



teorie e pratiche: a titolo d'esempio

Il nostro amico Antonio Medrano ci ha inviato questo testo che sintetizza un suo intervento recentemente tenuto presso il Centro Áliter di Madrid (diretto da Martin Hernández-Palacio e che abbiamo avuto modo di visitare qualche anno fa durante una nostra visita in Spagna), all'interno di un programma su "Mujer y Liderazgo" (Donne e Liderato), davanti a un numeroso e attento pubblico di donne, da cui i riferimenti al femminile nel testo. Per chi ha avuto la fortuna di assistere ad una conferenza di Medrano, non sarà difficile immaginare la ricchezza e l'efficacia di interventi simili ascoltati dal vivo, conoscendo la capacità dell'autore (che da "oratore" riesce a trasformarsi in "aratore") di ampliare notevolmente e approfondire magistralmente ogni singola proposizione: come il lancio di un sasso nelle acque stagnanti della pigrizia mentale di ognuno, che dal punto d'impatto dirama tutta una serie di cerchi concentrici, apparentemente in fuga dal centro ma sempre connessi ad esso, al quale infine riconducono arricchendo conoscenza e consapevolezza.

Dio è presente dentro di te. Ti è più vicino che il tuo stesso cuore. Scoprirlo e realizzarlo è realizzarti pienamente. Questo deve essere il principale obiettivo della tua vita.

Dio=l'Assoluto, la Realtà suprema, il Principio, l'Essere (che dà l'essere a tutti gli esseri), la Fonte, la Radice, il Fondamento, il Principio fondante e fondamentale, il Padre-Madre che sostiene e sostiene la totalità della vita, il Sommo Bene, il Supremamente Reale, il Tutto (fuori dal quale non c'è nulla), il Centro supremo (intorno al quale ruota l'Esistenza universale), il

Mistero ultimo (base e nucleo di tutti i misteri della vita), il Datore universale, il Senso (che dà senso a tutte le cose), il Self o Se stesso (l'io supremo, eterno e onnipresente), l'Uno senza secondo, l'Origine e il Fine di tutto.

Dio, il Re e Leader supremo, è il Sole Eterno. I suoi due attributi sono la Luce (la Sapienza) e il Fuoco (l'Amore, la Bontà, il Bene). In Dio sta l'Archetipo e la Fonte di tutta l'intelligenza e di tutto l'amore che sono nell'Universo. L'essere umano è fatto a immagine e somiglianza di Dio: ha queste due stesse qualità come lascito della sua eredità divina. La Buddità, la Natura del Buddha, è la tua vera natura. La Buddità è Sapienza (Prajna) e Compassione (Karuna) infinite. Buddha (l'Illuminato, lo Svegliato) = incarnazione di entrambe. La natura profonda dell'essere umano è pura Bontà (nascosta, soffocata e corrotta dall'ignoranza, che viene soppiantata e schiacciata dalla malvagità).

I due pilastri della vita: la luce e il calore, la Sapienza e l'Amore, l'intelligenza e l'eros (l'ardore che abbraccia, la tenerezza, l'affetto, la passione, l'entusiasmo). Sapienza e Amore sono le due forze spirituali, invincibili, in grado di trasformare la vita. Le due forze che deve coltivare e ravvivare una cultura sacra. L'Amore — così come la bontà e la compassione —, per essere autentico, per operare nell'ordine e in modo positivo, per non degenerare e cadere in aberranti deviazioni (dannose, negative), deve essere guidato dalla luce della Sapienza, dalla ragione e dall'intelligenza. Buonismo o Indulgenza=la bontà senza la Sapienza o, peggio ancora, contro di essa.

La questione centrale e capitale: il mistero dell'io, della soggettività, dell'intimità, della personalità e dell'essere personale. L'”Io sono”, il “sono qui”. Godere del sé, dell'esistenza, e poter essere coscienti del fatto di essere, di esistere. Non solo esisti, ma sai di esistere. E inoltre puoi apprezzare quel che significa l'essere, l'esistere, il vivere, l'essere te stessa. Perché sono? Perché e grazie a chi sono qui? Chi ti ha chiama all'essere, all'esistenza e alla vita?

