Davide Maria Pirovano

IL RESPIRO DELLA COSCIENZA

DALL'EGO ALL'ESSERE: LA VERA FUNZIONE DELLA MEDITAZIONE



ESTRATTO PER CONSULTAZIONE

Davide Maria Pirovano

IL RESPIRO DELLA COSCIENZA

DALL'EGO ALL'ESSERE: LA VERA FUNZIONE DELLA MEDITAZIONE

LUMENedizioni

APERTURA

Questo è un libro necessario.

Non perché manchino libri sulla Meditazione, ma perché oggi regna una profonda confusione su cosa la Meditazione sia realmente.

Sui social, nei corsi online, nei "percorsi di crescita personale", la parola Meditazione viene usata per indicare quasi tutto: rilassamento, visualizzazioni guidate, tecniche di benessere, stati emotivi piacevoli, esperienze immaginative, camminate nei boschi, pescare, andare a funghi, bere vino da Meditazione …

Molti ne parlano con entusiasmo, pochi con chiarezza. E spesso, ascoltando ciò che viene detto, diventa evidente che chi parla non sa davvero di cosa sta parlando.

Questo non significa che le varie pratiche suggerite siano inutili o dannose in sé. Al contrario: molte visualizzazioni guidate fanno bene, rilassano, calmano la mente, aiutano il corpo a distendersi. **Ma non sono Meditazione**.

Confonderle con la Meditazione significa smarrire la direzione prima ancora di mettersi in cammino.

Oggi esistono moltissimi "Meditanti" sinceri, animati da una vera ricerca interiore, che però sono fuori strada. Credono di Meditare, ma stanno semplicemente coltivando stati interiori piacevoli, rafforzando il proprio mondo emotivo, mentale o immaginativo, senza che nulla cambi davvero nel governo di sé.

La vita quotidiana resta la stessa: stesse reazioni, stessi conflitti, stessi automatismi.

Solo un po' più… "spiritualizzati".

L'uomo può attraversare esperienze anche intense, persino straordinarie, e tuttavia restare interiormente identico, se quelle esperienze non diventano lavoro reale su di sé.

A questa confusione si aggiunge un altro fenomeno, altrettanto diffuso: persone che, dopo aver letto un libro o seguito qualche video, si avventurano in "percorsi di crescita" senza una guida reale, senza un gruppo vivo di confronto, senza uno specchio che possa restituire ciò che non si vede di sé. Il lavoro interiore diventa così un'esperienza solitaria, sedicente e autoreferenziale, spesso governata proprio da ciò che dovrebbe essere osservato e governato: il carattere e l'ego.

Gurdjieff è molto chiaro su questo punto: «Vederlo da sé è quasi impossibile: in questo campo, per cogliere una cosa qualunque, è necessario osservare dall'esterno; ecco perché è indispensabile l'aiuto reciproco.».

Negli ultimi anni si è diffusa un'ulteriore e pericolosa confusione: l'idea che un reale percorso di crescita possa essere sostituito dall'assunzione di sostanze, come ayahuasca, psilocibina, LSD o da esperienze visionarie come contatti con l'aldilà, ipnosi regressiva, visualizzazioni, channelling …

Esperienze che possono aprire stati percettivi intensi, ma che nulla hanno a che fare con il lento, sobrio e quotidiano lavoro di risveglio della coscienza.

Scambiare un'esperienza per una trasformazione è uno degli errori più antichi dell'essere umano.

E non è un errore che riguarda solo le sostanze. L'ho visto, in anni di lavoro, accadere altrettanto spesso attraverso le vie più legittime: nei viaggi che accompagno in India, nei miei seminari, persino durante alcune Meditazioni. Ho assistito, e vissuto io stesso, a momenti spirituali intensi, profondi, reali, a tratti divini — non li metto in dubbio. Il desiderio sincero di toccare le vette della spiri-

tualità porta davvero, spesso, a trovare quell'estasi che si cercava. Ma ho visto altrettanto spesso la totale inutilità di quell'esperienza, quando non la sua tossicità, quando nasce da un lavoro intenso ma troppo breve e sporadico e in conseguenza non trova poi nulla ad accoglierla.

Uno stato, per quanto elevato, resta fine a se stesso se non è sostenuto dalla costanza e dalla disciplina quotidiana. Il viaggio in India, per il lavoro di gruppo che facciamo insieme, per le costellazioni, per la Meditazione, per la spiritualità di cui l'India stessa è impregnata, porta quasi sempre chi partecipa vicino alla cima della montagna. Poi si torna a casa. E chi è arrivato fin lassù si divide, nella mia esperienza, in tre tipologie di manifestazione diverse.

C'è chi continua a Meditare con costanza quotidiana, entrando magari nel nostro gruppo di Meditazione Consapevole, che sostiene la pratica e accompagna la crescita interiore nel tempo. Mantiene così lo stato raggiunto, e continua a crescere.

C'è chi, per ritrovare la stessa intensità, torna in India — con noi o da solo — cercando di ripetere l'esperienza; ma il tempo, quasi sempre, gli sottrae proprio ciò che aveva guadagnato.

