

Roberto Olivieri

QUEL VIAGGIO INCONTRO A SÉ
CHIAMATO VITA

Una presentazione
del Sentiero contemplativo

INDICE

5	Prefazione	
7	1 Il valore insostituibile dell'esperienza	
11	2 Vivere è trasformarsi da ego ad amore	
15	3 Il diritto a manifestarsi	
17	4 Il diritto ad essere accolti	
21	5 La stanchezza, la crisi, l'altro	
25	6 Il valore del dubbio	
29	7 La disconnessione da ciò che la mente recita	
31	8 La sostanza dell'atteggiamento meditativo	
35	9 L'esperienza della contemplazione e della vita che sorge e ci attraversa	
37	10 L'intimo essere di ogni singola esperienza	
45	11 Le parole del Sentiero	
	45 <i>Affetto, Altro da sé</i>	
	46 <i>Amore, Aspettativa</i>	
	47 <i>Buon amico</i>	
	48 <i>Compassione, Consapevolezza</i>	
	49 <i>Contemplazione</i>	
	50 <i>Coscienza</i>	
	51 <i>Disconnessione</i>	
	52 <i>Divenire</i>	

- 54 *Dubbio*
- 55 *Ego/ Sé inferiore*
- 56 *Evoluto, Flettersi/ Inchinarsi*
- 57 *Giudizio, Identificazione*
- 59 *Illuminazione, Incarnazione*
- 60 *Individualità*
- 61 *Innamoramento, Lasciar andare*
- 62 *Manifestazione, Meditazione*
- 63 *Mente*
- 64 *Non-essere*
- 65 *Osare, Paura*
- 66 *Personalità*
- 67 *Presenza, Realtà soggettiva*
- 68 *Resa*
- 69 *Scomparsa, Senso della vita*
- 71 *Sentire, Tenerezza, Via spirituale*
- 73 *Vite, Vittima*
- 74 *Zen*
- 75 12| *Incontro a sé: il percorso che proponiamo*
 - 75 *Il percorso di base*
 - 77 *Esperienze di manifestazione e consapevolezza*
 - 79 *Gruppi di approfondimento*
 - 80 *Accompagnamento individuale*
- 83 13| *La comunità del Sentiero contemplativo*
- 85 14| *Lectture consigliate*
- 87 15| *Contatti*

PREFAZIONE

Il nostro piccolo quotidiano: gesti, parole, fatti che si succedono in una routine senza fine. Abbiamo mai pensato, fino in fondo, che quel piccolo accadere non è nient'altro che la natura dell'Assoluto in atto? Che noi, quella formica, quel filo d'erba, non siamo altro che la Totalità che accade?

Certamente l'abbiamo pensato, ma l'abbiamo anche sentito come realtà indubitabile, realtà vera? Dubito.

Il Sentiero contemplativo parla di questo e vuole dare il suo piccolo contributo affinché possa germogliare in noi la consapevolezza che tutta la realtà è l'Uno in atto, e non esiste alcuna separazione, alcuna frammentazione di questa unità, se non a causa dei processi legati alla percezione e alla interpretazione della realtà.

Tutta la vita dell'uomo sembra accadere nella luce del divenire: nasce, cresce, muore, impara. Dal punto di vista del divenire tutto diviene da uno stato ad un altro: l'uomo si considera il portatore di un limite e deve superare quello stato per divenire altro, non-limite.

Di stagione in stagione, di vita in vita, l'uomo sperimenta nel suo intimo questa separazione e questa tensione a divenire. Potremmo anche dire che il vivere non è altro che un laboratorio, un tentativo lungo e ininterrotto di annullare questa separazione.

Che cosa incontra l'uomo alla fine del suo percorso esistenziale? L'esperienza dell'unità, della non separazione di tutto ciò che esiste: alla fine incontra l'esperienza dell'amore.

Ha odiato, accarezzato, ucciso, stuprato, offerto, negato, accolto, e tutto quello che ha vissuto, ogni momento di quello che ha vissuto, l'ha reso uomo nel senso più pieno del termine: totalmente immanente, totalmente trascendente; intriso di umanità, eppure non identificato.

Alla fine, dopo tanto tentativo di esserci come portatore di un nome, è scomparso come identità.

Gli stadi dell'avventura umana:

- acquisire consapevolezza della propria umanità;
- aprirsi alla comprensione e all'esperienza di esse-re Uno.

