

CONTATTARE L'ANIMA. IL RISVEGLIO INTERIORE

Contattare l'anima. Cosa significa la parola "contatto".

Contatto è vicinanza, sensazione, percezione, prossimità, reciprocità; è una forma di conoscenza che diventa più profonda nel momento che ci coinvolge direttamente. Ad esempio "conoscere" in ebraico, nel testo biblico della Genesi, vuol dire unirsi reciprocamente, congiungersi nei corpi: *"Adamo conobbe Eva e i due divennero una sola carne"* (nell'alfabeto ebraico ciò che dà all'uomo conoscenza e indica allo stesso tempo l'unione sessuale è la lettera *Lamed*). Quindi "contatto" significa fare un'esperienza, perché esso genera sempre una risonanza che prende forma dentro e fuori di me; crea una nuova scintilla di vita. Il vero contatto non potrà mai chiudermi in me stesso, perché l'esperienza che ne sorge andrà sempre oltre i limiti della mia individualità.

Che cosa intendiamo per "anima"?

Per rispondere a tale domanda sarà utile andare alle origini delle parole. Se analizzo il ceppo linguistico indoeuropeo da cui derivano il sanscrito, il greco e il latino, la radice "an" è costruita con la consonante "n", che è il simbolo delle Acque materne cosmiche. Da "an" derivarono le parole latine "anima" e "animus", nonché la parole greca "anemos", vento. Dal soffiare delle Acque materne cosmiche venne il respiro dell'uomo, l'atto del respirare. Anche nella Bibbia è scritto che lo Spirito di Dio aleggiava sulle acque. Sono le acque superiori e inferiori rappresentate dalla prima lettera dell'alfabeto ebraico, l'"Alef", l'uno (*ehad*). La Sua prima parola ordinatrice fu: *"Sia la luce e la luce fu"*. Dio poi insufflò il suo Spirito come un alito di vita nell'uomo (in ebraico "nefesh" o "ruah") che, tratto prima dall'argilla, divenne per questo un essere vivente, "neshamà". Ora, il respiro, lo sappiamo, è la nostra prima funzione vitale, poi c'è la nutrizione, la posizione eretta e la riproduzione. E' come se le funzioni vitali portassero inscritto un messaggio da decifrare, un programma da realizzare. Il corpo visto allora come un simbolo che rimanda ad altro, di cui il respiro è la parte più sottile della corporeità, detto anche "corpo sottile", "corpo energetico". Il respiro visto come un "medium" tra parti di noi collegate l'une alle altre.

Dalla radice indoeuropea "an" ecco il termine sanscrito "atman" con senso di "anima". Appare nel seguente verso del Rg-Veda: *"Questo sole, che ha riempito di sé il cielo e la terra, è l'anima di tutto ciò che è mobile e immobile"*. "Atman" composta dalla radice "an" evoca il respiro, il soffio vitale di ogni nato ma ne sottolinea l'aspetto spirituale e trascendente invece di quello immanente nell'uomo, legato più all'io e ai sensi e che viene reso in sanscrito con il termine "jiva". Mentre il "jiva" è un essere vivente dotato di sensibilità, temporale, che si rivolge alle cose del mondo, l'"atman" è atemporale e si dirige sempre verso il "brahman", ossia verso l'Assoluto come suo fine ultimo. Il "brahman" è quel movimento cosmico che espande l'universo e la coscienza. Come dicevamo prima la nostra corporeità è come se fosse finalizzata a un programma da realizzare. Il nostro corpo abitato dalla coscienza e mosso da un "telos" (fine), in una interazione continua tra le sue diverse dimensioni, dalle più evidenti a quelle più sottili.

Quindi è come se ci fossero un'anima individualizzata nella forma corporea, pensiamo all'intuizione, alle sensazioni che diventano percezioni profonde e un'anima universalizzata oltre la forma, pensiamo alla totalità spirituale da cui tutti veniamo e di cui ancora e sempre anche se non

consapevolmente, facciamo parte. E' come un lago enormemente grande di energia spirituale di luce (in lingua sanscrita è *Eka* o *Ka*, oceano primordiale di luce per ogni dove) e noi da qui vi siamo connessi con un link, più sottile del cordone fetale, più sottile del canale della "*kundalini*" che scorre lungo la colonna vertebrale. Questo si trova ben oltre il corpo fisico. La prima anima individualizzata nella forma corporea "*jiva*", è contenuta dalla seconda e si abbandona alla fine come la farfalla lascia il bozzolo del bruco. "*Atman*" è dunque l'essenza, è quel soffio divino che alla nascita fu infuso nell'uomo e ne costituisce l'anima immortale. In ebraico si rende con la lettera "*he*" (la più pura di tutte le altre lettere contenuta due volte nel *Tetragramma*), che significa appunto, alito, anima che manifesta una luce immanente e trascendente al contempo.