E c'è chi crede di aver conquistato qualcosa di permanente, e proprio per questo smette di coltivarlo: lo dissolve senza accorgersene, tornando esattamente alla vita di prima del viaggio.

Ouspensky osserva con lucidità che uno stato interiore, anche intenso o apparentemente elevato, non basta a produrre trasformazione: nell'uomo ordinario esperienze di questo tipo possono essere accidentali, passare rapidamente e non condurre a un reale sviluppo della Coscienza.

Scrivo questo libro dopo più di quarant'anni di pratica della Meditazione e quasi trent'anni di insegnamento. Non per dimostrare qualcosa, né per fondare l'ennesima scuola o metodo. Scrivo perché oggi mi sento pronto a dire la mia con chiarezza, assumendomi la Responsabilità di farlo.

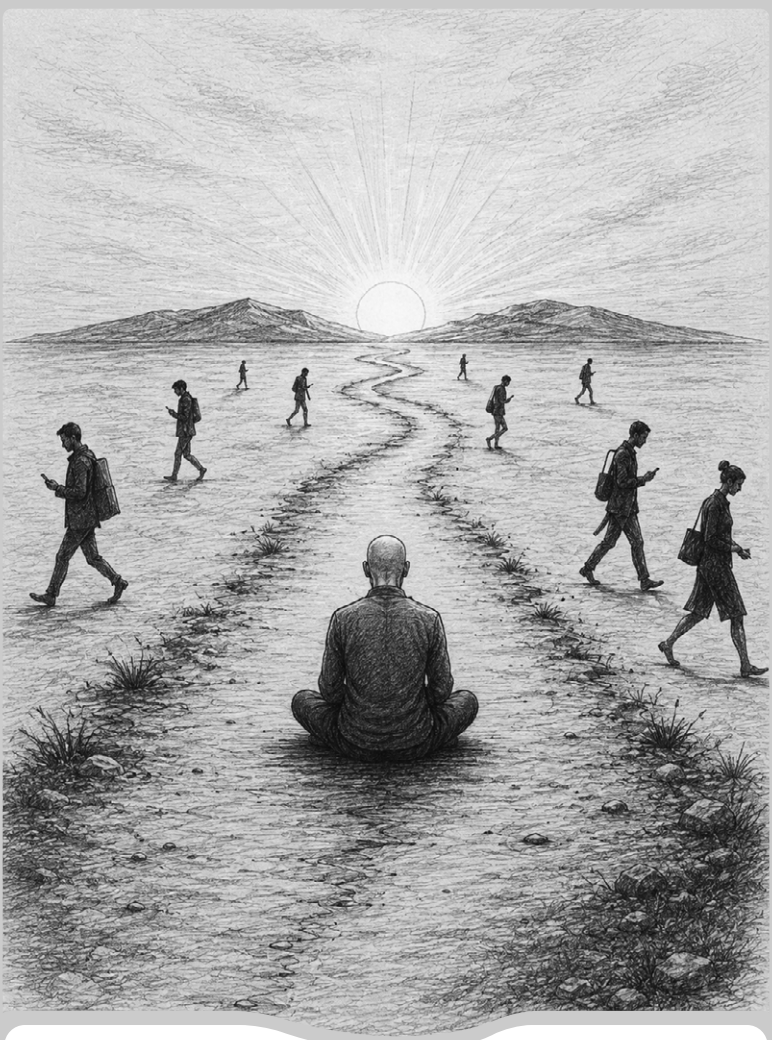
Non mi rivolgo a chi cerca scorciatoie, stati speciali o conferme spirituali. Mi rivolgo a uomini e donne di buona volontà, buoni padri di famiglia, come avrebbe detto Gurdjieff a suo tempo, a chi sente di essere in ricerca ma avverte anche quanto sia facile perdersi. A chi intuisce che la Meditazione non serve a "stare meglio", ma a svegliarsi. E che svegliarsi non è comodo, né immediatamente piacevole.

È un'idea che Gurdjieff non avrebbe addolcito: il risveglio non consola l'immagine che l'uomo ha di sé; la disturba, la incrina, la costringe a mostrarsi.

Questo libro nasce con un intento semplice e radicale: chiarire perché Meditare, come Meditare, quando Meditare, e soprattutto cosa accade quando la Meditazione viene separata dall'etica e dalla comprensione.

Perché una Meditazione senza etica non libera. Una Meditazione senza comprensione non risveglia. E una Meditazione praticata senza governo di sé rischia di rafforzare proprio ciò che credevamo di voler superare: l'ego.

O, come direbbe Gurdjieff: *«Non lavoriamo per diventare migliori, ma per smettere di mentire a noi stessi: questo è il primo passo, non l'ultimo.»*



Meditare è fermarsi mentre tutti corrono,
per tornare presenti e scegliere Consapevolmente
la propria direzione.

