

Illuminazione, prima, durante e dopo

un articolo di Rani

traduzione di Isabella di Soragna

Ogni ricercatore vuole l'illuminazione. Gran parte delle persone la sente come uno stato di continua beatitudine e unità e crede che una volta raggiunto questo, la vita sarà per sempre facile e semplice, a causa di quest'eterna espansione nell'oltre. Mentre è vero che esiste quello che si definisce “l'esperienza dell'illuminazione” che possiede tutte queste caratteristiche, la vera vita illuminata è qualcosa di molto diverso. La beatitudine non è l'esperienza emozionale che conosciamo attraverso l'ego. E' al di là di questa. La verità è rivelata per così dire in tempi supplementari, pezzo per pezzo, in relazione alla nostra graduale presa di coscienza di che cosa siamo e alla perdita della nostra identità legata all'ego. Alcune parti del processo sono garantite: dobbiamo per primo riconoscere che siamo al di là del corpo-mente fino al momento in cui accade un cambiamento di prospettiva, di situazione, però in seguito dobbiamo precipitare e scendere dal picco dell'illuminazione.

Dobbiamo avere il coraggio di ammettere che ogni esperienza si decolora anche dopo qualche anno, che possiamo di nuovo perdere la chiarezza e che l'identificazione con la mente può ritornare. Nulla è permanente e per raggiungere vette più alte dobbiamo passare da diverse vallate. L'insuccesso è una parte essenziale del sentiero. Quando otteniamo un successo spirituale, il nostro ego cresce in proporzione, quando abbiamo un insuccesso, esso diminuisce ed è triturato. L'esperienza dell'illuminazione è la fine della ricerca, ma sicuramente l'inizio del cammino. (O come dico spesso la ricerca si muove dalla dimensione orizzontale a quella verticale.) Spesso è necessaria la perdita dell'esperienza per

Illuminazione prima, durante e dopo

essere veramente impegnati nella disciplina della vita spirituale. Ciò che rimane è che siamo confrontati costantemente con le nostre mancanze, paure attaccamenti e disperazioni. Dobbiamo aprirci e aprirci in profondità nel dolore e nella paura, perché ci cuocia, ci spezzi e ci polverizzi, in modo che possiamo sparire come sé separato. Se non abbiamo la giusta comprensione, il giusto contesto, le vallate sono difficili da percorrere. Quanto segue è il mio proprio percorso in questo processo. Possa essere di aiuto ad altri viaggiatori in cammino.

Negli anni novanta la vita sembrava quella che avevo voluto. Almeno esternamente. Vivevo in India in una zona molto bella fuori città. Ero un membro rispettato dell'ashram di cui facevo parte. Amavo il lavoro che facevo come terapeuta, la relazione affettiva in cui mi trovavo era bellissima, allegra e gratificante. Almeno è quanto raccontavo a me stessa. La casa che avevamo costruito era splendida : avevamo servitori, gatti, cani e pesci nella vasca ecc.

Vivevamo la vita felice dei neo-sannyasin. La meditazione giornaliera era piacevole; potevo adagiarmi nel conforto di sapere come abbandonare la mente ed sperimentare beatitudine. Avevo trovato un rifugio dal dolore. Cosa potevo chiedere di più ? Mi dicevo che ero appagata, negando il fatto che mi sentivo inferiore al mio compagno perché partecipavo con meno denaro, che ero profondamente insicura sulle mie capacità di terapeuta e vari altri fatti minori. In fondo il diniego era diventato quasi un modo di vivere e posso vedere retrospettivamente che lo sapevo da sempre in modo vago, ma era troppo pericoloso ammetterlo a me stessa. La compensazione era un'arte in cui ero molto abile sin dalla tenera infanzia.

Poi un bel giorno il mio amante mi lasciò. Profondo fu il

buco in cui caddi ; mi sembrava anche che ogni volta che vi cadevo, diventava sempre più profondo. Determinata a finirla una volta per tutte (l'ego pensa sempre in termini di soluzioni permanenti) mi buttai a capofitto in questo abisso per circa un anno, facendo un'intensa terapia, finché scoprii il gruppo di consapevolezza intensiva. In questo gruppo ti chiedi il koan: "Chi sono io?" dal mattino presto fino a tarda sera. I risultati furono sorprendenti.