E' possibile contattare l'anima e farne esperienza?

In altre parole vi è qualcosa di "ciò che siamo" che può farci entrare in sintonia con le vibrazioni più alte e sottili? Sì, è possibile farne esperienza a partire da alcune delle funzioni più vitali che abbiamo e dalla percezione di "luoghi" o "centri" che sono alla confluenza tra corpo fisico e stati più interiori, più sottili della persona. Ma tutto inizia però se ci si pone con "attenzione cosciente", poiché questa porta conoscenza là ove si posa. Un'emozione vissuta, un pensiero concentrato, scatenano tutta una serie di reazioni che possono essere capite e dirette per un fine specifico. La relazione tra stati fisici e stati emotivo/mentali/spirituali/valoriali è ormai cosa appurata e risaputa. La visione che oggi abbiamo di noi è quella di un essere pluridimensionale unitario, organicamente connesso e non è più certo la visione dualistica o meccanicistica di un tempo. Quindi una dimensione è collegata ad un'altra. Però un po' meno si parla del come possa avvenire in modo "consapevolmente vissuto" tale relazione tra i diversi piani dell'unica realtà che siamo noi. Manca una vera e propria educazione finalizzata a "fare esperienza interiore" e pare proprio che le istituzioni preposte allo sviluppo dell'essere umano o se ne siano dimenticate, o ignorino il modo di farlo, o peggio ancora volutamente ce ne tengano lontano. Perché questa carenza?

Il risveglio interiore e che cosa intendiamo per "risveglio interiore".

La domanda è più che legittima e pertinente, specie quando si vuole fare un certo tipo di cammino spirituale, ma non si sa come fare, non si sa da dove cominciare. A volte si è frastornati da tante proposte, poi alla fine uno sceglie ciò che gli è più consono per sintonia interiore, per "vibrazione d'anima" appunto. E' come se scegliesse lui sì, ma venisse scelto a suo volta. Interessante questo duplice movimento che si sente dentro; porci la dovuta attenzione già ci mette su un piano di ricerca che apre delle possibilità nuove. Dunque scelto o sono scelto? Da dove nascono le mie motivazioni profonde? Sono forse abitato da qualcos'altro? Da queste domande che mi faccio, prendo coscienza che è giunto finalmente il momento di prendermi in consegna.

Ma perché manca una educazione all'interiorità? Non è una cosa infatti che possiamo demandare ad altri o a gruppi ristretti di persone. La mia interiorità è una questione d'importanza vitale per me. Ora, tornare a riferirsi al ceppo linguistico indoeuropeo ci potrà aiutare a capire meglio. Prendiamo la consonante "*d*" che significa "la luce". Da qui la radice "*div*" che significa giorno, cielo, e il suo derivato primario che è "*deva*", ossia "dio". Gli Indoeuropei, una volta stabilito questo, intesero portare la luce all'interno dell'animo umano e formarono così la radice "*dhi*", col significato di "pensare in raccoglimento", in sanscrito "*dhyana*", la meditazione, ossia quell'entrare "*in sintonia col moto della luce*" (Da "*dhi*" derivò la parola "*dhiti*" devozione, preghiera, meditazione, cui in

latino corrispose la parole *"fides"*, fede). La meditazione riguarda quel tipo di mente risvegliata dall'accoglienza della luce, in termine sanscrito la *"buddhi"*. Tale termine sanscrito significa sia "risveglio" che "rinascita". E' come se il *"jiva"* si risvegliasse o nascesse all' *"atman"*. Pare sentire riecheggiare le parole del maestro Gesù a Nicodemo: *"Se uno non rinasce da acqua e da spirito"*. Ma tale rinascita non è una cosa scontata e ahimè potrebbe essere anche una cosa abortita durante l'esistenza. Questo vorrebbe dire che non si è raggiunto il fine ultimo, come se si potesse "morire ancor prima di morire".

Dicevamo la luce che viene accolta nello stato meditativo si tratta di luce diretta che si riceve, non di luce riflessa. La luce riflessa viene colta dalla mente ordinaria *"man"*. Tale parola è indicativa perché deriva dalla consonante *"m"* che significa limite e dalla radice *"an"*; quella diretta viene invece dall'oceano di luce infinito e la si coglie nel cuore. Questa luce in altre parole è la consapevolezza (in ebraico è rappresentata dalla lettera *"Mem"* che significa tra l'altro "acqua" e richiama il versetto biblico della superficie delle acque sulla quale aleggiava lo Spirito di Dio). La consapevolezza è la porta regale del risveglio ed essa porta un senso di pienezza, un surplus di energie vitali e una chiarificazione che fa vedere le cose nella loro verità essenziale. Non pensiate che tutto ciò sia neutrale e scontato, o possa essere accettato da chi invece ci vuole in qualche modo schiavi delle nostre paure e dipendenti da tante cose.