PARTE I

PERCHÉ MEDITARE

Il problema reale dell'Essere umano

IL GRANDE EQUIVOCO DELLA MEDITAZIONE MODERNA

Quando il benessere prende il posto del risveglio

C'è una parola che oggi viene usata per indicare quasi tutto, e che per questo ha finito per non indicare quasi più nulla: Meditazione. Rilassamento guidato, visualizzazioni, gestione dello stress, regolazione emotiva, ricerca di benessere psicofisico — tutto questo viene chiamato Meditare. E tutto questo, va detto subito, può essere utile. Ma non è Meditazione. Non nel senso in cui la intende questo libro, e non nel senso in cui la intendevano coloro che per primi hanno tracciato questa via.

Il grande equivoco nasce proprio qui: nel confondere gli strumenti del benessere con un lavoro di risveglio della coscienza. E quando lo scopo viene smarrito, anche la pratica più raffinata perde direzione — può diventare piacevole, rilassante, persino utile alla salute, ma smette di essere ciò per cui è nata.

Per capire la differenza bisogna partire da un'affermazione che Gurdjieff faceva senza mezzi termini: l'essere umano vive in uno stato di sonno. Non un sonno metaforico o poetico, ma reale, funzionale, strutturale — un modo di funzionare, non un'immagine. Ouspensky, che di quelle conversazioni fu testimone diretto, riporta le sue parole così: *«Ma a dire il vero, nessuno fa qualcosa e nessuno può fare qualcosa. Questa è la prima cosa che bisogna capire. Tutto accade.».*

È un'affermazione che non lascia molto spazio di manovra. Se tutto accade, se l'uomo non è padrone nemmeno dei propri pensieri, allora il problema non può essere semplicemente rilassarsi un po' di più. Il problema è svegliarsi.

Ed è qui che la Meditazione, intesa correttamente, comincia a mostrare il suo vero volto: non uno strumento di conforto, ma uno strumento di Ricordo di Sé. Gurdjieff lo diceva ai suoi allievi con una durezza che doveva risultare quasi offensiva: *«Voi non vi ricordate di voi. Voi non sentite voi stessi, voi non siete coscienti di voi stessi.»*. Non è un rimprovero morale. È una diagnosi. E da quella diagnosi nasce l'unica cura che la Quarta Via propone: *«Solo cominciando a ricordarsi di sé l'uomo può realmente svegliarsi»*.

La Meditazione "moderna", quella dei corsi a weekend e delle app da dieci minuti al giorno, fa quasi sempre l'esatto contrario. Aiuta a dormire meglio. Non a svegliarsi.

Prendiamo la visualizzazione guidata, uno degli equivoci più diffusi. Immaginare scenari, simboli, figure interiori può produrre stati piacevoli, a volte anche intensi. Ma quegli stati appartengono al mondo mentale ed emotivo, non alla coscienza. Un'emozione elevata — per quanto bella da provare — non coincide per forza con un livello superiore di coscienza. Può essere soltanto un episodio transitorio, incapace di lasciare una traccia reale nell'Essere. Maurice Nicoll insisteva molto su questa distinzione: uno stato appare e scompare, mentre una trasformazione autentica modifica stabilmente il modo di essere e di vivere. **La Meditazione non serve a produrre stati. Serve a cambiare livello — e il livello non cambia per effetto dell'immaginazione, ma attraverso Comprensione e osservazione di sé.**

C'è poi un rischio più subdolo ancora: quello di una Meditazione che, invece di indebolire l'ego, finisce per servirlo. Quando la pratica viene separata dall'etica e dalla Comprensione, l'ego la trasforma facilmente in un nuovo travestimento — un modo per sentirsi speciali, più Consapevoli degli altri, per giustificare le proprie reazioni e continuare a evitare il confronto con la vita reale.

Gurdjieff, in decine di occasioni diverse, mostra quanto l'essere umano sia affezionato alle proprie illusioni, e quanto sia disposto a difenderle con ostinazione anche mentre proclama, sinceramente, di volerle abbandonare. Una Meditazione non ancorata a una rigorosa osservazione di sé nella vita ordinaria rischia esattamente questo: non dissolve i sogni. Li raffina.

E allora, come si distingue una Meditazione reale da una pratica illusoria? Il criterio è più semplice di quanto sembri: guardare che effetto produce nella vita quotidiana. Nella Quarta Via il lavoro interiore non è mai separato dall'esistenza concreta — anzi, ne dipende. *«Un uomo che vuole seguire la quarta via deve riunire nella sua vita condizioni favorevoli al lavoro»,* scrive Ouspensky. Se dopo anni di pratica le reazioni restano identiche, i conflitti si ripetono con lo stesso copione e il carattere continua a governare indisturbato, allora è il momento di fermarsi e ammettere, con onestà, che qualcosa non sta funzionando. Non è un fallimento. È un punto di verità — e i punti di verità, per quanto scomodi, sono sempre inizi di un vero lavoro interiore.

Il fraintendimento più profondo, in fondo, è credere che la Meditazione serva a migliorare l'esperienza della vita. Non è così: serve a trasformare chi la vive. **Jeanne de Salzmann descrive il lavoro interiore come un processo in cui ciò che è falso viene, poco alla volta, riconosciuto — e proprio perché finalmente visto e sentito, può essere lasciato andare. La coscienza non emerge aggiungendo una nuova identità spirituale sopra quella vecchia. Emerge liberandosi di ciò che ne ostacola la manifestazione.**

Questo libro nasce da qui: dal bisogno di rimettere la Meditazione al suo posto naturale. Non una pratica consolatoria, ma un atto di Responsabilità verso se stessi. Perché Meditare, in questo senso, non significa sentirsi meglio. Significa smettere, poco a poco, di mentire a se stessi.