1 | IL VALORE INSOSTITUIBILE DELL'ESPERIENZA

Trasformarsi significa vivere la metamorfosi del proprio sentire di coscienza.

Nella logica del tempo e del divenire¹ l'uomo inizia il suo percorso esistenziale con un sentire limitato che, esperienza dopo esperienza, vita dopo vita, si struttura e si amplia.

Così come si forma il corpo fisico, si sviluppa la capacità intellettuale o si consolida la volontà, allo stesso modo si forma, organizza e amplia il sentire di coscienza.

Questo processo avviene attraverso l'esperienza che la persona vive giorno dopo giorno: nel lavoro, negli affetti, nelle gratificazioni come nel dolore.

Le piccole esperienze come le grandi, tutte compongono, come tessere di un puzzle, quell'insieme che chiamiamo sentire.

Ogni aspetto, ogni fatto, che sia creativo o distruttivo, che ci procuri dolore oppure piacere,

¹ Qui viene affrontata la natura della vita nella logica del divenire: va sottolineato che è una logica relativa, solo una interpretazione. Nei capitoli sulla meditazione e sulla contemplazione affronteremo la questione dal punto di vista dell'essere che non diviene, ma che è.

che ci entusiasmi o ci deprima, costruisce il mosaico della nostra interiorità profonda che chiamiamo coscienza.

Attraverso le esperienze manifestiamo la nostra emotività, il nostro pensiero, ed entrambi diventano azione, relazione: all'origine c'è la spinta, l'impulso del sentire di coscienza che genera ciò che la persona manifesta attraverso la sua identità (mente-emozione-corpo).

La coscienza è il regista, l'ego l'attore. L'ego esegue le indicazioni della coscienza; tra i due c'è uno scambio, un flusso continuo di dati: la coscienza induce un comportamento e le risultanze dell'esperienza ritornano ad essa, in un circuito senza fine.

La natura dell'uomo diviene comprensibile se non ci limitiamo ad osservare l'attore ma se poniamo l'attenzione sul processo coscienza-ego-coscienza.

L'esperienza è la scena che la coscienza costruisce e che viene rappresentata dall'ego-identità.

Nel moto come nella stasi; nel silenzio come nella parola; nel limite come nella potenza; nella privazione come nell'abbondanza; nella paralisi del corpo come nell'esuberanza; nel disturbo mentale come nella genialità, sempre c'è esperienza, sempre c'è un soggetto (la coscienza) che si esprime

attraverso degli strumenti (i corpi dell'ego) e mette in atto una certa rappre-sentazione.

Ogni vita è rappresentazione di un sentire; ogni aspetto di ogni vita parla di ciò che una coscienza ha necessità di comprendere, di acquisire, di strutturare.

Ciò che della persona è visibile, ciò che appare alla nostra percezione è il tentativo, a volte i molti tentativi della coscienza, attorno ad uno stesso ripetuto tema, per acquisire un deter-minato sentire.

Noi possiamo guardare alle nostre vite e a quelle delle persone attorno a noi, e a tutti gli abitanti di questo pianeta, come a niente altro che coscienze in atto: ognuno realizza le scene necessarie al conseguimento di una certa comprensione, al raggiungimento di un certo grado di sentire.

2 | VIVERE È TRASFORMARSI DA EGO AD AMORE

Ad un sentire di coscienza limitato corrispondono azioni, pensieri, emozioni improntate ad una visione egoistica; un sentire ampio genera pensieri e comportamenti altruistici caratterizzati dal superamento della propria centralità e attenti al bisogno dell'altro e della comunità degli esseri.

Ogni attimo dell'uomo si dispiega nella tensione tra ego ed amore: ogni ora, ogni giorno, ogni mese, ogni anno, ogni vita.

Potremmo leggere ogni evento del nostro quotidiano come una sollecitazione, un apprendimento a superare il nostro egoismo.

Anche quando siamo sfacciatamente egoisti stiamo gettando le basi per il superamento di quella condizione: vivere è un dinamismo dove ciò che siamo oggi sarà superato, nel sentire, da ciò che saremo domani e questo anche quando ci sembra di sprofondare negli abissi del nostro limite.

Se oggi il nostro sentire non può che esprimere l'egoismo, se quello è possibile, allora quello dobbiamo avere il coraggio di manifestare.

