

INTRODUZIONE

*Nessuno è in grado di parlare di ciò che è spirituale
se non attraverso ciò che è ordinario.*

*La conquista di una dimensione spirituale procede a
partire dall'ordinarietà.*

*Se consideriamo lo spirituale come lo straordinario,
esso rimarrà sempre sconosciuto e impenetrabile, estraneo al
nostro vissuto: un'immaginazione un mito non attivo.*

*Non portiamo il divino al livello dell'ordinarietà, ma
rendiamo divine le nostre vite momento dopo momento.*

(Anonimo)

Questo lavoro si propone di contribuire a chiarire l'equivoco intorno al tema pratica spirituale e quotidianità. "Dare a Cesare quel che è di Cesare e a Dio quello che è di Dio", a una prima lettura può sembrare che ci sia una dualità di fatto, ma sarà così ad un esame approfondito?

Prima di entrare nel tema del libro volevo chiarire al lettore, qualora ce ne fosse bisogno, che il titolo del volume è quotidianità e spiritualità e non quotidianità e religiosità. Seppur affini i due termini connotano due esperienze personali diverse.

La religiosità si occupa del rapporto che l'uomo ha con Dio espresso nei diversi nomi dalle diverse esperienze religiose. Ogni religione ha un sua ben precisa direzione, nata dalla cultura e storia in cui si è formata, regolata da leggi e contesti ben precisi.

Diversamente l'esperienza spirituale è vissuta dal soggetto in maniera intima e soggettiva, non ha nulla a che vedere con la

religione, e riguarda la ricerca della propria intima essenza. Jung diceva: “Noi contiamo qualcosa per la nostra essenza, e se non la realizziamo la nostra vita è sprecata”. Questa essenza viene identificata da Jung nel Sé, come verità metafisica. Il Sé è la sintesi della polarità – bianco/nero, caldo/freddo, simpatico/antipatico, attrazione/repulsione – che va oltre l’io e la coscienza.

Contemporaneo a Jung, Roberto Assagioli, padre della Psicosintesi per primo connota l’essenza come puramente spirituale, tale concetto viene ereditato dalla psicologia transpersonale che vede nell’essenza dell’anima l’essenza spirituale. Alla luce di ciò la ricerca spirituale, il cammino verso il centro dell’essere, verso la propria essenza, viene vista come scopo e senso della vita, come fine della guarigione e fine dello sviluppo delle potenzialità umane. L’esperienza spirituale è la ricerca di appartenenza alla vita universale e del realizzare il compito che abbiamo in questa vita (*dharma*).

Non c’è una quotidianità e la pratica se viviamo questa scissura non siamo ancora entrati per la porta giusta, qualunque sia la via tradizionale con cui siamo entrati in risonanza: Alchemica, Buddista, Cristiana, Induista, Rosacrociata, Sufi, Taoista, per la *Qabbālāh*¹ cinquanta sono le porte che fanno accedere ai Sentieri della Saggiezza. Via, intesa come serie di indicazioni che ci conducono in un territorio vergine, sconosciuto, da esplorare e sperimentare nella quotidianità. Indicazioni per l’io comunemente inteso per una costante verifica del percorso psicologico che la pratica stimola lungo il vivere quotidiano dal momento della sveglia la mattina a quando ci si addormenta la sera.

¹ Raphael, *‘Ehjuh ‘Ašer ‘Ehjuh*, Edizione Āśram Vidyā, Roma 1978, p. 65.

All'inizio è normale se l'insegnamento sembra apparentemente distaccato dalla quotidianità in quanto è la mente analitica/razionale che opera la scelta, il "cuore" rimane ancora chiuso non attivando la mente intuitiva. Attraverso lo studio dei testi sacri e la pratica della meditazione si imparerà a discriminare tra ciò che è immutabile, imperituro, costante in noi, e ciò che è soggetto al divenire: scopriremo come il pensiero è il nostro nemico. Potremo così dopo una interessante autoanalisi iniziale, comprendere da una parte come creiamo la nostra sofferenza e la nostra gioia, e dall'altra imparando la dis-identificazione: vivere meno identificati con gli oggetti della mente, quale l'istinto, l'emozione e il pensiero.