VIVERE SENZA GOVERNO

Quando nessuno è davvero al comando

Uno degli inganni più profondi della condizione umana è la convinzione di essere al comando della propria vita. La maggior parte delle persone crede di decidere, di scegliere, di volere. In realtà, nella stragrande maggioranza dei casi, reagisce — mentre pensieri, emozioni, impulsi corporei e condizionamenti esterni si alternano al comando, e interiormente continua a ripetersi "sono io che voglio", "sono io che scelgo".

Gurdjieff descrive questa condizione come vita meccanica, e lo fa senza alcun riguardo per l'immagine che l'uomo ha di sé: *«Nell'uomo dei tempi moderni quasi nulla nasce da un impulso proprio: tutto accade in lui, ed egli scambia questo accadere per la propria volontà.»*. Sono parole che, se comprese davvero, risultano quasi insopportabili — ed è proprio per questo che vengono quasi sempre ignorate, attenuate, trasformate in una semplice idea filosofica da annuire e archiviare.

Vivere senza governo significa, prima di tutto, vivere senza un centro di gravità permanente. Ogni stimolo esterno, ogni emozione improvvisa, ogni pensiero ricorrente prende temporaneamente il potere, per poi lasciarlo a un altro, in un'alternanza continua di cui quasi mai ci accorgiamo. Ouspensky lo descrive con una chiarezza quasi chirurgica: *«L'uomo non ha individualità. Non ha un grande "Io" unico. L'uomo è diviso in una moltitudine di piccoli "io"»*. Quando uno di questi piccoli "io" parla, crediamo che sia lui, per intero, a parlare. Quando un altro prende il sopravvento, la convinzione è identica. Così una promessa fatta al mattino può essere tradita la sera senza che venga percepita alcuna contraddizione: non c'è necessariamente un bugiardo cosciente. C'è, semplicemente, assenza di governo.

L'aspetto più sottile di tutta la faccenda è che l'uomo crede sinceramente di decidere. La sensazione soggettiva di volontà è talmente forte da rendere invisibile la meccanicità che le sta sotto. *«Comincia-*

mo a vedere che ciò che chiamiamo il nostro fare non è quasi mai fare: non siamo noi ad agire, è la macchina che agisce al posto nostro», scrive Maurice Nicoll, invitando a osservare a lungo questa illusione prima di credere di averla superata. Ed è qui che la Meditazione comincia a rivelare una delle sue funzioni più scomode: non calmare semplicemente la mente, ma mostrare quanto poco governo reale esista davvero — come una decisione possa essere sabotata da un impulso contrario nel giro di pochi secondi, e come il carattere prenda continuamente il posto della volontà senza che ce ne accorgiamo.

In assenza di un centro cosciente, il comando passa di continuo da una funzione all'altra: al centro emozionale quando l'emozione è forte, al centro istintivo quando emerge un bisogno fisico, al centro mentale quando un'idea, un pensiero prende il sopravvento. Ouspensky, riportando l'insegnamento di Gurdjieff, descrive così questo disordine: *«Ogni centro tende a scaricare il proprio lavoro su un altro, e insieme a usurpare un lavoro che non gli compete: da qui nasce gran parte del nostro disordine interno.»*. Il risultato è una vita frammentata e faticosa, in cui l'uomo si sente stanco non soltanto per ciò che fa, ma per la continua dispersione di energia prodotta da questo conflitto interno. La Meditazione autentica rende visibile proprio questa dispersione — e spesso, all'inizio, non fa stare meglio. Fa essere, semplicemente, più veri.

In mancanza di un Io reale, ciò che governa è il carattere: un insieme di abitudini genetiche, emotive, mentali e comportamentali formatosi nel tempo. Il carattere non è cattivo. Ma non è libero, è un programma, un software rigido. Jeanne de Salzmann lo descrive come un centro costruito attorno a reazioni, preferenze, tensioni e difese che continuiamo a sostenere come se coincidesse con ciò che siamo — quando in realtà, in profondità, quell'io abituale non è il nostro Essere. È soltanto la struttura attraverso cui reagiamo meccanicamente alla vita. E qui si nasconde la trappola più insidiosa: **quando la Meditazione viene praticata senza Comprensione, il carattere non scompare. Impara sem-**

plicemente a imitare i frutti della Meditazione — diventa più calmo, più sottile, più abile nel giustificarsi. Ma resta al comando. E l'Essere continua a dormire.