Non sarà mettendo in atto la manifestazione dell'altruista che andremo oltre il nostro egoismo:

sarà vivendolo, esprimendolo e poi subendone le conseguenze e gli insegnamenti, che impareremo ad andare oltre, che in noi si genererà un sentire che ci permetterà altre modalità di essere.

Ad un certo moto egoistico fa sempre seguito una conseguenza con lo stesso accento: se siamo egoisti incontreremo situazioni caratterizzate dall'egoismo e ne patiremo le conseguenze, così come le patiranno gli altri.

Il nostro insegnante è l'egoismo che si manifesta in noi, che è noi, quel certo modo in cui ci interpretiamo e ci comprendiamo.

Produce, inevitabilmente, un certo tasso di dolore, di frustrazione, di disarmonia e queste ci costringono ad interrogarci, a farci qualche domanda, a correggere il tiro: da questo processo può sorgere una comprensione.

La comprensione è una piccola tessera che si compone nel corpo della coscienza, nel sentire: quando una determinata modalità interiore è compresa, si iscrive stabilmente e irreversibilmente nel corpo della coscienza, diventa sentire.

Il sentire complessivo che era di un certo grado ora si è ampliato di quel tassello acquisito.

L'egoismo quindi ha condotto ad una comprensione. Ogni disposizione interiore conduce ad esperienze e queste mutano la struttura e l'ampiezza del sentire.

Qualunque sia il punto da cui una persona, in una vita, inizia, parte sempre da una base di sentire che nel corso di quell'esistenza, vivendo, gioendo, soffrendo, è destinata ad ampliarsi in vario grado.

Questo per tutte le persone, in ogni vita.

Uno dei pilastri della nostra visione è che ogni situazione, persona e fatto ci è maestro, ovvero ci conduce ad una conoscenza più profonda di noi stessi e poi a nuove comprensioni.

In quest'ottica niente è negativo, da buttare, scartare, evitare: ogni situazione è la nostra vita perché da ognuna, nel momento in cui l'affrontiamo, possiamo apprendere qualcosa e possiamo trarne la possibilità di essere persone diverse.

3 | IL DIRITTO A MANIFESTARSI

Sulla base di questi presupposti è evidente che riveste un'importanza grande la nostra capacità di riconoscerci il diritto a manifestarci.

Non è un diritto che altri possono riconoscerci: dobbiamo concedercelo noi, dobbiamo darci questa possibilità.

Se non ci permettiamo di manifestarci, non ci permettiamo le esperienze: se ci cristallizziamo su ciò che siamo nel tentativo di proteggerci, non esporci, non rischiare, ci esponiamo alla spinta della vita che afferma: “Non puoi stare fermo, devi vivere, devi sperimentare!”

Più cerchiamo di proteggerci, più abbiamo paura della vita e delle esperienze, più ci incistiamo in dinamiche dolorose e frustranti.

Se viviamo un'esperienza e la lasciamo andare, se ne viviamo un'altra e la lasciamo andare, siamo nel flusso delle esperienze e della trasformazione; questo non significa che non ci sarà un tasso di dolore, significa che non ci cristallizzeremo nel dolore.

Che cos'è il dolore?

La risultante dell'attrito tra la spinta della coscienza e la disposizione dell'ego: se la persona è dentro la paura, la svalutazione di sé e la coscienza spinge per acquisire nuovi elementi attraverso l'esperienza, quell'attrito tra i due produce quello che noi sperimentiamo come dolore.

Il diritto a manifestarsi è un'affermazione interiore e profonda che la persona compie quando nell'intimità di sé afferma: "Debbo osare, debbo espormi, non voglio vivere prigioniero della paura".

Vediamo la nostra paura, la resistenza a buttarci; avvertiamo la spinta ad andare; sentiamo il dolore e l'insoddisfazione: prima o poi, in questa vita o in un'altra, dovremo buttarci.

Allora incontreremo tutto il nostro essere, lo conosceremo, lo supereremo, ma avremo dovuto compiere il gesto dell'osare la vita: "Sono qui, sono disposto ad imparare, a farmi male, ad espormi, a dichiararmi, ad accarezzare e a prendere calci: non voglio più vivere nella paura!"

Paura di chi? Dell'altro? Di non essere accolti.