Durante l'anno successivo partecipai a ognuno di questi gruppi di tre o sette giorni. Di solito mi ci volevano 24 ore di intensa lotta prima di esplodere in un'altra dimensione, nel regno dell'unità, della chiarezza e della pace. Divenni una drogata di questi stati trascendenti perché mi sollevavano immediatamente lontano dal mio dolore irrisolto. Imparai come "ottenerlo". I koan esplosivi divennero la mia specialità. Per qualche tempo questi stati duravano finché frequentavo il gruppo, ma poi cominciai a notare che questi stati rimanevano. La chiarezza non mi lasciava più e la pace era più o meno sempre presente. In altre parole avevo accumulato una gran quantità di energia (shakti).

Vennero poi grosse rivelazioni e squarci di intuizioni. Ero finalmente libera da ogni mia sofferenza! Mi ricordo anche di frasi immediatamente respinte del tipo: "Ora non dovrò più preoccuparmi per i soldi, ho tutto quel che desidero". "Ora non devo più agitarmi riguardo al sesso e alle relazioni perché sono al di là di tutto questo!"

L'ego era sempre accanto in agguato e in un certo modo lo sapevo, ma ero troppo ignorante dei veri meccanismi della mente, per realizzare quello che significava. Mi dicevo che ero libera dall'ego poiché ne ero consapevole. Consultai quello che Osho descrive al riguardo, per capire la mia situazione, ma non trovai molto. Forse non sapevo come formulare la domanda

Illuminazione prima, durante e dopo

perché credevo di essere già illuminata, ma comunque non trovai nulla di veramente utile.

Mi sentivo molto sola e pensai che era quello che egli voleva dire quando affermava che alla fine sei solo e così decisi di fidarmi della mia esperienza. Per qualche tempo incontrai una donna che sosteneva di essere illuminata e che mi aiutò a chiarire qualche dubbio. Per di più mi diede tutte le conferme su quanto stavo cercando! (Questo è esattamente quello che la mente vuole: conferme, e così inconsciamente cerchiamo qualcuno che ce le possa dare) Comunque l'esperienza dominante era la gioia e la pace. La trasformazione era evidente e profonda. Volevo immediatamente comunicarla a chi la volesse ascoltare. Vi era in me il senso genuino e ingenuo di aiutare gli altri a liberarsi dal dolore. Per quanto potessi vedere, l'intenzione era pulita ed innocente. Non sapevo che finché c'è un ego l'intenzione non è mai pura al 100%.

Qualcuno poi descrisse la gente che dichiara prematuramente la loro illuminazione, come bambine che si vestono con gli abiti della madre e mettono i tacchi alti facendo finta di essere adulte. Ora, guardando indietro vedo che era quello, in fondo. Ero una bambina con un sacchetto di caramelle che volevo distribuire. Ed anche se gli amici mi evitavano come la peste, qualcuno cominciava a presentarsi per ascoltare quanto avevo da dire. Molti ricercatori oggi (come io prima) vogliono solo una cosa: trovare una scorciatoia per liberarsi in fretta dalla sofferenza, ed io ne avevo di scorciatoie da proporre!

Naturalmente mi mostravano rispetto e riverenza: generavo una quantità d'energia cosmica; nella stanza chiunque poteva sentirla e la persona a cui rivolgevo la parola o lo sguardo, si trovava per un po' in uno stato al di là della mente. Anch'io mi sentivo volar via. Ero ammirata e riverita. E in fondo mi

sentivo degna di questo amore. L'orgoglio cominciò ad insinuarsi. Dopo tutto una persona che era stata tanto umiliata (io) ce l'aveva fatta ed era diventata qualcuno. Vedevo l'orgoglio, ma dicevo che dal momento che lo notavo, non aveva importanza. Tutto avveniva nell'Uno e quindi era temporaneo. La mia fama crebbe, sempre più gente veniva ai satsang e aveva delle esperienze di risveglio. Era la prova che ero nel giusto ed il mio ego si gonfiava un po' di più.

Ogni tanto la vecchia insicurezza bussava alla mia porta, ma non volevo aprire. Non volevo riconoscere che esisteva ancora.