C'è, però, un primo scopo che la Meditazione può davvero raggiungere, ed è più modesto e più radicale di quanto sembri: non creare uno stato piacevole o straordinario, ma introdurre una separazione interiore tra chi osserva e ciò che viene osservato. Finché pensieri, emozioni e impulsi vengono vissuti come se coincidessero interamente con noi, non può esistere alcun governo reale. *«Solo cominciando a ricordarsi di sé l'uomo può realmente svegliarsi»*, scrive Ouspensky riportando l'insegnamento di Gurdjieff. Il Ricordo di Sé è l'inizio di questa possibilità nuova: nel momento in cui l'uomo è presente a se stesso, non è più completamente assorbito da ciò che gli accade. Può vedere le proprie reazioni mentre nascono. Può riconoscere l'impulso prima che diventi un fatto. Può osservare il carattere senza scambiarlo immediatamente per la propria volontà.

Senza Ricordo di Sé non può esserci governo. Senza governo non può esserci libertà. E senza libertà, la vita è semplicemente qualcosa che accade.

Nulla di tutto questo vuole scoraggiare il lettore, anzi, vuole restituirgli una possibilità più alta: vedere la propria condizione reale senza giudicarla e senza nasconderla. Perché soltanto ciò che viene visto può, un giorno, essere governato.

L'ESSERE CHE DORME

Quando la vita accade e non c'è presenza

Il cuore della questione è semplice da enunciare, ma difficile da accettare: l'Essere esiste, ma dorme. Non è assente, non è perduto, non è rotto. È coperto, sovrastato da ciò che nel frattempo ha preso il suo posto — il carattere. E quando l'Essere dorme, la vita, semplicemente, accade.

Nello spirito di Gurdjieff, si potrebbe dire così: *l'Essenza dell'uomo dorme, tutto il resto è personalità.* È una frase che contiene una diagnosi completa. L'Essere — ciò che potrebbe vedere, scegliere, comprendere — non governa. Al suo posto agisce la personalità, che in questo libro chiameremo più spesso carattere: non un nemico, ma un programma costruito nel tempo attraverso genetica, educazione, traumi, imitazione, condizionamenti culturali, strategie di sopravvivenza. Funziona bene, spesso benissimo. Il problema non è che esista. Il problema è che governi al posto dell'Essere.

Si potrebbe riassumere così il pensiero di Ouspensky: *la personalità prende il posto dell'essenza e agisce come se fosse l'Io.* Il carattere decide, reagisce, giudica, difende, giustifica — e lo fa con una coerenza talmente impressionante che l'uomo finisce per identificarsi completamente con esso. "Questo sono io", dice, pensa, crede. E non si accorge di essere governato, in realtà, da un programma estremamente sofisticato. Un programma, per quanto raffinato, non può svegliarsi. Può migliorarsi, aggiornarsi, diventare più gentile, più spirituale, più elegante. Ma resta un programma. E noi non siamo quel programma che in realtà è una sovrastruttura. È un concetto che Maurice Nicoll avrebbe sottoscritto in pieno: il lavoro non consiste nel migliorare la personalità, ma nel renderla trasparente. Quando la Meditazione viene praticata senza questa Comprensione, accade qualcosa di molto comune: il carattere la sfrutta per rafforzarsi. Diventa più calmo, ma rimane reattivo. Più tollerante, ma comunque giudicante. Più spirituale, ma identificato. E l'Essere continua a dormire.

Una delle illusioni più profonde, in tutto questo, è credere che ciò che dice "io" sia davvero l'Essere. In realtà, solitamente, è solo un pensiero che parla. Ouspensky lo riassumeva così: *dire "io" non significa essere Io.* Il carattere dice "io voglio", "io penso", "io sento". E l'uomo gli crede. L'Essere, quello vero, non commenta continuamente, non giustifica, non si difende. Osserva, soltanto. È un'immagine che si ritrova negli scritti di Jeanne de Salzmann: *l'Essere si manifesta come presenza silenziosa, non come voce.*

Quando l'Essere dorme, le emozioni prendono il comando, i pensieri girano a vuoto, il corpo reagisce automaticamente, la vita viene semplicemente subita. E l'uomo chiama tutto questo "me stesso". Gurdjieff, su questo punto, è radicale: *L'uomo è una macchina. Una macchina molto complessa, ma pur sempre una macchina.* Non è un'affermazione umiliante. È liberante. Perché se vedo la macchina, posso smettere di identificarmi con essa. E se smetto di identificarmi, qualcosa comincia lentamente a svegliarsi.

La funzione autentica della Meditazione, allora, non è migliorare il programma. È creare uno spazio in cui l'Essere possa emergere — un primo spazio fragile, silenzioso. Il Ricordo di Sé, nel linguaggio di Ouspensky, è il primo risveglio dell'Essere. La Meditazione reale non aggiunge nulla. Sottrae identificazione. Indebolisce il dominio del carattere. Introduce una distanza — ed è in quella distanza, per brevi istanti, che la vita non accade soltanto: viene vista inizia ad essere vissuta realmente.

Dire che l'Essere dorme è scomodo. Ferisce l'immagine spirituale che molti hanno di sé. Ma è anche una notizia decisiva, perché ciò che dorme può svegliarsi. Ciò che non esiste, no. Questo libro non è scritto per accusare il carattere, ma per restituire all'Essere il suo posto naturale — e perché questo accada serviranno etica, Comprensione e disciplina, non corsi della domenica, non sostanze, non scorciatoie.