4 | IL DIRITTO AD ESSERE ACCOLTI

La possibilità di essere accolti non dipende dall'altro, dipende sempre da noi.

Ci sembra di non essere accolti dall'altro, dal mondo, perché non ci accogliamo in noi stessi.

Quando c'è una sana accoglienza di sé, l'altro può accoglierci o no, ma questo non comporta per noi un problema.

La non accoglienza deriva dal giudizio che esprimiamo su di noi e dall'immagine ideale che abbiamo coltivato.

“Dovrei essere così, vorrei essere così e invece scopro le inadeguatezze e il limite che condizionano parte rilevante della mia manifestazione”: tra il “vorrei” e il “sono” c'è una tensione che spesso ci conduce in un vicolo cieco; non solo, spesso ci porta proprio ad esprimere il limite anche se sapremmo e potremmo esprimere altro.

Qui ci interessa la possibilità creativa che può sorgere da questo conflitto: la tensione tra il “vorrei” e il “sono” possiamo leggerla come possibilità:

-il “vorrei” parla della nostra immagine ideale, della proiezione, del sogno, dell’aspirazione ed anche della visione immatura;

-il “sono” parla di ciò su cui esistenzialmente siamo chiamati a lavorare; quelle forze a disposizione che nel percorso di vita debbono trovare una chiarificazione, un dispiegamento, uno sviluppo, una trasformazione.

Entrambe parlano della struttura dell’ego, ovvero di ciò che della coscienza emerge nel tempo e nello spazio come non compreso, come sentire non conseguito.

Le basi di ogni accettazione appoggiano su di una visione altra del limite che l’umano porta: il limite parla del senso della nostra incarnazione, dello scopo realizzativo della nostra vita.

Non ciò che ci rimane facile e spontaneo, naturale, ma ciò su cui proviamo difficoltà, su cui arranchiamo ci parla del senso della nostra vita, dello scopo del nostro esistere.

Viviamo per comprendere ciò che non abbiamo compreso e quel qualcosa che si presenta davanti tutti i giorni, a tutte le ore, ci indica la strada, ci dice che lì c’è ancora da fare.

Quando un aspetto del proprio essere, del proprio sentire, è acquisito, non ci costa fatica viverlo,

sorge spontaneamente l'attenzione, l'azione: quando non è compreso comporta una difficoltà, sorge il conflitto e spesso il dolore.

L'accoglienza di sé non finisce mai: ogni accoglienza conseguita mette in luce altri aspetti non visti, non integrati, non superati.

Più andiamo avanti nel conoscerci, più il nostro sguardo si fa attento, più emergono sfumature, aspetti sottili che ci interrogano: all'alba del nostro cammino potevamo permetterci di vuotare il posacenere dal finestrino dell'auto; in una fase più matura ci risulta impossibile mettere un pezzo di plastica nel contenitore del riciclo della carta.

Accogliere sé significa accogliersi per quello che si è oggi, sapendo che domani saremo diversi.

L'accoglienza non produce l'immobilità del "tanto sono così" ma introduce un dinamismo senza fine. Proprio perché ci accogliamo si presentano sempre nuove sfide, sempre più sottili da comprendere.

Finché non ci accogliamo blocchiamo i processi di trasformazione: la non accoglienza non è un dinamismo, genera solo pantano; l'accoglienza produce eventi e processi di ogni genere.

Il diritto ad essere accolti è come un tappeto che si dispiega nel mondo e che noi possiamo percorrere

e srotolare perché abbiamo risolto il conflitto che c'era in noi: non c'è nessuno che ci nega, non c'è alcun carnefice e non c'è alcuna vittima.

Nel mondo ci sono persone: alcune ci accolgono, altre no; quando in noi il conflitto è sanato, riconosciamo che questo è un accadere più che naturale e non abbiamo niente da protestare o di cui lamentarci.

5 | LA STANCHEZZA, LA CRISI, L'ALTRO

Siamo spinti ad uscire dalla tana dai nostri conflitti, dalla frustrazione, dalla ribellione. Quando siamo stanchi di noi, stanchi di soffrire e, qualche volta, anche stanchi di far soffrire, allora usciamo.

La stanchezza è una grande alleata; il logoramento che avviene in virtù del ripetersi dei meccanismi interiori ci conduce ad un tal punto di insopportabilità che dobbiamo muoverci: per mille ragioni diverse abbiamo rimandato, aspettato, tergiversato, finché non è stato troppo anche per noi.

