaggiati. "Ma non può essere", sussurra una voce interna, "che tutti gli altri abbiano tante altre cose importanti da discutere come noi ed esigano per questo anche tanto tempo. Semplicemente incredibile!" Il nostro sguardo su quelli che attendono diventa più critico e, secondo la nostra valutazione, crediamo di capire che noi siamo qui gli unici che potrebbero fare una conversazione all'altezza degli occhi con il saggio.

"Prego, entrate!" chiama una voce gioiosa! Abbiamo bisogno di qualche secondo, finché ci svegliamo e ci accorgiamo che in questo momento il saggio in persona ci ha chiamato. Poi tutto procede molto velocemente. Il saggio ci viene incontro, ci stende le sue mani e ci saluta con una tale e ovvia cordialità, come se ci avesse da tanto tempo ed esclusivamente aspettato. E questo colpisce. Mentre noi per alcuni secondi, che ci sembrano un'eternità, stiamo lì come paralizzati, i nostri cuori battono nuovi record di frequenza e le funzioni del nostro cervello si accelerano, per trasformare la paralisi in gesti, mimica e lingua adatti.

L'agitazione di dire o di fare qualche cosa di sbagliato e con ciò fare una brutta figura, esplose. "Guai, a fare una gaffe", pensiamo noi, senza accorgerci che la stiamo facendo proprio in questo momento e che balbettiamo in questo stato caotico un "buon giorno", che è insolitamente lieve e almeno un'ottava sopra la nostra solita estensione di voce. Il nostro sorriso assomiglia ad una smorfia, le mani non ci obbediscono più e noi rischiamo un inchino che ci regala quasi uno scontro frontale con il saggio. Se noi infine ci troviamo lo stesso su di una sedia, questo lo dobbiamo alla naturale ospitalità del saggio. Perché se lui non ci avesse preso al braccio, guidato nella sua stanza e offerto una sedia, staremmo ancora lì nel corridoio sopraffatti dall'esigenza di

dare un saluto all'altezza degli occhi.

Una mezz'ora più tardi lasciamo la stanza del saggio. Avvertiamo quanto bene ci fa la sua stretta di mano e cosa vuole davvero trasmettere con ciò, mentre gli occhi lentamente si concedono. Sulla via del ritorno guardiamo pieni di simpatia tutti coloro con i quali poco tempo fa stavamo ancora "all'altezza degli occhi" nella fila di attesa. Un po' li invidiamo, perché stanno ancora attendendo questo incontro.

Per il tuo 85.esimo compleanno, caro Willigis, ti auguriamo tutto il bene possibile, anche a nome di coloro che non possono farlo personalmente.

Con gratitudine e amore

Doris Zöls, Alexander Poraj e Dirk Ahlhaus

Holzkirchen, 7 marzo 2010

LIBRI DI WILLIGIS JÄGER

Edizioni in lingua italiana

L'essenza della vita.

Il risveglio della consapevolezza nel cammino spirituale,
ed. La Parola, Roma 2007.

L'onda è il mare.

ed. La Parola, Roma 2008.

Per contatti con l'Autore:

benediktushof - Zentrum für spirituelle Wege

Büro Willigis Jäger

Klosterstrasse 10

97292 Holzkirchen

Mail: buero@willigis-jaeger.de

Homepage: www.willigis-jaeger.de