PERCHÉ "STARE MEGLIO" NON BASTA

Quando il benessere diventa il criterio, e non la conseguenza

Uno degli equivoci più diffusi attorno alla Meditazione è l'idea che il suo fine sia il benessere: rilassarsi, calmarsi, ridurre lo stress, sentirsi più centrati. Tutto questo può accadere, e spesso accade. Ma non è il punto. Quando il benessere è l'obiettivo, la direzione si inverte: non è più la Meditazione a trasformare l'uomo, è l'uomo che usa la Meditazione per stare meglio rimanendo esattamente lo stesso.

Si potrebbe descrivere così, nello spirito di Gurdjieff, l'atteggiamento di gran parte dei praticanti moderni — *l'uomo non vuole cambiare, vuole solo che le cose vadano meglio:* la sofferenza non viene vista come segnale di un disallineamento interiore, ma come qualcosa da eliminare il più in fretta possibile.

Sia chiaro: stare meglio può accadere. Quando la Meditazione è autentica, il corpo si rilassa, la mente si quieta, le emozioni si riequilibrano. Ma questi sono gli effetti collaterali positivi, non il fine. *Il lavoro non è fatto per rendere la vita più comoda, ma per rendere l'uomo più cosciente,* chiarirebbe Ouspensky. Quando il Meditante prende il benessere come criterio di validità, ogni stato spiacevole diventa un errore, ogni difficoltà un fallimento — e così, proprio quando la Meditazione comincia a toccare nodi reali, viene abbandonata o "corretta" per tornare nella propria zona di comfort.

Il carattere, del resto, ama stare meglio. Quando scopre che la Meditazione può ridurre l'ansia, migliorare l'umore, aumentare la sensazione di controllo, se ne appropria senza pensarci due volte. *La personalità cerca sempre il conforto. Il lavoro richiede il contrario,* osserverebbe Maurice Nicoll. In questo modo la Meditazione diventa autoregolazione del carattere, non risveglio dell'Essere: il Meditante si sente più calmo, più spirituale, più equilibrato — ma resta identificato e reattivo. La vita quotidiana non cambia. Cambia solo la narrazione che se ne fa.

Un segno di Meditazione viva, invece, è che a un certo punto smette di essere rassicurante. Può emergere inquietudine, disagio, una sensibilità nuova e scomoda alle proprie contraddizioni. *La coscienza cresce attraverso una tensione accettata, non attraverso il conforto:* un'intuizione che risuona con il pensiero di Jeanne de Salzmann. Molti, a quel punto, tornano indietro: cambiano tecnica, cercano un insegnante che prometta risultati più dolci. Pochi restano — non perché siano migliori, ma perché cominciano a comprendere che la Meditazione non serve a proteggere l'immagine di sé.

Il risveglio della coscienza, in fondo, non coincide sempre con il benessere immediato. A volte coincide con il vedere la propria menzogna, riconoscere una reazione, accorgersi di essere meccanici, perdere un'illusione a cui si teneva. La verità non rende felici. Rende liberi. Il benessere può seguire — ma non può guidare. Quando guida, la Meditazione perde forza trasformativa e diventa semplice adattamento alla vita meccanica, non un'uscita da essa.

Il Meditante maturo, allora, smette di chiedersi "mi fa stare meglio?" e comincia a chiedersi "mi rende più cosciente? Mi fa vedere ciò che prima non vedevo? Riduce l'identificazione, o la rafforza?". È un cambio piccolo nelle parole, ma enorme nella sostanza: segna il passaggio dalla Meditazione come consumo alla Meditazione come atto di Responsabilità. È un principio che Gurdjieff avrebbe formulato in modo lapidario: *senza sofferenza cosciente non c'è sviluppo.* Non si tratta di cercare la sofferenza. Si tratta di non fuggire quando la verità disturba.

Non è, tutto questo, un invito a disprezzare il benessere. È un invito a non farne un idolo. Stare meglio può accadere, e in modo naturale accadrà. Ma il fine della Meditazione resta un altro: risvegliare l'Essere e restituirgli il governo. Quando questo accade, il benessere diventa una piacevole conseguenza — non una condizione, e tanto meno un ricatto.

SPIRITUALITÀ, BENESSERE E AUTOINGANNO

Quando il linguaggio del risveglio diventa lo scudo del carattere

C'è però un inganno ancora più sottile in agguato proprio nel linguaggio spirituale, ed è tempo di nominarlo. Esiste una forma di autoinganno particolarmente raffinata: usare le parole della crescita interiore — Consapevolezza, accogliere, presenza, Amore, non-giudizio — non per vedere davvero le proprie reazioni, ma per giustificarle. Il linguaggio cambia. La meccanica resta intatta. E quando questo accade, la Meditazione smette di essere uno strumento di risveglio e diventa un mezzo raffinato per proteggere il carattere.

È un avvertimento che rientra nello spirito di Gurdjieff: *l'uomo è disposto a rinunciare a tutto, tranne che alle sue illusioni*. E tra le illusioni più resistenti c'è proprio quella di essere spiritualmente evoluti.