Conosci te stessa. L'autoconoscenza è la chiave di tutto, il nucleo della Sapienza. Conoscersi — conoscere l'Universo, conoscere Dio. “Chi conosce se stesso, conosce il proprio Signore». Scopri qual è la tua vera realtà, la tua profonda e autentica identità. Incontra, conosci e riconosci il tuo Self (Selbst, Soi, Sé), il tuo Sé o Se-stessa (il tuo Io-stessa o Te-stessa, la tua medesimità, la tua intimità più profonda e recondita, finora probabilmente nascosta e sconosciuta per te). Il faut oser être soi (“bisogna osare essere se stesso”).

La domanda radicale: Chi sono io? Una domanda, la più importante, che dovresti farti ad ogni istante, in qualunque momento. Per esempio: “Chi è questa che si sente angosciata, triste o preoccupata? Chi è ad essere ora illusa e allegra? Chi è che sta compiendo quest’opera che ho per le mani o questi piani per il futuro? Chi guida adesso l’auto? A chi piace (o attrae) questa o quella cosa (o persona)? Compito fondamentale: introspezione, ricerca, osservazione e indagine dell’Io ( Adhyatma-Yoga).

Cerca innanzitutto l’essere, prima del fare e dell’avere. Nell’essere sta la felicità, la libertà, la pace, l’autenticità e la pienezza. Disgraziatamente, la società attuale soffre come gravi malattie la “bulimia del possedere” e l’“anoressia dell’essere”. La cosa più importante e principale non è quel che si ha (per quanto prezioso possa essere) né quel che si fa (per quanto buono sia), ma quel che sei (e chi sei). Il fare e l’avere, per risultare positivi, devono poggiare sull’essere.

Operare sequitur esse

: l’operare segue l’essere; il fare o agire sorge e deriva dall’essere (la tua azione dipenderà da come sei).

Afferma e coltiva l’Essere prima del Divenire. Il Divenire significa alterazione e cambio incessante, impermanenza (nulla permane o dura), movimento e accelerazione, agitazione, conflitto, inquietudine, insoddisfazione, dolore e sofferenza. È “la ruota del Samsara”: una noria o ruota del martirio e della tortura che gira incessantemente. L’Essere è fermezza, stabilità, permanenza, solidità, centralità, verticalità, eternità, pace e quiete (regno del Nirvana). L’Essere si manifesta come Verità, Bene e Bellezza. Liberati dal culto del Divenire che domina la civilizzazione moderna e nel quale suole vivere l’individuo volgare e incolto (l’uomo-massa) con la sua esistenza superficiale.

La Divinità (il Brahman) è Essere, Coscienza (o Conoscenza) e Beatitudine (Gioia, Felicità): Sat-Chit-Ánanda

(

Sat

=Essere,

Chit

=Coscienza,

Ánanda

=Beatitudine). “Tu sei questo” (

Tat tvam asi

). Questa è la tua realtà profonda. Queste sono le tre cose che ogni essere umano anela, perché lo reclama la sua essenza: essere per sempre, esserlo tutto, essere senza diminuzione; vivere in modo pienamente cosciente, senza soluzione di continuità, comprendendo tutto, veramente e in profondità; essere felice e godere senza alcuna limitazione, senza subire alterazioni e diminuzioni, in forma piena, profonda ed eterna.

Tu sei Felicità, Letizia, Beatitudine (Ánanda). La felicità autentica — come l'autentica libertà — non è fuori ma dentro di te. Non è un qualcosa che si debba andare a cercare lontano nello spazio o nel tempo. È la tua stessa essenza. L'unica cosa che bisogna fare è scoprirlo, renderti conto di esso, riconoscerlo e realizzarlo (realizzandoti spiritualmente, in maniera integrale).

Coltivare la coscienza. Essere pura coscienza. Importanza del vivere coscienti. Non vivere in modo incosciente, dissipata, distratta o disorientata (alienata). La Coscienza è la nostra essenza sacra e divina. Volgiti in te, recupera il senso. Svegliati dal tuo sonno esistenziale. La persona saggia=" sveglia in mezzo agli addormentati". Awareness: rendersi conto di tutto (quel che accade dentro di te e intorno a te); non essere assente, sentire che sei viva e che puoi conoscerti e riconoscerti. Fare ogni tanto l'"esame di coscienza" (oltre all'esame di coscienza giornaliero).

Volgi il tuo sguardo all'interno. Cessa di vivere aggrappata al mondo esterno, schiava delle vicissitudini esterne (che ti ruotano attorno, nel bene e nel male). All'interno sta la tua verità, la tua essenza, la tua identità profonda, la tua libertà e la tua felicità, la tua vocazione e il tuo destino. È all'interno che risuona la chiamata del Destino (della Provvidenza) e dove splende la luce della tua stella.