Il maggior numero di persone che in questa vita si risvegliano a un percorso ascendente, verso il Sè, verso il divino, comunque si voglia chiamare, devono convivere immersi tra persone totalmente cieche con le quali bisogna misurarsi e includere nel sentiero che si sta percorrendo. La stessa famiglia è motivo di confronto per non parlare dell'ambiente di lavoro, dell'inflazione di informazione-comunicazione, di complessità sociale, della politica o dell'economia, dell'ambiente naturale. Il tentativo dunque di queste pagine è quello di legare la quotidianità, con tutte le sue problematiche relazionali e la pratica spirituale in un *continuum*, dimostrando che non c'è divisione di campo. Il campo è unico perché la vita è Una, tutto è interconnesso non solo sul piano dell'energia fisica, ma anche sul piano dell'energia sottile. Per comprendere – prendere con sé – far esperienza di queste antiche verità occorre praticare.

Vivendo a contatto con gruppi e singole persone che hanno intrapreso, o hanno appena iniziato a cimentarsi nell'esperienza spirituale si percepisce che la quotidianità e la pratica vengono vissute in due ambiti diversi:

- a) da una parte la quotidianità con tutti i suoi stimoli positivi e negativi a cui andiamo incontro (input), provenienti dalla relazione col mondo, e le risposte che diamo ad essi (output), nei diversi ambienti in cui si vive: famiglia, lavoro, tempo libero;
- b) dall'altra la spiritualità come un breve spazio/tempo psicologico che si dedica al divino.

Partendo da questo malinteso è logico aspettarsi una certa difficoltà a innestare nel quotidiano gli insegnamenti proposti nei libri della sapienza. Col tempo, prima o poi, come si evincerà dalle pagine successive, si sperimenterà attraverso il proprio vissuto psicologico che non c'è divisione di campo tra quotidianità e pratica spirituale: tutto ciò che viviamo è spirituale, come testimoniato dalla vita dei santi e mistici, nella fase evoluta del cammino interiore ciò che cambia, rispetto a prima, è l'atteggiamento, la consapevolezza "di essere nel mondo ma di non essere del mondo", frase questa cara a San Paolo e ai Sufi. Leggiamo cosa con semplicità ci dice Gibran a proposito *della Religione* nel Profeta:

"E un vecchio sacerdote disse: Parlati della Religione.

Ed egli rispose:

Ho forse oggi parlato d'altro?

Religione non è forse ogni azione e riflessione,

E ciò che non è né azione né riflessione, ma sorpresa e stupore che sempre scaturiscono dall'anima,

anche quando le mani spaccano la pietra o tendono il telaio?

Chi può separare la sua fede dai suoi atti, il suo credo dalle sue occupazioni?

Chi può spargere le sue ore innanzi a se stesso e dire:

Queste è per Dio e questa è per me; questa è per la mia mamma e questa è per il mio corpo?

(...) La vostra vita quotidiana è il vostro tempio e la vostra religione ...”

Per fare questo viaggio ho tracciato questo percorso così articolato. Il capitolo uno è dedicato alla mappa utilizzata, per dare delle indicazioni comuni utilizzerò lo schema della struttura del Sé dell'*Advaita Vedānta* e la Psicopsintesi di Assagioli per descrivere in quale area dell'inconscio il nostro io opera durante la nostra quotidianità. Un capitolo necessariamente tecnico, ma utile per comprendere il seguito dei capitoli.

Nel capitolo due – La nostra quotidianità – prenderemo in considerazione: il nostro vivere partendo dalla concezione di realtà della fisica moderna che si ritrova in armonia con le antiche visioni tradizionali della Realtà; l'impatto potenziale che questa nuova visione ha per l'io ordinario e di come l'utilizzo del pensiero sia responsabile nel creare la nostra coscienza di essere o disperazione di essere.

Nel capitolo terzo – La tensione verso ... – vedremo come fin dalla nascita siamo condizionati a cercare fuori di noi la sorgente delle felicità, e qualunque siano le scelte perseguite, le motivazioni di fondo, gli ideali che sottendono la nostra tensione, saremo sempre dietro a una carota che di volta in volta ci allontana dal nostro centro più profondo.

Il capitolo quarto – Invertire la rotta ... – illustra il momento magico nella vita di ognuno di noi, vissuto come un travaglio, o come un entusiasmante innamoramento verso l'Amato (il Sé). Si intuisce che la carota è una illusione e allora si indirizzano le energie psichiche verso il proprio centro fonte e sorgente di beatitudine, serenità, pace interiore, apprezzamento per il miracolo della vita, la gioia di essere parte del Tutto, come testimoniato dai grandi mistici e santi del passato.

