

Trova la tua strada

Le nostre emozioni intense - anche quelle negative - possono essere una via per la crescita spirituale.

Era l'estate del 2003, ma poteva essere ieri, o domani. In quel periodo, Marte orbitava molto vicino alla Terra. Blackout elettrici oscuravano molte zone del Nord-est, le auto-bombe devastavano Baghdad e tutti quelli che incontravo dicevano che le loro vite stavano diventando troppo intense. C'era troppo di tutto: troppo da fare, troppe discussioni, troppi guasti ai computer, sentimenti esplosivi, sogni bizzarri e pensieri inopportuni. La mia posta era piena di messaggi su come gestire le energie in accelerazione. Alcuni consigliavano più meditazione e auto-analisi. Altri dicevano che era il momento per un'azione politica. Un sito parlava dell'importanza di connettersi con le persone attraverso il cuore. Un altro suggeriva di fare scorta di acqua e cominciare a coltivare in proprio le verdure.

Nel mezzo di tutto ciò, cominciai a ricordare un verso dello Spanda Kārikā¹ un testo della tradizione tantrica indù. Il verso dice che la pura Coscienza - lo stupefacente fulgore che sta al cuore della realtà - ci è particolarmente vicina nei momenti emozionalmente intensi, quelli che possono sembrare proprio l'opposto della pace. Il testo prosegue dando esempi: "Quando sei arrabbiato, o al colmo della gioia, in un'impasse e non sai che fare, o stai scappando per salvarti la vita, trova dentro di te quello stato di perfetta condizione dell'energia primordiale".

Questa è una chiave profonda su come praticare in questi tempi accelerati. Non è un segreto che sentimenti ed esperienze forti portino un sacco di energia. Perché mai la gente vorrebbe andare ai rave, diventare corrispondente di guerra o provocare liti furibonde con l'amante? C'è però una grande differenza tra l'usare una forte energia per sentirsi su o più vivi, e usare consciamente l'energia come un modo per entrare profondamente nella propria essenza. Quel movimento, naturalmente, riguarda tutta la vita interiore.

Ed è la radicale verità contenuta nel verso dello Spanda Kārikā: se scegliamo di praticare con queste energie forti, esse ci possono condurre alla vera sorgente del nostro potere. Entrare in una forte energia è come scindere un atomo, salvo che, quando usi la pratica di entrare nel cuore di un sentimento intenso, il potere che troverai è la reale forza creativa dell'universo.

Sfogliare gli Strati intorno al cuore

Linda meditava da parecchi anni, faceva ritiri con uno dei più rigorosi maestri indiani della vecchia generazione. Il suo modus operandi di base era sempre il classico, diretto approccio yogico di erosione delle chitta-vritti²

Di recente, però, andò in Messico per una vacanza, incontrò un uomo, si innamorò. Il suo cuore si spalancò, il distacco svanì. Mi disse che tra loro ci fu: "La grande energia delle anime gemelle". Stettero insieme per un po' e poi tutto finì. Lei si trovò su un aereo per Oakland, in un turbine di emozioni e di sentimenti contrastanti. Il dolore era fortissimo. Ma Linda decise di tuffarcisi, decise di portare la sua attenzione, affinata dalla pratica, nel cuore del dolore e di guardare nello spazio del suo cuore.

Disse che fu come sbucciare una cipolla. Strati di tristezza stagnante. Strati di orgoglio ferito e di amarezza. Una densa corazza di indifferenza. Ancora più tristezza. Poi si lasciò cadere in una grande, aperta quiete. Un minuto prima il suo cuore era una palude di

1) poema dello Shivaismo del Kashmir sulla pulsazione dinamica, attiva, creativa della Divina Coscienza, n.d.t

2) le modificazioni della mente, n.d.t

emozioni; quello successivo, era puro spazio. Mi disse che, una volta immersa in quello spazio dell'energia del cuore, rimase lì, aperta. Da allora, la sua pratica fondamentale è stata 'sedere' nello spazio del cuore.