Scopri il valore dei tre elementi fondamentali della Cultura tradizionale e sacra: il mito, il rito e il simbolo. Tienili presenti nella tua stessa vita: cogli, cerca di comprendere e profittare il loro messaggio, i loro insegnamenti, la sapienza che racchiudono, la loro forza illuminatrice, ordinatrice e guaritrice.

Missione dell'essere umano: fare da ponte tra Cielo e Terra, tra Dio e il Mondo (la Creazione, la Natura, l'Universo). Funzione pontificale ("facitore di ponti"), regale e sacerdotale, imperiale (il Wang

). L'essere umano si trova nel punto intermedio, nel centro: centro privilegiato di influenza e potere. L'ideale da realizzare: pace e armonia tra Dio, l'Umanità e la Natura. C'è un'analogia e corrispondenza profonda tra Uomo e Cosmo. L'essere umano è un microcosmo (un cosmo in piccolo) e l'Universo o Cosmo è un macroanthropos (un uomo in grande, in grande scala). Questo dovrebbe essere il principio fondamentale di una ecologia integrale: c'è una stretta fratellanza tra l'umano e il cosmico.

Carità cosmica. Compassione universale, che include, contiene e abbraccia tutti gli esseri,

nostri fratelli che condividono con noi l'esistenza. Questa carità e questa compassione devono cominciare da se stessa (o da se stesso): importanza capitale dell'Autocompassione.

Tratteremo il prossimo come trattiamo noi stessi. Prendere coscienza che siamo vulnerabili, deboli, fallibili e limitati, bisognosi di compassione e di aiuto.

Superare la mentalità dualistica, che separa, divide, scinde, scompone e smonta la realtà, creando distanze e barriere insuperabili tra io e non-io (l'uno e l'altro), il proprio e l'altrui, l'interno e l'esterno, il materiale e lo spirituale, il cattivo e il buono, il gradevole e lo sgradevole, l'importante e l'insignificante, ecc. Cercare l'armonia e la conciliazione dei contrari: il divino e l'umano, il naturale e il soprannaturale, l'esteriore e l'interiore, la trascendenza e l'immanenza, il buono e il cattivo, il positivo e il negativo, il maschile e il femminile, il razionale e l'irrazionale, ciò che sta in alto e ciò che sta in basso, il piacevole e lo spiacevole, l'interessante e l'insignificante, il lavoro e lo svago (il negozio e l'ozio), azione e contemplazione, sforzo e rilassamento (riposo).

Ideale mitico e simbolico dell'Androgino: l'essere nel quale si ritrova l'unità perfetta dei poli femminile e maschile. Il Modello è la stessa Divinità. Nella tradizione ebraica Yavéh è rappresentato nella figura dell'"Albero sefirotico", formato da tre colonne o rami: una sinistra femminile e l'altra destra maschile, con un occhio centrale che le equilibra e armonizza. Nella tradizione cinese il Tao, l'Assoluto, viene simbolizzato nel cerchio con due metà di diverso colore: una metà yang (maschile) e una metà yin (femminile), che si abbracciano e incuneano.

Ottenere la sintesi delle due forme fondamentali della coscienza, determinate dalla nostra attitudine di fronte alla vita: la coscienza coppa [☺] e la coscienza freccia [☶]. La prima è femminile: ricettiva, accogliente, amorosa, aperta verso l'alto, disposta a svuotarsi per essere riempita. La seconda è maschile: conquistatrice, lottatrice, aggressiva, penetrante, con un impulso che la conduce in alto.

Dai unità alla tua persona e alla tua vita. Supera il conflitto interno, cura la rottura che strazia e disintegra il tuo mondo personale. Segui un cammino yogico. Ogni disciplina o cammino spirituale è uno yoga. Yoga (deriva da "giogo", aggiogare, congiungere o unire) = cammino di unificazione, disciplina che unisce e armonizza, giogo che integra (unendo corpo e mente). Via sacra e religiosa che rilega quel che era scisso, separato o in conflitto.