Specifichiamo meglio. La consapevolezza è come se fosse una "illuminazione dall'interno" anche di ciò che sta all'esterno di noi e nello stesso tempo è un riconoscersi che siamo "luce da luce". La consapevolezza è dunque luminosità della coscienza risvegliata a se stessa, è facoltà eccellente dell'anima la quale apre dei canali che mi conducono a delle percezioni sovrasensibili. E' come se si sviluppasse un senso interno di più ampio respiro, di ampiezza extracorporea che mi connette a un centro più vasto. Se ne parla in termini di "espansione di coscienza".

Ad esempio, in questo momento avete la sensazione di essere presenti nel corpo e di guardare il mondo da qualche parte di voi, di solito la testa. Sappiamo però dalla fisica quantistica che questa è un'illusione di percezione. Non vi è un luogo che sia voi e un altro che sia "non voi", o come diciamo normalmente sia "fuori di noi". La migliore descrizione che possiamo dare di questo senso di presenza è che "noi siamo ovunque". La ragione per cui abbiamo la sensazione di essere in un corpo è semplicemente perché il nostro apparato sensoriale occupa buona parte della nostra attenzione, creando l'illusione che il nostro corpo sia solido, ma invece esso è uno spazio vuoto per oltre il 99 per cento e quindi più che solidi, ciò che siamo è piuttosto una consapevolezza o una "coscienza che vive nello spazio". In certi momenti della nostra esistenza, quando tacciono i sensi e si è rilassati, distesi nel corpo e nella mente, appare una luce nuova con la quale percepiamo noi stessi ed è sempre accompagnata da un profondo senso di pace e appagamento. Si ha la sensazione di "fare vuoto" e questo vuoto però ci sorprende essere "pieno di coscienza". Pare un paradosso, eppure è così e sappiamo che non ci inganniamo.

Ora, i frutti di tale espansione di coscienza sono sempre una grande libertà interiore, un profondo sentimento di amore, i quali portano all'intera sistema delle nostre relazioni una spinta in avanti per evolvere. Quindi capite bene, chi mi vuole schiavo e dipendente a quel punto mi percepisce come un pericolo e farà di tutto per impedirmi di continuare il cammino intrapreso. Ricordiamoci che i profeti, i santi, gli illuminati di ogni tempo e luogo non hanno avuto un rapporto facile col potere costituito.

Il risveglio è uno stato che sorge

Questo risvegliarsi è dunque per tutti, non è riservato a degli eletti, o legato unicamente a dei precetti o a dei meriti personali, Non è neppure dopo la fine “corporea”, ma avviene già “qui e adesso”. Il risveglio è luce e verità, amore e comprensione che ti può cambiare dentro anche quando tu ti senti inadeguato e forse ti senti pure sbagliato. Certo s’inizia sempre da un punto di svolta che ti spinge a cercare, magari da una crisi che ti spinge al cambiamento. Il risveglio sorgerà sempre quando cominci a coltivarti dentro.

Le diverse tradizioni spirituali parlano del “contatto con l’anima” come della nascita dell’”embrione d’oro” o del “fiore d’oro”; del “corpo di gloria” o “corpo di luce”. Il messaggio profondo racchiuso nelle grandi tradizioni religiose e mistiche converge su questo quando si tratta di contattare l’anima. Ne parlano come della dimensione del “cuore”, quindi di un “centro”, di uno stato interiore di “comunione”. Il cuore inteso in questo senso, ha occhi e mente di qualità più sottile di quelle ordinarie. Il cuore ricordiamocelo è la sede dell’ “*atman*”, dice una delle Upanishad: *“Questo spazio che si trova all’interno del cuore è altrettanto vasto quanto lo spazio che abbraccia il nostro sguardo”*. Per questo motivo le tradizioni spirituali e mistiche c’invitano a “far scendere la mente nel cuore”.