Ascoltando Linda, il mio primo pensiero fu che aveva scoperto il potere della meditazione nel cuore. Tuttavia, il punto più profondo della sua esperienza non è che semplicemente è bello meditare al centro del cuore, oppure che c'è una via migliore per affrontare un amore non corrisposto che non sia crogiolarvisi, o cercare di essere stoici. La sua storia illustra come lo spazio interiore possa essere particolarmente presente e disponibile quando stiamo attraversando qualcosa di orribile come avere il cuore spezzato, o essere licenziati o dover affrontare la quantità della propria rabbia. È come se ci fosse al lavoro un principio di equilibrio, un regalo segreto offerto dal nostro sé nei momenti che straziano l'anima.

Nei momenti intensi c'è una forte concentrazione di energia. Se non sai come lavorarci, può mandarti in confusione o aumentare lo stress fino al punto da arrecarti un'insufficienza del surrene. Ma, se capisci quanto l'energia sia intensa e hai una pratica per lavorarci, quella stessa energia può trasformare, e lo farà, la tua consapevolezza.

Questa è una delle verità più profonde e liberatorie che lo yoga ci offre. Anzi, vorrei arrivare a dire che contiene l'essenza del perché facciamo le pratiche interiori. L'intero paradigma dello yoga, naturalmente, è basato sull'idea che ci sia qualcosa di più vasto, amorevole ed esteso nel cuore della realtà, una consapevolezza che ci connette tutti e che scopriamo quando volgiamo l'attenzione all'interno. Praticando, risvegliamo la sorgente della nostra energia, ci spostiamo dalle nostre percezioni fisse, sentendo cosa significa vivere da quella sorgente vasta, amorevole e infinita.

Praticare l'inclusione

Tuttavia, lungo il percorso verso l'ampiezza che sta al centro di noi, ci sono, come tutti sappiamo, molti ostacoli. Tra il nostro stato normale di consapevolezza e la nostra essenza profonda, a volte sembra ci sia una palude di distrazioni, emozioni, barricate intellettuali, fantasie e semplice noia. La grande domanda, una che tutti i sentieri yogici devono affrontare prima o poi, è cosa fare con questi ostacoli quando li si incrocia. L'approccio alla pratica dello Spanda Kārikā intende portarci al cuore di noi stessi, includendo tutto nella nostra esperienza, riducendo però ogni esperienza ed emozione alla loro essenza. Perciò ci consiglia di affrontare gli ostacoli entrandoci dentro e lasciando che si trasformino da sé.

I saggi illuminati che insegnarono per primi questa pratica non erano dei teorici. Vivevano in uno stato che permise loro di sperimentare la pura coscienza e l'estasi nel cuore di ogni cosa, inclusi gli aspetti della vita che il resto di noi rigetta. La loro grande realizzazione fu che ogni cosa di cui facciamo esperienza può fornirci un accesso al divino. Poiché tutti noi siamo, al nocciolo, fatti della stessa sottile e amorevole energia, non c'è parte di noi che non possa riportarci a ciò che siamo. Anche i nostri sentimenti più spinosi - rabbia, risentimento, paura, possono portarci là, se noi sappiamo come distillarli nella loro essenza. L'energia dell'amore e l'energia della rabbia, in fondo, sono solo energia.

Dobbiamo capirlo nel modo giusto, naturalmente. Nella vita quotidiana, amore e rabbia sono ai poli opposti. Agire per amore porta a conseguenze totalmente diverse dall'agire per rabbia. È a livello più profondo, a livello del cuore, che possiamo riconoscere che la rabbia non è solo rabbia, la paura non è solo paura, la depressione non è solo depressione. Quando ci sediamo quietamente con un'emozione, la rabbia, per esempio, e andiamo profondamente in essa, senza agirla, si scopre che si può dissolvere in pura coscienza, pura energia. Questo è vero per tutti i sentimenti che abbiamo, specialmente quando sono forti. E soprattutto quando siamo capaci di lasciarli montare senza che esplodano. Iniziare a vedere i sentimenti difficili come una strada per accedere alla libertà interiore è una delle maggiori scelte di auto potenziamento che possiamo compiere.