Devi capire la grande sottigliezza della situazione. Senti che hai trascorso la sofferenza, che era il motivo della tua ricerca. Realizzare però che non è vero, non è facile. L'ego lo combatte. L'anima ha un'impronta di protezione dell'ego che ha secoli di vita. Non cede così facilmente.

Per molti anni nel nostro cammino, tutto ciò che desideriamo è di essere liberi dalla sofferenza. Solo più tardi la nostra intenzione diventa abbastanza pura per desiderare solo quello che è, per quanto sia penoso e scomodo.

Così mi sentivo molto espansa, perché il risveglio era forte e potevo incanalare enormi quantità di energia, ma non sapevo che erano temporanee e colorate dall'ego. Tutto il tempo il mio ego si allargava al di là delle più incredibili fantasie, senza che me ne accorgessi. Divenne sempre più trasparente, accorto e spirituale, raccontava a se stesso che non era nessuno e che non c'era nemmeno!! Riusciva veramente bene nell'intento di prendere in giro perfino se stesso.

L'ego è molto abile. Dal momento che condividevo con i miei studenti ogni trabocchetto, pensavo di esserne libera. E non vedevo che il fatto di condividere le esperienze non era sufficiente ad abbattere l'ego. E' necessaria un'assoluta dedizione e la volontà di essere vigile costantemente. Credevo

Illuminazione prima, durante e dopo

che il fatto di condividere era di per sé essere onesto e vigile. E in un certo modo era anche vero. L'esperienza dell'illuminazione è sempre un misto di intenzione chiara ed onesta e di un ego affamato di potere. Se non abbiamo un maestro vivente al momento del risveglio, siamo nei pasticci. In quei momenti non possiamo viaggiare da soli ; precisamente perché possiamo vedere a mala pena l'ego da soli.

La mia fama cresceva e viaggiavo per tutto il pianeta senza sosta, pensando di fare qualcosa di molto valido per l'umanità. Ora vedo che era di nuovo la vecchia storia primitiva : avevo bisogno di aiutare tutti quelli che soffrivano altrimenti non avevo il diritto di vivere.

Dopo due anni di questa vita ero esausta. Il corpo era affranto e fui sconvolta scoprendo che il primo pensiero che mi venne, quando il dottore mi disse che dovevo riposare, fu: "Chi mi amerà adesso?"

In un certo modo fu l'inizio della caduta. Naturalmente, onesta com'ero, condividevo tutto questo con gli studenti durante il satsang, mostrando loro quanto ego accompagna l'esperienza del risveglio. Condivisi la mia sofferenza e i miei errori, ma trovai con meraviglia che non molti volevano ascoltare la verità a meno che non fosse beatificante. Durante i quattro anni del mio insegnamento, trovai pochi disposti ad ascoltare la verità. Molti vengono ai satsang per trovare delle scorciatoie o per adorare qualcuno. Non molti vogliono ascoltare quel che riguarda il diligente lavoro di purificazione della mente e la guarigione delle nostre ferite.

Infatti durante i nuovi satsang, come li chiamo, circolano numerose storielle sul lavoro su se stessi. La bellezza ed anche la difficoltà dei nostri tempi è che per la conoscenza spirituale ed i suoi segreti basta solo cliccare con un mouse. Tutti gli scritti sono pubblici. In passato questo non era possibile,

l'informazione veniva data a seconda dell'avanzamento e della pratica spirituale del discepolo/studente. Ora non dobbiamo praticare la meditazione o fare qualche lavoro per ricevere l'insegnamento e quindi il pericolo è che l'assorbiamo solo intellettualmente. Nel frattempo trovai una nuova relazione affettiva (con proteste iniziali da parte mia) e questo fu per me un altro modo di verificare la realtà delle cose.

Presi un anno sabbatico e affrontai molte vecchie sofferenze legate all'infanzia e alla solitudine attuale. Prima i miei vecchi amici mi avevano disprezzato, ma ero stata accolta a braccia aperte dalla comunità del neo-satsang, ora però la comunità del satsang mi aveva respinta. Non avrei dovuto provar dolore ed essere onesta su questo. Alla fine tuttavia, fui capace di accettarlo e viverlo senza ulteriori manipolazioni. Passai qualche mese in silenzio e sentii di nuovo il bisogno di meditare. (Naturalmente negli anni in cui non ero nessuno, non c'era nessuno che meditava). Eppure durante tutto il tempo assaporai la beatitudine e la pace di essere in unità con tutto.