Per tutta questa serie di considerazioni, pare proprio insufficiente quella visione dove non si sappia collocare al giusto posto la dimensione corporea, magari rifiutandola o non dandoli il giusto valore al fine dell’evoluzione interiore. Seppur breve che sia la vita corporea “qui e ora” fa parte integrante dell’esperienza dell’anima, altrimenti non saremmo venuti alla luce in questo spazio tempo. Dobbiamo vederci in collegamento con le diverse forme con cui la vita si esprime. Ogni nuova forma comprende in sé le precedenti. Ciò che oggi è accolto come sensazioni, nutrimento, diventa poi il germe di energia che si trasforma in altre esperienze, sempre più sottili e vaste, come l’amore, la conoscenza, la creatività.

Quali sono allora gli esercizi di risveglio interiore?

Per prima cosa la postura del corpo e il rendersi attenti al respiro. *“State attenti a come ascoltate”* dice il maestro Gesù. In altri termini, il campo nel quale viene coltivato il seme va coltivato perché produca il frutto atteso. Il campo siamo noi. La postura del corpo è la base ed esprime prima di tutto un’attitudine mentale, una postura della mente: è ordine interiore, ritmo, ascolto e feedback interno. E poi il respiro che fluisce, che va e che viene, che porta vita ed energia. L’attenzione al respiro non è solo un rendersi conto della funzione vitale in se stessa, ma accorgersi che esso è veicolo di altro.

Corpo, respiro e poi ancora l’attenzione ai tre centri sottili del nostro organismo psicofisico: il centro intellettuale/conoscitivo (fronte/testa), quello volitivo/relazionale (cuore) e l’emozionale/istintivo (addome/pelvi). Dal basso verso l’alto o dall’alto verso il basso, il nostro corpo, lo dicevamo, è un simbolo. L’aspetto fisico è lo specchio perfetto della nostra vita, delle nostre attitudini e abitudini mentali, del nostro stato attuale di esistenza, dei valori che ci muovono e delle nostre potenzialità di crescita. Questi tre luoghi fisici sono altrettanti luoghi interiori e più sottili, porte di accesso alle dimensioni dell’anima e che ci rivelano a noi stessi.

La presenza a se stessi e lo sviluppo del testimone interiore:

Lo sviluppo dell'attenzione cosciente, dell'autoconsapevolezza, conduce alla "presenza a se stessi". Se ne parla come dello sviluppo del "testimone interiore". Il testimone interiore sono sempre io, ma in una dimensione di ascolto e osservazione fatta da una posizione centrale. In una formula si riassume così: *"essere presenti, al Presente, nel presente"*. Il testimone interiore è un sincero alleato della vita affinché essa diventi a noi maestra. Da ogni cosa si può imparare. Alzarsi al mattino, bere una tazza di tè, lavare i piatti, lavorare, incontrare persone, sono azioni che compiamo tutti i giorni in fretta, forse con superficialità, pensando sempre agli impegni seguenti, a quel che faremo dopo. Parafrasando un detto evangelico *"ogni giorno basta a se stesso"*.

Passato e futuro non esistono, esistono nella mente come realtà virtuali, in effetti esiste solo il momento presente. Quando si è presenti, l'esistenza acquista una dimensione più grande, più vasta e più significativa, anche più gustosa. Ci si accorge che prima si stava dormendo e ci si credeva svegli: *"Siate svegli, vegliate!"* è l'invito evangelico. Quando la coscienza dorme (non nel sonno) si è mossi dalle cose e non si agisce veramente, si è condizionati da tante cose e l'esistenza appare come uno specchio nel quale riflettiamo la nostra immagine, senza capire che siamo noi e non lo specchio ad essere reali.

Noi ci immedesimiamo nello specchio nel quale riflettiamo la nostra immagine, ma non portiamo attenzione a noi stessi. E' la mente ordinaria che crea questo riflesso ed essa va liberata dal gioco delle proiezioni. La nostra anima sa ancor prima della mente ciò di cui abbiamo bisogno per evolvere e attraverso l'effetto della proiezione all'esterno, dello specchio/rispecchiamento, fa emergere difficoltà che mettono in luce zone d'ombra che portavamo dentro e che vanno guarite e fatte evolvere. I mezzi per fare questo tipo di lavoro su se stessi sono uguali dovunque, perché sono espressioni dell'anima, quindi essenziali, non legate ai fenomeni contingenti o culturali. Sono il silenzio e la solitudine; la fraternità condivisa con gli altri senza giudizio; la preghiera e la meditazione; la musica e la poesia; le diverse espressioni artistiche che ci fanno riscoprire ritmo e armonia; contatto e comunione.

Si parla di "esercizi interiori", proprio perché il divenire coscienti non ci è dato semplicemente con il venire al mondo, ma è un processo di illuminazione progressiva a cui ci si deve dedicare. E' un dono e un compito allo stesso tempo. Non è mai troppo tardi per farlo, si può sempre iniziare, *"non abbiate timore"*. Non abbiate timore di essere lontani, di essere sbagliati, di non essere all'altezza, perché noi siamo uno con la fonte stessa della vita. Il nostro respiro "respira" una vita più ampia, più vasta che vuole esprimersi. Il nostro respiro è un richiamo: *"Voi siete dei, siete tutti figli dell'Altissimo"*.