Sam conduce una società di video documentari con un socio, Paul. Nella stretta economica dello scorso anno, la loro piccola compagnia si trovò sul punto di fallire. Poi, a

Sam fu chiesto di fare una proposta ad una grande corporation. Sapeva che, se la sua proposta fosse stata accettata, i loro affari sarebbero stati salvi.

La mattina che Sam doveva fare la presentazione, il suo socio, Paul, ebbe un crollo. Disse che voleva esser lui a fare la presentazione; era stanco che Sam fosse la star della società. Sam rifiutò ed i due litigarono furiosamente fino al momento della partenza per l'incontro d'affari. A quel punto, la mente di Sam ribolliva, l'adrenalina era a mille, ed egli procedeva a stento nella palude dei suoi sentimenti confusi, non ultimo dei quali l'intenso senso di colpa per aver perso l'autocontrollo. Per un attimo andò nel panico; come poteva affrontare i potenziali investitori in quello stato di disordine emotivo?

Allora, Sam fece qualche profondo respiro. Scoprì immediatamente che la sua attenzione era entrata potentemente nella rabbia. Rimase con quel sentimento per un po'. Mi raccontò che all'improvviso ci fu una specie di implosione. Fu come avesse tolto una buccia alla sua consapevolezza, e qualcosa di grande, forte e centrato si fosse dispiegato dal di dentro. Quando più tardi me ne parlò, suonava come un'esperienza spontanea di ciò che chiamiamo la coscienza del testimone. Qualcosa di profondamente quieto e presente si rivelò. Riguardo all'incontro cruciale, la sua mente era insolitamente chiara e focalizzata. Andò così bene che finì con una lunga, amichevole passeggiata con uno dei principali negozianti del cliente.

Parecchie ore più tardi, Sam chiamò Paul. Con sua sorpresa, Paul gli raccontò di aver avuto un analogo cambiamento interiore. Aveva capito quanto valore avesse la loro amicizia, quanto fosse più importante delle loro diversità. Non gli importava quanto ci volesse per risolvere le cose, disse Paul; voleva che la loro partnership fosse preservata.

L'esperienza di Sam, sebbene drammatica, non è così insolita per le persone che sono disposte a lavorare con l'energia delle proprie emozioni. Quando abbiamo la fermezza di restare stabili nelle emozioni negative, senza essere catturati da quel che ne pensiamo, esse imploderanno nell'energia della quale son fatte.

Ho visto che, quando mi impegno seriamente in questa pratica interiore, le circostanze esterne che scatenano le mie emozioni si risolvono allo stesso modo, proprio come accadde a Sam. I fraintendimenti si chiariscono, le relazioni difficili si sciolgono o si sbrogliano da sole. Quando raggiungiamo il cuore dell'energia dentro di noi, ci apriamo a quella forza che alcuni chiamano grazia e Carl Jung chiamò sincronicità. È un potere che trascende letteralmente la dualità, ed è una delle grandi forze naturali per un cambiamento positivo.

Alcune faccende non sono così facili da risolvere, naturalmente, e non possiamo asserire che un solo cambiamento interiore risolva tutte le difficoltà della nostra vita. Sam e Paul dovettero discutere molto affinché la loro partnership funzionasse senza difficoltà; Linda dovette riflettere attentamente sulla sua attrazione per uomini non disponibili. E, spesso, andare in profondità può trasformarsi in una via di fuga dal lavoro di scavo nelle questioni del nostro sub-conscio - in altre parole, può assomigliare molto a quello che viene chiamato 'un bypass spirituale'. (Quanti mariti e mogli, frustrati, hanno detto ai loro consorti yogi: 'Vuoi smettere di agire in modo così distaccato e compassionevole, e parlare con me?')