Metti ordine nella tua vita: un posto per ogni cosa e ogni cosa al suo posto; c'è un tempo per ogni cosa e ogni cosa ha il suo tempo, la sua ora o il suo momento (per non farla

intempestivamente, in modo inopportuno e scorretto). L'ordine è il clima propizio che crea unità. Il disordine porta alla perdita dell'Essere. Rispetta il giusto ordine delle cose ("l'ordine dell'essere"), la gerarchia giusta e normale dei distinti aspetti o livelli dell'esistenza, così come il legittimo e razionale ordine delle priorità.

Condurre una vita disciplinata. Seguire una disciplina spirituale saldamente fondata e ben orientata. Senza disciplina non si può ottenere nulla di stabile nel campo personale e umano. Devi sottomettere alla necessaria disciplina — una disciplina saggia, paziente ma continua e perseverante, non rigida ma flessibile e prudente — la tua mente, le tue idee e i tuoi sentimenti ed emozioni, per mettere ordine in essi. Mind your mind: cura la tua mente, dove si nasconde il tuo maggior potere e il tuo più prezioso tesoro.

Coltivare la visione. Imparare a vedere e ascoltare: vedere e ascoltare per apprendere. Retta visione: vedere la realtà così come è, in profondità, con equanimità e in modo obiettivo (non vederla come vorresti o ti piacerebbe che fosse). Vedere più che pensare: non dedicarsi a ripensare, riconsiderare e rimuginare sulle cose. Evitare l'eccessivo pensare, l'ultracogitare

. Pensare meno e meglio (evitare l'intellettualismo, il razionalismo, l'emotività). Osservare bene le cose. Purificare lo sguardo, affinare il modo di vedere e guardare.

Meditazione: incontro, unione e riunione con te stessa (with yourself, col tuo Self). Crearsi un momento di interiorizzazione, raccoglimento e serenità per contemplare la verità che porti dentro; quiete, solitudine e silenzio (soprattutto, nella mente); postura corporea + respirazione + attitudine mentale. La contemplazione è la base dell'azione (l'azione buona, corretta, efficace ed efficiente).

Attenzione piena, libera e disinibita. Permanente stato di ascolto. Mente limpida, pura e aperta (senza pregiudizi, blocchi né deformazioni) che funziona come uno specchio, come una gemma trasparente. Essere presente in quel che accade (in te e intorno a te). L'attitudine attenta (mindfulness

) è l'antidoto all'attitudine sbadata e smemorata (forgetfulness

). Non scordarti mai di te stessa. Non vivere come un essere amnesico, infiacchito o catalettico (privo di sensi). Torna in te, esci dalla tua amnesia e dalla tua incoscienza, che tanto ti nuocciono e impoveriscono, e tanto ti possono danneggiare. Recupera il senso per dar senso, ampiezza e pienezza alla tua vita.

Vivere nel presente, nel Qui ed Ora. Concentrazione piena in quel che si sta facendo in ogni momento. Stare dove si sta. Star ben presente nel presente (e non assente da esso, con la mente rivolta al passato o al futuro). Fai le cose (i lavori, le occupazioni e gli svaghi) con amore, dedicando tutta te stessa, con gioia e godimento. “Se non puoi fare quel che ti piace, cerca almeno di fare in modo che ti piaccia quel che fai” (quel che devi fare o sei costretta a realizzare: lavoro, studio, esercizio, viaggi, conversazione, riposo, ecc.).

Karma-Yoga: Yoga dell’Azione. L’azione pura e retta (avveduta, abile, certa). Operare con disinteresse ( *Abgeschiedenheit*). Compimento disinteressato del Dovere: agire senza guardare ai frutti dell’azione. Azione senza ego, libera da qualunque pressione o pulsione egoistica ( *Nishkama-Karma*). Agire in forma libera e liberatoria, per il gusto puro dell’azione. Liberati dal delirio attivistico. Non lasciare che l’azione ti trascini. Non vivere schiavizzata da quel che fai (asservimento al lavoro, al movimento o al puro “fare per fare”).

Vivi la vita con un’attitudine ludica e sportiva: con nobile sportività, senza dare troppa importanza al perdere o vincere. Conserva l’“equità d’animo” in tutte le circostanze, sia nella vittoria (la riuscita) sia nella sconfitta (il fallimento). Partecipa con allegria e bonarietà al Gioco divino: il Cosmo e l’Esistenza sono il Gioco o Lila di Dio. Non dolerti, non lamentarti.