Si apre una possibilità perché siamo stanchi di noi stessi e dei rapporti che creiamo, di come li condizioniamo e ne siamo condizionati, di come inquiniamo i pozzi che dovrebbero soddisfare la nostra sete.

La stanchezza, il riconoscere di non poter più andare avanti a quel modo, apre le porte alla crisi, è già crisi in atto, ma non lo sappiamo.

La crisi è come la pioggia, un acquazzone dopo un lungo periodo di siccità, se guardata con gli occhi giusti.

Dal nostro punto di vista, la crisi è una benedizione perché è la certificazione che un equilibrio è andato in frantumi: era un equilibrio fasullo, fondato sulla frustrazione e si è rotto.

Si apre una nuova possibilità, si generano nuovi processi se non si teme lo sconquasso, piccolo o grande, che ogni crisi porta con sé.

Noi potremmo leggere la vita come una sequenza lunga, molto lunga, di crisi: ognuna mette in discussione uno stato e dispone l'essere al nuovo che bussava.

C'è un agente fondamentale in qualsiasi crisi e in tutto il processo che va dalla stanchezza di sé alla crisi: l'altro da sé.

Perché? Perché l'altro è colui che, con il suo semplice essere sulla scena della nostra vita, svela i nostri meccanismi, le nostre maschere, il giudizio che diamo su di noi.

Non essendo mai come lo vorremmo, ci costringe a vedere la sequenza interminabile delle nostre aspettative e dei nostri giudizi. L'altro, non solo è spesso l'agente all'origine della nostra crisi, ma è anche il fattore di logoramento che contribuisce a creare quella stanchezza di fondo per sé che ci costringe a muoverci e ad affrontarci, senza più scappare.

6 | IL VALORE DEL DUBBIO

Cerchiamo certezze, stabilità e invece qui parliamo del dubbio come chiave di volta di tutta l'esistenza umana. Fino a quando la persona non impara a dubitare, tutta la sua trasformazione avviene inconsapevolmente, sbattendo di qua e di là, facendosi male, ferendo.

Di colpo in colpo, si sviluppa una qualche attitudine alla consapevolezza che essenzialmente è la capacità di vedersi mentre si mettono in atto le proprie dinamiche.

Proprio perché siamo stanchi di andare per tentativi e di farci così spesso male, cominciamo ad osservarci: da quella osservazione nasce il fiore della consapevolezza e da questa viene generato quel formidabile agente di rottura con il vecchio, il passato, i meccanismi, che è il dubbio.

Dubitiamo di essere vittime dell'altro che sarebbe sempre il carnefice; dubitiamo di non essere capaci, o di esserlo sempre; dubitiamo di far sempre la cosa giusta, o la cosa sbagliata; in altri termini: dubitiamo di quello che la mente racconta, di come ci rappresenta la realtà.

Per arrivare a dubitare della nostra mente dobbiamo aver compreso che lei non è noi, che il nostro essere non si esaurisce nella natura e nelle facoltà della mente; ecco perché il dubbio è così importante, perché porta con sé una duplice acquisizione:

- abbiamo compreso che non siamo solo mente;
- abbiamo sperimentato che questa non sempre la racconta giusta.

E' chiaro che si arriva al dubbio dopo un lungo percorso esistenziale pieno di esperienze ed anche di sconfitte, di crisi, che hanno fatto vacillare non pochi pilastri.

L'aver in sé realizzato che si è altro e che della mente ci si può fidare fino ad un certo punto, ci introduce in una visione della vita e in una pratica del quotidiano molto differenti: le opinioni e le azioni dell'altro, l'accadere della vita in tutti i campi, gli eventi che ci accadono personalmente, vengono letti non più a partire dal presupposto che il nostro punto di vista è un pilastro, ma alla luce della consapevolezza che i pilastri sono relativi.

Nessun pilastro, né nostro, né dell'altro è affidabile, perché tutto è generato dalla mente e noi abbiamo imparato a ponderare attentamente ciò che essa propone.

7 | LA DISCONNESSIONE DA CIÒ CHE LA MENTE RECITA

Il passo successivo al dubitare del racconto che la mente fa della realtà, è il lasciar andare quel racconto; noi diciamo è disconnetterlo.