Uno dei segnali più evidenti è l'uso del linguaggio come schermo. Invece di dire "sono arrabbiato", "sono ferito", "sono invidioso", si preferisce dire "sto osservando ciò che emerge", "accetto quello che c'è", "è solo l'ego che reagisce". Il problema non è il linguaggio in sé — è quando il linguaggio sostituisce l'osservazione reale. Capire a parole non è capire. Quando le parole arrivano prima di aver visto, diventano difesa. Quando arrivano dopo, possono diventare Comprensione.

Prendiamo l'accettazione, per esempio: un equivoco frequente crede che accettare significhi non reagire, non confrontarsi, non prendere posizione — quando spesso, dietro questa parola, si nasconde soltanto rassegnazione mascherata. Accettare non significa cedere. Significa vedere senza mentire. Quando la Meditazione viene usata per evitare il conflitto, per non dire ciò che va detto, per non assumersi una Responsabilità, non libera: anestetizza. Il Meditante appare calmo, ma interiormente compresso. E ciò che viene compresso, prima o poi, implode.

Un altro segnale rivelatore è usare il benessere come metro di verità — se mi sento bene, sto facendo la cosa giusta; se mi sento a disagio, qualcosa non va. È un criterio ingannevole. *Il lavoro spesso produce inizialmente più attrito, non meno,* osserverebbe Maurice Nicoll. Il disagio non è un errore: spesso è il segnale che qualcosa di vero sta emergendo. Se il Meditante usa la pratica soltanto per ristabilire uno stato piacevole, sta scegliendo il conforto al posto della verità.

Il carattere, va detto, è straordinariamente adattabile. Quando scopre che il linguaggio spirituale gli consente di sopravvivere indisturbato, lo adotta senza esitazione. Diventa il carattere Consapevole, non giudicante, evoluto. *La personalità può imitare tutto, anche la santità,* avrebbe potuto dire Gurdjieff, duro come sempre. In questo caso la Meditazione non dissolve l'ego: lo rende più sottile, più giustificato, più difficile da vedere.

E qui vale la pena chiarire cosa sia davvero la pace di cui parlano i testi autentici: non l'assenza di conflitto esterno, ma la presenza di un centro interno. La pace non è una condizione, è una conseguenza. Quando manca il centro, evitare il conflitto significa solo spostarlo all'interno: il corpo trattiene, le emozioni si comprimono, la mente razionalizza — e col tempo questo processo si riflette sulla salute fisica ed emotiva. La Meditazione autentica porta a stare nel conflitto senza identificarsi. Non a fingere che non esista.

Quando il linguaggio spirituale viene usato per giustificare reazioni, evitare confronti, non assumersi Responsabilità, proteggere l'immagine di sé, la Meditazione diventa un raffinato strumento di autoinganno — non perché sia sbagliata in sé, ma perché è mal orientata. Non si tratta di rinunciare alla spiritualità, ma di ripulirla. Perché senza onestà, etica e Comprensione, anche la pratica più elevata diventa un modo elegante per continuare a dormire.

POCHI SI ACCORGONO. ANCORA MENO REGGONO LA VERITÀ

Vedere ha un prezzo, e non tutti sono disposti a pagarlo

C'è una verità semplice e scomoda che a questo punto va detta: non tutti sono pronti a vedere. Non è un giudizio. È un dato di fatto. Vedere davvero significa incontrare il proprio carattere senza attenuanti — incongruenze, falsità sottili, giustificazioni continue, finzioni con cui si cerca di apparire migliori, più evoluti, più Consapevoli. Significa accorgersi di quanto spesso si reciti una parte, non solo davanti agli altri, ma soprattutto davanti a se stessi.

Su questo punto Gurdjieff non avrebbe usato mezzi termini: *l'uomo mente continuamente, prima di tutto a se stesso.* Questa menzogna non è quasi mai deliberata: è strutturale. Serve a proteggere l'immagine che l'uomo ha faticosamente costruito di sé.

Quando, attraverso la Meditazione e l'osservazione di sé, il carattere comincia davvero a diventare visibile, l'esperienza non è affatto esaltante. È spesso scomoda e umiliante. Si scopre di reagire sempre allo stesso modo, di giustificarsi in continuazione, di attribuire all'esterno ciò che in realtà nasce dentro, di parlare di Consapevolezza senza praticarla per come si dovrebbe. *L'uomo non vuole vedere ciò che è, ma ciò che gli piace credere di essere,* avrebbe scritto Ouspensky. Per questo molti abbandonano il lavoro proprio nel momento in cui comincia a diventare reale: non perché sia sbagliato, ma perché toglie conforto.

E anche tra chi comincia a vedere, solo una parte è disposta ad andare oltre — perché vedere è soltanto il primo passo. Sostenere ciò che si vede richiede disciplina, rinunce, continuità, un cambiamento reale nello stile di vita. *Vedere senza agire produce solo sofferenza, avrebbe potuto scrivere Jeanne de Salzmann.* La verità, se non viene integrata, pesa. E molti preferiscono tornare indietro, verso una spiritualità più morbida, di facciata, più accomodante, meno esigente.