"Avere occhi per vedere e orecchie per sentire", significa dunque proprio questo, l'aver capito che la nostra esistenza o si svolge attorno alla paura, o ruota intorno all'amore incondizionato e gratuito. La paura attrae a noi altra paura, il giudizio attrae a noi altro giudizio, ma l'amore attrae a sé altro amore. *"Non giudicate!"* Infatti *"con la misura con cui misuriamo gli altri, siamo a nostra volta misurati"*. Questa è una legge di attrazione che vale sempre.

La domanda essenziale e il tempo sospeso: “Chi sono io?”

L'esercizio interiore del “contatto con l'anima” arriva ad un punto cruciale, arriva cioè a porsi una domanda essenziale: *“Chi sono io?”* La domanda, tipica del mondo orientale, ma non solo, di per sé apre un tempo interiore sospeso, come uno spazio di meraviglia e di stupore. La domanda allora è bene non abbia risposta. Non la può ricevere dal mondo delle forme perché sarebbe una risposta limitata, tipica di quella “mente ordinaria” rivolta solo alle cose del mondo. La sospensione della risposta invece “mi apre” ad un'altra dimensione, ad un'altra realtà: sono io e nello stesso tempo sono oltre me stesso. *“Intentio dei”* così si traduceva in latino la sensazione dell'infinito nel finito. La spinta alla verità che ci anima dentro e coglie il limite delle cose, equivale a trascenderle. La coscienza nel cogliere il proprio mistero, trascende se stessa. Questa è forse la sfera del divino? E' Dio? *“Noverim te, noverim me”*, diceva sant'Agostino e san Francesco: *“Chi sei tu e chi sono io?”* Se lasciamo in sospeso la domanda è però certo che da questa “interiorità aperta”, si torna al quotidiano sempre trasformati, con un sentimento dentro di gratitudine e un sapore di comunione più vasta: *“Abbate sale in voi stessi e siate in pace gli uni con gli altri”*.

I frutti del risveglio interiore

Nasce in questo modo l'accoglienza e il perdono, anzitutto verso se stessi e poi verso gli altri. Sono stati d'animo che sorgono quando si è ormai stabilito dentro un contatto. Non possono nascere da imposizione e comandi. Non c'entra lo sforzo di volontà qui. La mente e la volontà devono scendere nella “dimensione del cuore” per trovare quella giusta energia di attuazione e di cambiamento. L'esistenza della personalità egoica è costellata di tanti sforzi di volontà andati a vuoto, di proponimenti disattesi, perché? Perché non si è andati a contattare la nostra energia profonda.

Adesso ci appare chiaro il senso di quel *“perdonare fino a settanta volte sette”*, cioè sempre, perché non ci sono nemici da combattere. Noi siamo artefici dell'esistenza molto più di quanto possiamo credere. Il perdono nasce da questa consapevolezza. Nasce da una solidarietà spirituale, detta anche “compassione”, con le cose e con gli altri poiché siamo tutti in relazione. La vita è una rete di connessioni, da quelle più vicine a quelle più lontane. Il risveglio interiore è sempre un'opera di grande riconciliazione che apre alla gratitudine incondizionata per attrarre a sé tutto quello che di buono e di bello esiste nell'universo *“gratuitamente avete ricevuto, gratuitamente date”*. La gratitudine e la magnanimità sono forze di attrazione: *“Tutto ciò che volete sia fatto a voi, voi stessi fatelo per primi”*. E se si chiede con fiducia si ha già ottenuto. Si deve aver fede di aver già ottenuto ciò di cui si ha bisogno. *“Chiedete e vi sarà dato, cercate e troverete, bussate e vi sarà aperto”*. Se ciò che chiediamo con fede è in accordo con ciò che va bene per noi (e la nostra anima lo sa), è sicuro il miracolo.

Il mio discorso si ferma qui. Si deve fermare qui per lasciare a ciascuno il tempo e la bellezza della ricerca. Il mio rimane un richiamo, un invito ad andare in profondità e allora scopriremo. Che ogni risveglio ci porti la conversione più profonda. Lo *Shanti Mantra* recita: *“dall'irreale conducimi al reale, dalle tenebre conducimi alla luce; dalla morte alla vita”* e ricordiamoci, la nostra anima siamo noi “sempre oltre”, verso la “vita senza fine”. Grazie.