La sostanza dell'atto di disconnessione:

- essere consapevoli del contenuto mentale;
- scegliere di non continuare ad alimentarlo;
- portare la propria attenzione su un elemento del presente.

Potremmo definire la disconnessione anche come il gesto senza fine del lasciar andare: un pensiero sale e lo lasciamo andare; un'emozione si presenta e la lasciamo fluire; compiamo un'azione e un attimo dopo la nostra attenzione non è più su ciò che è stato, ma su ciò che sta accadendo.

Disconnettendo ogni pensiero-emozione-azione, è come se davanti ai nostri occhi si presentasse una processione interminabile di eventi: la nostra attenzione è focalizzata sempre su ciò che abbiamo di fronte in quel momento, non indugiamo su ciò che è stato, non ci avventuriamo in ciò che sarà.

La disconnessione ci radica nel presente.

8 | LA SOSTANZA DELL'ATTEGGIAMENTO MEDITATIVO

Tendiamo a non parlare di meditazione ma di atteggiamento meditativo; pratichiamo nei gruppi alcune forme meditative, ma sono pratiche che ci servono per creare una base d'esperienza, un'attitudine da portare nella vita.

Tutta la nostra attenzione è posata sul vivere e sul come stiamo nella vita: non ci interessa creare isole di consapevolezza o di stati interiori particolari.

Tutto ciò che pratichiamo e discutiamo insieme prepara la vita, essendo già vita.

Non ci interessa se siamo tesi o rilassati, aggressivi o calmi, pronti o lenti: ci interessa praticare quell'incessante ritorno all'adesso che tutto azzerava.

Tornando e tornando ogni stato lascia il posto ad un altro stato, tutto fluisce.

Quel che accade c'è per un attimo e poi scompare, quel che è stato non è più; quel che sarà ancora non giunge: cerchiamo uno spazio tra pensiero e pensiero, pensiero-spazio-emozione-spazio-azione-spazio.

Poniamo l'accento sugli spazi e lasciamo che anche questi scompaiano.

Quando c'è pensiero, è il pensiero; quando c'è l'emozione, è l'emozione; quando c'è l'azione, è la sequenza dei fotogrammi dell'azione.

Tra pensiero e pensiero c'è sempre uno spazio se non siamo identificati. Quando lasciamo andare ciò che stiamo vivendo e appoggiamo l'attenzione sul nuovo che sorge, tra il vecchio e il nuovo c'è sempre uno spazio: profondo silenzio, stare senza condizionamento.

Ma non solo: quando l'attenzione è focalizzata sull'adesso, senza passato e senza futuro, quel fatto che stiamo vivendo viene percepito in modo del tutto nuovo. Quando l'osservazione di un fatto della vita, di qualcosa che si presenta, è libera da una finalità, priva di uno scopo, il fatto vissuto si illumina di un senso e di una pregnanza particolari.

L'atteggiamento meditativo è la possibilità di vivere il presente senza scopo alcuno, nella gratuità: questo la vita ci presenta, questo è la nostra vita.

Se non viviamo questo, che cosa viviamo?

Se non viviamo il presente, di che cosa si sostanzia la nostra vita? Del passato? Del futuro?

Adesso accade la vita e adesso noi siamo disposti ad accoglierla, a lasciare che sorga, a rimanere

stabili nell'emozione, nell'ascolto, nella disponibilità a lasciarci modellare.

Adesso siamo disposti a lasciarci sorprendere, spiazzare: la vita che sorge è stupore, sorpresa senza fine.

L'atteggiamento meditativo è quello stare di fronte ad ogni singolo fatto della vita, che sia piacevole o spiacevole, gratificante o deludente, confermando o smentendo, risiedendo in una neutralità: dal punto zero di quella neutralità, ciò che la mente etichetta come piacere o dispiacere, diviene altro, diviene quello che è, senza connotazione.

L'atto meditativo conduce oltre la rappresentazione che la mente produce, oltre la realtà della mente.

9 | L'ESPERIENZA DELLA CONTEMPLAZIONE E DELLA VITA CHE SORGE E CI ATTRAVERSA

Che cos'è la vita che sorge? E' quello che ci sta davanti e che riconosciamo come tutto ciò che abbiamo: non abbiamo nient'altro! Ad un certo punto ci è chiaro che tutta la nostra vita è una sequenza lunghissima di attimi, di fotogrammi, che accadono ora e mai più.