Il carattere può tollerare quasi tutto — studi, letture, corsi, ritiri, esperienze di ogni tipo. Ciò che tollera molto meno è la disciplina quotidiana: la rinuncia a certi comportamenti, il non assecondare le reazioni, il non giustificarsi più. *«Il lavoro diventa reale solo quando tocca ciò che l'uomo non vuole perdere»,* avrebbe potuto osservare Maurice Nicoll. È esattamente qui che molti si fermano — non perché non abbiano capito, ma perché hanno capito abbastanza da sapere cosa sarebbe richiesto.

Una resistenza frequente riguarda proprio la parola disciplina, associata quasi automaticamente a controllo, repressione, durezza. Ma nella Meditazione autentica la disciplina è, prima di tutto, rispetto verso se stessi: è ciò che impedisce al carattere di governare indisturbato. *Senza disciplina non può nascere la volontà,* direbbe chiaramente Ouspensky.

Pochi proseguono, in definitiva, perché il lavoro reale non offre gratificazioni immediate, non regala identità spirituali, non rende speciali, non permette più di mentire a lungo. *La Via non è per tutti,* direbbe Gurdjieff, netto. Non per elitismo — ma perché richiede una disponibilità rara: rinunciare all'immagine di sé.

Chi arriva fin qui e sente resistenza, fastidio o disagio, sta incontrando qualcosa di vero. Chi invece sente un riconoscimento silenzioso, senza entusiasmo ma con gravità, probabilmente è pronto a proseguire. La Meditazione autentica non promette consolazione. Promette verità. E la verità, prima di liberare, chiede di essere sostenuta.

QUANDO LA DOMANDA NON È PIÙ "PERCHÉ MEDITARE", MA "CHI GOVERNA"

La chiusura della Parte I

Questa Parte non è stata scritta per convincere qualcuno a Meditare. La Meditazione è ovunque: praticata, raccontata, proposta, venduta. Il problema reale non è se Meditare, ma perché — e soprattutto, da quale luogo interiore nasce questa scelta.

Nel corso di queste pagine è emerso un punto centrale: la maggior parte degli esseri umani vive senza governo. Non per mancanza di intelligenza o di volontà, ma perché l'Essere dorme. La vita accade, le emozioni guidano, la mente spiega — e nessuno, davvero, è al comando. Quando l'Essere non è presente, si reagisce anziché scegliere, si subisce invece di vivere. Questo non rende la vita necessariamente drammatica. La rende meccanica. E una vita meccanica può anche "stare meglio" — ma resta una vita non governata, inconsapevole,… Una vita non vissuta.

Abbiamo visto anche questo: la spiritualità può diventare un rifugio elegante, un luogo in cui evitare la verità, anestetizzare il disagio, costruire un'identità "luminosa". Quando accade, la Meditazione smette di liberare e comincia semplicemente a confortare — e il conforto, nel lavoro interiore, porta fuori strada.

La Parte I si chiude allora con una domanda che resta volutamente aperta: chi sta guidando la tua vita, ora? Se la risposta non è chiara, la Meditazione può diventare uno strumento — non per stare meglio, ma per risvegliarsi. Perché vedere e non trasformare accade fin troppo spesso. Ma trasformare senza aver visto, semplicemente, non è mai stato possibile.

QUANDO LA DOMANDA NON È PIÙ "PERCHÉ MEDITARE", MA "CHI GOVERNA"

La chiusura della Parte I

Questa Parte non è stata scritta per convincere qualcuno a Meditare. La Meditazione è ovunque: praticata, raccontata, proposta, venduta. Il problema reale non è se Meditare, ma perché — e soprattutto, da quale luogo interiore nasce questa scelta.

Nel corso di queste pagine è emerso un punto centrale: la maggior parte degli esseri umani vive senza governo. Non per mancanza di intelligenza o di volontà, ma perché l'Essere dorme. La vita accade, le emozioni guidano, la mente spiega — e nessuno, davvero, è al comando. Quando l'Essere non è presente, si reagisce anziché scegliere, si subisce invece di vivere. Questo non rende la vita necessariamente drammatica. La rende meccanica. E una vita meccanica può anche "stare meglio" — ma resta una vita non governata, inconsapevole,… Una vita non vissuta.

Abbiamo visto anche questo: la spiritualità può diventare un rifugio elegante, un luogo in cui evitare la verità, anestetizzare il disagio, costruire un'identità "luminosa". Quando accade, la Meditazione smette di liberare e comincia semplicemente a confortare — e il conforto, nel lavoro interiore, porta fuori strada.

La Parte I si chiude allora con una domanda che resta volutamente aperta: chi sta guidando la tua vita, ora? Se la risposta non è chiara, la Meditazione può diventare uno strumento — non per stare meglio, ma per risvegliarsi. Perché vedere e non trasformare accade fin troppo spesso. Ma trasformare senza aver visto, semplicemente, non è mai stato possibile.



LUMENedizioni

www.lumenedizioni.it

ACQUISTA ORA

VIENI A CONOSCERE
TUTTE LE NOSTRE PUBBLICAZIONI