Poi venne il colpo duro. Alla mia migliore amica e partner fu diagnosticato il cancro. Per qualche mese ci siamo fatte coraggio dicendo che era ok., che non sentivamo né paura né sofferenza, che morire era altrettanto buono quanto vivere e che ciò che viene se ne va un giorno. Poi siamo crollate entrambe. Passai le ultime settimane al suo fianco curandola, finché morì tra le mie braccia.

Questo fatto mi fece a pezzi. C'era troppo dolore. Ero sopraffatta, consumata, senza aiuto e non pretesi più nulla, nemmeno di poter offrire la benché minima scorciatoia o miracolo. Naturalmente venne sempre meno gente. Mi resi conto lentamente che rimaneva solo un pugno di cercatori sinceri ai quali potevo offrire solo la mia amicizia, una limitata esperienza e un po' di saggezza.

Illuminazione prima, durante e dopo

Realizzai che avevo bisogno di una guida. Cercai dappertutto tra le antiche e moderne saggezze, finché trovai il mio nuovo maestro Aziz. I suoi colpi duri alla zen erano dolorosi e non li apprezzavo, ma col tempo capii e ricevetti una mappa della realtà che era in risonanza con me.

Il mio vecchio maestro era stato troppo aperto, troppo ricco di indicazioni perché io potessi discernere un sentiero chiaro e pratico. Parlava di tante pratiche e mi lasciava scegliere. Questo mi aveva portato dov'ero adesso. Provavo rispetto e gratitudine per lui, ma avevo bisogno di qualcosa di più.

Avevo bisogno di una guida vivente. Ora avevo trovato questo insegnamento preciso che risuonava nella mia anima come un riflesso della realtà. Egli mi guidò nella mia pratica e m'insegnò un metodo totalmente nuovo di meditazione. Mi disse di smettere di insegnare, ma avevo paura perché era il solo reddito che avevo. Credevo di aver bisogno di soldi, avevo bisogno di essere riconosciuta e di mantenere una posizione (più per me che per gli altri). Ma soprattutto avevo bisogno di non informare me stessa che era tutto finito. Che avevo avuto un'apertura immensa e un'esperienza d'illuminazione, durata anni, ma che ora questa stava spegnendosi poco alla volta.

Poco alla volta compresi che la corruzione è in tutti noi e che non è possibile essere totalmente incorrotti. Dopo tutto, quello che facciamo, lo facciamo quasi sempre per noi stessi. Continuando i miei insegnamenti e incontri con i ricercatori, avrei potuto nascondermi che non tutto era finito. Avrei continuato a sognare ancora un po' e raccontarmi che sarebbe ricominciato come prima. O peggio avrei potuto criticare la poca motivazione dei ricercatori se non fossi stata più richiesta.

Ma la vita è generosa se l'intenzione è onesta. Pregavo giornalmente per la verità e le preghiere sincere sono sempre ascoltate. Partii per l'occidente, ritornai al mio paese natale, ma

trovai difficile riadattarmi a quella cultura dopo 16 anni in India. Ci fu un momento in cui i soldi erano finiti. Amici e familiari ci aiutavano a sopravvivere. Crollai. Tutto il lato ombra della mia personalità apparve.

L'ego era diventato più forte (cresce in concomitanza alle nostre realizzazioni: più potenti diventiamo e più forte diventa l'ego). Il super-ego ritornò con la sua vendetta. L'auto-tortura e l'autoaccusa assunsero le forme di un tornado. L'Ombra era presente e si manifestava chiaramente e a voce alta. Pensavo di aver trovato la mia ombra tanti anni prima, ma non in quella profondità. Mi resi conto che l'ombra si rivela rispetto alla quantità di luce, più c'è luce e più forte è l'ombra.

Tutto a un tratto fui di nuovo identificata con ogni singolo pensiero. Ero emotiva dalla mattina alla sera tranne quando meditavo. E meditavo, eccome! E pregavo e mi muovevo per tenere a bada la depressione finché fu impossibile impedirla. Ero in inferno e capii che la guarigione doveva avvenire proprio qui in inferno.