Quel fotogramma vissuto in sé, senza quello che lo precede e quello che lo segue, invade la consapevolezza, la coscienza, la mente, l'emozione, il corpo, pur essendo muto, silenzioso, immobile.

Quel fotogramma è oltre il tempo, eterno presente.

Se la mente non coltiva pensiero, se non c'è identificazione, se si è interiormente disposti, accoglienti, concavi, può accadere che quell'attimo ci pervada, ci invada, ci attraversi.

Stiamo camminando e sentiamo che non siamo più noi a camminare, veniamo camminati; stiamo parlando e le parole affluiscono dense, piene, e sorgono da sole; stiamo suonando e la musica

invade il nostro essere, il nostro corpo è suonato, lo strumento è suonato, ma non da noi.

Chi cammina, chi parla, chi suona allora? Non noi ma qualcosa di più vasto, qualcosa che possiamo chiamare coscienza, vastità o altro.

Il controllo che abbiamo sempre avuto sulla realtà lascia il campo ad altro che mal si concilia con qualsiasi controllo: quando la contemplazione sorge scompare colui che gestisce, che controlla, che sa, che spera, che si affida, che opera.

Contemplare è essere trasportati, condotti, sospinti, dolcemente annullati dal vento della vita che soffia dove vuole.

La contemplazione è la fine del cammino dell'uomo perché comporta la scomparsa del contemplante stesso.

Non possiamo dire che nella contemplazione ci sia un soggetto che la pratica e la sperimenta: la contemplazione è la vita in atto e non porta nome, è aldilà di ogni nome.

L'esperienza della contemplazione è ciò verso cui accompagniamo le persone, è la natura più intima del Sentiero.

12 | INCONTRO A SÉ:

IL PERCORSO CHE PROPONIAMO

Abbiamo la consapevolezza di essere solo una piccola presenza nella vita di coloro che ci incontrano: nessuna pretesa di sapere, di avere una qualche ricetta o verità.

Viviamo la nostra esperienza e la mettiamo a disposizione di chi pensa possa essergli utile.

Il Sentiero ha diverse articolazioni:

- percorso di base;
- esperienze di manifestazione e consapevolezza;
- gruppi di approfondimento;
- accompagnamento individuale.

IL PERCORSO DI BASE

Sono i primi passi incontro a se stessi, la costruzione dell'alfabeto di base. Durante il percorso si lavora sulla consapevolezza delle proprie sensazioni ed emozioni: si impara ad osservarli, a chiedersi da dove provengono e si impara, per quel che è possibile, a gestirli lasciandoli fluire, vivendoli senza lasciarsi travolgere.

Quando la sfera delle sensazioni e delle emozioni è poco presente, si cerca di comprendere la ragione di quella distanza e si lavora con una certa continuità sul corpo, sullo sviluppare una presenza rispetto a tutto quello che nel momento presente accade in esso.

Si cerca di gettare le basi di una visione di sé sana, fondata stabilmente sull'esserci come sensazione ed emozione, fondamento di ogni altro esserci.

Allo stesso modo si diviene consapevoli della propria dinamica mentale, della relazione con il pensiero concreto e con quello astratto; si impara ad osservare la mente con le sue dinamiche, a vederne i meccanismi, le strutture di fondo e ad analizzarli nella loro origine e nel loro sviluppo.

Si impara ad osservare l'intero sistema composto da pensieri, emozioni, sensazioni vedendo come generano il nostro agire.

L'osservazione degli squilibri, delle disarmonie, dei conflitti è già un contributo alla risoluzione degli stessi; unita all'indagine sulle origini e soprattutto alla sfida esistenziale che comportano, determinano la possibilità concreta che la persona comprenda che cosa la vita le sta chiedendo, quali cambiamenti premono e quali comprensioni nel sentire di coscienza sono richieste.

Nel percorso di base si affrontano inoltre alcuni dei principi fondamentali del Sentiero:

-il rapporto con l'altro e la sua funzione nelle nostre esistenze;

-la possibilità di leggere la crisi personale come opportunità piuttosto che come inciampo;

-l'imparare a non considerarsi vittime, ma sempre e comunque protagonisti;

-il rivendicare a se stessi, prima che all'altro, il proprio diritto a manifestarsi e ad essere riconosciuti;

-il considerarsi identità, portatori di un nome che non è altro che abito, forma, del sentire di coscienza;

-l'interiorizzare che il vivere è conoscenza di sé e transito da ego ad amore.