- Il flusso del pensiero e le sirene di Ulisse – è il quinto capitolo dedicato alla meditazione *Yoga Vedānta*. La meditazione *Vedānta* mette in luce che la condizione considerata di normalità del nostro io, il suo livello di coscienza, è illusorio e distorto, identificato con contenuti mentali soggettivi e relative proiezioni che causano sofferenza autoprodotta. La meditazione di autosservazione è un mezzo per risolvere questi ostacoli che impediscono la percezione della nostra origine divina, il Sé espressione di bellezza, bontà, intelligenza e beatitudine *Sat Cit Ānanda* in sanscrito.

Nel capitolo sesto – La crisi della relazione – si parlerà di come un io instabile, confuso, impaurito, inconsapevole delle proprie potenzialità non potrà che creare conflitto con se stesso in primis e con l'altro a diversi livelli d'interazione: personale, tra comunità o stati. Non mi cimenterò a parlare nei dettagli rimandando il lettore ai testi di grandi come Buber¹, Watzlawick². Un'attenzione la rivolgo però ai gruppi che in genere si occupano di spiritualità, i quali spesso si arroccano sulle proprie posizioni dogmatiche non permettendo lo scorrere di quell'Amore che coltivano con la pratica e lo studio. Un gruppo spirituale, costituito da "artigiani dell'anima" dovrebbe esprimere nella relazione non l'io che divide e separa, ma far emergere nella relazione il Sé, quindi relazionarsi non partendo da una visione egocentrica ma sociocentrica e nel tempo cosmocentrica.

Nel settimo capitolo – Realizzare, vivere le parole della saggezza – si voleva sottolineare che le parole spesso utilizzate

¹ Buber Martin, *Il principio dialogico*, San Paolo, Milano 1993.

² Watzlawick P., Beavin J.H., Jackson Don D., *Pragmatica della Comunicazione umana*, Astrolabio, Roma 1971.

tra praticanti, quale amore universale, libertà, umiltà, compassione, accettazione e altre non sono lì pronte all'uso da parte del nostro io ordinario, sono parole che sottendono un lavoro interiore notevole. Parole, vibrazioni che testimoniano una trasformazione dell'io verso la sua trascendenza, che si esprime attraverso delle nuove qualità come ad esempio la libertà: noi siamo veramente liberi quando amiamo qualcosa che non è oggetto a mutamento e non dipende dagli altri (il Sé). Essere umili non vuol dire nascondere il proprio orgoglio, nel *Vedānta* si diventa umili quando avendo sviluppato un centro Coscienza si rimane fermi al centro, sia quando sono rilevati dei pregi come dei difetti, senza esaltarsi per i primi e vergognarsi per i secondi.

L'ottavo capitolo – *Yama, Niyama* e *Kleśa* – sono ancora delle indicazioni di sostegno, per chiarire l'impegno richiesto per intraprendere un sentiero spirituale. Patañjali, sempre attuale per la nostra mente moderna, nei suoi *Yoga sutra*, ci illustra quali sono le regole di astinenza e osservanza per purificare la mente permettendole di entrare in contatto con le qualità spirituali, e spiega le cause della sofferenza. Tale mappa risulta essere peraltro simile alle indicazioni della mistica cristiana si pensi alla Lettera d'Oro di Guglielmo di Saint-Thierry come vedremo con delle analogie.

L'ultimo capitolo, il nono, dedicato alle piantine – I bambini e la pratica spirituale – si prendono in considerazioni delle indicazioni provenienti dalla letteratura specializzata e dall'esperienza personale come padre, per favorire la crescita di Uomini e non solo uomini. Qual è il miglior approccio verso la spiritualità per un bambino dai cinque anni in sù? Come offrire a nostra figlia o figlio il senso del divino? Quale modello essere? Se vivo in un paese cattolico devo offrire un modello religioso diverso con il rischio di farne una “diversa”

tra i coetanei? Dal mio punto di vista prima occorre essere buoni genitori e sapersi rapportare con se stessi e poi con i figli, la spiritualità sarà in questo caso spontanea, basata sul fascino del mistero e sul miracolo che è la vita.

A fine di ogni capitolo sarà presentata una bibliografia di orientamento. Buona lettura.

“La sofferenza è l’espressione dell’io; include l’auto-commiserazione, la solitudine, il tentativo di evadere, il tentativo di essere con l’altro che se ne è andato... e tutto il resto. La sofferenza è l’io, che è l’immagine, la conoscenza, il ricordo del passato. Perciò, quale relazione tra amore e sofferenza? L’io è messo insieme dal pensiero; ma l’amore è messo insieme dal pensiero?” J. Krishnamurti.