Non c'erano più soldi, trovai un impiego come donna delle pulizie ed ero pronta a trovare qualsiasi lavoro, sempre con la segreta speranza che dopo questa prova tutto era finito, che un miracolo sarebbe avvenuto e sarei stata di nuovo innalzata nell'empireo. La vita sarebbe stata per sempre felice. Ma la verità non vive alla presenza della speranza. Abbandonare le nostre speranze è uno dei prezzi da pagare per la perla senza prezzo. L'ego gridava, urlava. Non voleva separarsi dai tempi gloriosi. Tutta la mia vita con le sue sofferenze non digerite e negate, ritornò in superficie per un altro giro. Pensieri di suicidio divennero i miei compagni.

Senza l'aiuto del mio compagno e di alcuni cari amici, familiari e un buon guaritore, sarebbe stato più difficile. L'amore che ricevevo mi sosteneva e mi curava. Tuttavia mi

Illuminazione prima, durante e dopo

sentivo persa, non sapevo bene cosa stava succedendo. Avevo bisogno di aiuto.

Una cosa era certa. Non c'era una via d'uscita ma solo una via dentro e attraverso, il mio solo interesse fu di rimanere presente nel dolore e in qualunque emozione si presentasse. Mi sentivo sottoterra come non ero mai stata. In seguito cominciai a balenarmi l'idea che il fatto di scendere così in basso in realtà ci faceva salire in alto.

Fui grata ad Aziz di essere venuto in occidente per un altro ritiro silenzioso! Ma alla fine della settimana annunciò che sarebbe andato a vivere in solitudine e che non sarebbe più stato disponibile come guida e insegnante! Di nuovo mi ritrovavo da sola e non sapendo cosa stava succedendo pregai per avere aiuto.

Ebbi allora la fortuna di trovare per caso un libro intitolato « A metà strada verso la montagna » di Maria Caplan. Esso mi procurava i pezzi mancanti alla mia comprensione. Era un libro che parlava di me. La mia storia in dettagli. Lì lessi tutto quello che riguardava i tranelli in cui ero caduta. Mi diede una visione chiara del processo e del contesto in cui mi trovavo.

Leggere quel libro fu come ritrovarsi in ritiro. Mi ricordò più volte che vi era una forza di guarigione in questa crisi. Era quello che volevo. La mia dignità fu risanata quando cominciai a capire che essa era una risposta meccanica della mente e non una sconfitta o impresa personale. La mia sofferenza fu più dignitosa.

Capii che la disillusione è non solo necessaria sul cammino, ma un vero dono della grazia divina. E' come essere svezzati dal seno di Dio e aver il permesso di camminare. Per forza barcolli a destra e a sinistra, come ogni bambino ai primi passi, ma alla fine trovi il tuo equilibrio e cammini. La caduta dal

paradiso sembra parte integrante del processo d'illuminazione. Infatti molti insegnanti affermano che devi guadagnartelo per meritarlo. Quando realizziamo che il sentiero sul quale camminiamo non è quello che credevamo e che la realtà è qualcosa di completamente diverso dalle fantasie che avevamo su di essa, siamo sconvolti. Non è una transizione facile da farsi. E' estremamente dolorosa e sembra di essere spellati vivi. Eppure questa sofferenza ci apre magicamente la profondità di quello che veramente siamo.

L'illuminazione avviene quando abbracciamo la nostra oscurità allo stesso modo. Realizziamo che la nostra realtà umana ci sarà sempre, che la sofferenza è parte integrante della vita umana. Soffriamo sia consciamente che inconsciamente. Realizziamo che la libertà che avevamo pensato di trovare nella beatitudine e gioia del picco dell'Illuminazione, non è affatto la vera libertà. E' più profonda. Significa accettare veramente quello che E'.

Non appena giunta alla fine del libro lasciai del tutto la presa, l'abbandono fu completo. Rinunciai a tutte le attività d'insegnamento, annullai il biglietto per l'India e ora sono pronta per un nuovo capitolo in quest'avventura chiamata vita. Questa volta può capitare proprio qui dove sono. E sinceramente non so proprio dove mi porterà.

Nessuna speranza, nessun progetto.

Om shanti

Rani