Staccati dal sense of Doership (l’idea “io sono quel che fa o colui che fa”). Dio fa tutto: è il Supremo Fattore. Noi siamo i suoi strumenti, che utilizza o a cui ricorre per continuare a creare, configurando e costruendo l’Universo. Cristo: “senza di me non potete fare nulla”. Fonditi con questa Azione divina, con questa Sorgente eterna del ben fare, con questa Fonte della vera creatività, l’Origine che alimenta e ispira l’autentica originalità.

Liberati dal miraggio e dall’ombra tirannica dell’ego. Scopri il tuo vero io, che l’Ego (il tuo falso io) cerca di occultare per tenerti sottomessa al suo potere dispotico. Nell’essere umano ci sono due io: 1) un io-verità, io trascendente ed eterno, l’io essenziale, l’io reale o Grande io (Dai-Ga) ; 2) un io-menzogna, un io irreali, l’io piccolo e meschino, l’io vitale, l’io effimero e negativo (io egoista, narcisista, egocentrico, egolatrice). Devi vincere, domare e sottomettere quest’io illusorio, falso e mendace, affinché emerga l’io autentico e reale, il Self o Se-stesso.

Accettazione: devi accettare la realtà, sia quella interna (quel che hai in te) sia quella esterna

(le vicissitudini che ti circondano). Rispetta la realtà, non opporti ad essa né cerca di negarla, non violentarla né eluderla (cercando di nasconderla o camuffarla), non vivere in conflitto con essa. Attitudine di sincerità, umiltà, realismo ed equanimità radicali. Devi cominciare dall'accettare te stessa. Ti perseguiterà o finirà per crollarti addosso quello che non accetti, quello da cui fuggi (che respingi, che cerchi di negare o eliminare dalla tua vita).

Vivi con l'attitudine di un'apprendista o principiante. Stiamo sempre imparando, formandoci, cambiando in meglio, per migliorarci e superarci. Chi cessa di apprendere, retrocede e decade, discende nel versante della vita. Lotta senza sosta contro la tua stessa inferiorità e mediocrità. Cerca ad ogni momento l'eccellenza, la perfezione, l'auto superamento. Fa' in modo che tutto quel che fai sia ben fatto e sia perfetto. Se vuoi che gli altri cambino, cambia te stessa. Essere come bambini: recupera la tua infanzia, con la sua ingenuità, il suo sguardo limpido, il suo desiderio di apprendere, la sua capacità di meraviglia e ammirazione, il suo senso magico e poetico.

Conseguire l'equilibrio fra le tre tendenze cosmiche: sátvica, rajásica e tamásica. Con priorità e prevalenza del sátvico, che significa luce, chiarezza, intelligenza, pace, allegria, armonia, tendenza centripeta, vivere centrato, elevazione, tendenza verso l'alto (verso l'Essere, verso il Centro, verso il Principio). Il sátvico (=essere), il rajásico (=fare, azione, espansione, tendenza centrifuga), il tamásico (=avere, inazione, inerzia, sonno, pesantezza, dormire sugli allori o le proprietà, tendenza catagogica: verso il basso, verso il Nulla o il Non-Essere).

La vita umana è relazione, comunicazione e dialogo. Siamo in dialogo permanente con la realtà, in primo luogo con la nostra stessa realtà (Autodialogo). Stiamo sempre parlando, emettendo e ricevendo messaggi. La realtà ci parla, ci ascolta e ci risponde. Soprattutto è importante il dialogo con la Realtà suprema, base di ogni realtà; cioè, il dialogo con Dio (orazione, preghiera, invocazione, meditazione, ricordo della sua Presenza).

Antonio Medrano

NOTA: la finalità dello Yoga – harnessing the entire body-mind to the purposes of the Spirit. (“bardare, rendere decante o adornare bene tutto l'insieme corpo-mente per servire ai propositi e ai fini dello Spirito”). [Ravi Ravindra]



Ortega y Gasset: “Io sono io e la mia circostanza. E non mi salvo io se non salvo lei”. La mia circostanza comincia nel mio stesso corpo, nella mia anima (le mie idee, i miei sentimenti ed emozioni), la mia famiglia, la mia patria, il mio popolo, la società in cui vivo, la cultura di cui mi sono nutrito, il mondo che mi circonda, l’Umanità, la Natura, l’Universo. La mia missione è salvare tutta questa realtà, infonderle luce, pace e ordine per, così facendo, salvare me stesso, costruirmi, realizzarmi come persona.