ESPERIENZE DI MANIFESTAZIONE

E CONSAPEVOLEZZA

Sono fondamentalmente dei laboratori dove alla persona è offerta la possibilità di esprimersi così come essa è e come, in quel momento, si concede di essere. Sono ambiti espressivi di sé affinché nell'intimo, attraverso le esperienze, si radichi la consapevolezza che si ha diritto di essere quel che

si è, che questo diritto non è minacciato da alcuno se non da sé stessi, che dal rifiuto di sé non può sorgere che dolore.

Ogni pratica agisce sugli aspetti sensoriali, emotivi, cognitivi e di coscienza e sui relativi piani vibrazionali.

Le pratiche contemplano l'uso della parola, del canto, del movimento, del colore, della musica, delle arti in generale: a seconda delle esigenze delle persone vengono proposte esperienze con diversi accenti e connotazioni, ma essenzialmente il principio è che l'uomo può utilizzare l'espressione creativa ed artistica come strumento privilegiato di relazione con sé e di armonizzazione delle sfere costitutive del proprio essere.

Sono pratiche che non costringono dentro ad una forma e ad una tecnica, pur implicando forme e tecniche.

Tutto il nostro lavoro è teso innanzitutto a creare uno spazio di accettazione e accoglienza di sé e dell'altro: la persona porta se stessa così come è; domani, in virtù delle esperienze vissute oggi, sarà diversa, ma oggi è tenuta ad accogliersi, e ha diritto di essere accolta, così come è.

In una fase successiva i laboratori permettono di acquisire anche strumenti di espressione più

raffinati e mediati tecnicamente, ma questo solo quando le basi sono acquisite e l'organismo gruppo chiede di misurarsi con qualcosa di più complesso.

Di anno in anno o di luogo in luogo, cambiano le esperienze proposte e questo perché ad ogni persona, ad ogni gruppo, va proposto l'approccio e la pratica più adatte alle dinamiche che debbono essere affrontate.

Sul nostro sito, www.contemplazione.it, alla pagina "Calendario" si trovano le esperienze programmate.

GRUPPI DI APPROFONDIMENTO

Una volta che la persona è sufficientemente consapevole dei propri processi interiori, può inoltrarsi nel lavoro più interno e più approfondito del Sentiero.

Nei gruppi di approfondimento vengono affrontate le questioni proprie della via spirituale:

- la piena manifestazione e trascendenza di sé;
- la vita come nostra insegnante;
- l'incontro con l'altro da sé;
- il processo della conoscenza-consapevolezza-comprensione;
- la natura dell'atto meditativo;

- l'imparare a dimenticarsi di sé;
- il contemplare come lasciarsi attraversare dalla vita;
- la realtà unitaria dell'esistere e dell'esistente;
- il vivere come gioco, pura gratuità.

Ai gruppi di approfondimento possono partecipare coloro che hanno già frequentato il percorso di base, o coloro che vengono da altre formazioni e ritengono di poter affrontare quelle tematiche, esperienze e modalità di approccio, proprie di una via spirituale che conduce la persona a vivere nel presente e ad incontrare nell'adesso il superamento di sé.

ACCOMPAGNAMENTO INDIVIDUALE

Nei gruppi si affrontano gli aspetti che possono riguardare la generalità dei partecipanti: ciò che è più personale viene affrontato nel percorso individuale.

In quella sede la persona porta i suoi vissuti esistenziali e attraverso la relazione con colui o colei che l'accompagna può vederli più chiaramente, divenire consapevole di come si formano e si sviluppano e di come sia possibile, attraverso

quali atteggiamenti interiori, costruire le basi di una stabilità e, in seguito, di una trascendenza.

Il lavoro nei gruppi e quello negli individuali possono, ma non necessariamente debbono, camminare assieme: il secondo è un prolungamento del primo ed è una libera scelta della persona.

L'accompagnamento non è una psicoterapia: è una riflessione, una analisi dei vissuti esistenziali interpretati e affrontati secondo il punto di vista della via spirituale, del Sentiero contemplativo.