Lavorare con le energie delle nostre emozioni negative è esattamente l'opposto che cercare di evitarle, resistervi o scacciarle. Quando entriamo nell'energia dei nostri sentimenti, impariamo come scoprire il trascendente, affrontandola direttamente nelle spirali delle nostre emozioni.

Comincia con te stesso

Se vuoi provare a praticare con le energie intense, ti suggerisco di cominciare, poco a poco, con i tuoi sentimenti e umori. Una volta Stephen Levine scrisse che lavorare con i problemi emotivi forti può essere come salire sul ring con un wrestler di 100 chili: se non ti sei allenato, il wrestler ti butterà a terra al primo corpo a corpo. Uno dei modi migliori per allenarsi è fare pratica durante piccoli momenti privati di crollo.

Uno dei miei momenti preferiti per questo genere di pratica è quando sono preda della rabbia in auto. Come tutte le persone ragionevoli, dentro di me ho un 'guerriero della strada', che emerge solo quando sono sola al volante. È un personaggio disapprovante e cinico, che si offende con facilità - un incrocio tra un tassista newyorkese e uno di quegli eccentrici assassini dei film di Quentin Tarantino. Comunque, in questa persona c'è tantissima energia. Perciò, quando mi accorgo che sto ringhiando all'autista che mi taglia la strada a un'uscita, cerco di usare questa occasione per esplorare l'energia che c'è nella mia rabbia.

Anche tu puoi farlo, tutte le volte che vuoi. Qui sotto, puoi trovare un percorso di lavoro passo passo con le emozioni forti e l'intensa agitazione interiore. Se vuoi praticarlo adesso, ti suggerisco di prendere un momento e richiamare alla mente una delle violente emozioni che ti caratterizzano, oppure di ricordare l'ultima volta che ti sei sentito arrabbiato, afflitto o impaurito. Dopo aver trovato quella con cui vuoi lavorare, ecco cosa fare:

1. Riconosci la tua emozione.

Il primo passo - particolarmente importante quando cadi nell'agguato di un'emozione - è notare e identificare il fatto che il tuo mondo interiore è scosso da un sentimento intenso, spesso primitivo. Dirsi chiaramente: 'Mi sento arrabbiato', oppure 'Sono triste' o, solamente, 'Sono turbato', aiuta. A questo punto, non devi analizzare ciò che provi né pensare da dove proviene.

2. Fai una pausa.

Il secondo passo sarà una pausa, fermarsi dall'agire con il sentimento. Il modo più venerando per creare questa pausa è focalizzarsi sul respiro, seguendo il suo flusso dalle narici.

3. Radicati

Il terzo passo è trovare la strada per radicarsi. Comincia a farlo col corpo. Quando si sperimentano emozioni forti, spesso perdiamo il contatto col nostro corpo fisico. Per radicarti, porta l'attenzione ai tuoi piedi che poggiano a terra; se sei seduto, senti il contatto tra le natiche e il cuscino o il pavimento.

4. Porta la consapevolezza nel cuore.

Dopo esserti radicato, cerca il centro nel cuore - non il cuore fisico, ma quello interiore, lo spazio di sottile energia collocato al centro del corpo. Se tocchi con le dita il punto sullo sterno, giusto tra i capezzoli, probabilmente scoprirai che lì c'è una minuscola insenatura, e forse un sentimento di sofferenza. Dietro questo piccolo incavo c'è il cuore interiore. Porta la tua attenzione a questo centro, usando il respiro come un'ancora. Inspira ed espira come se respirassi dal cuore. Fallo per qualche minuto, permettendo alla tua attenzione di focalizzarsi sempre di più nel cuore.

5. Esplora l'energia che c'è nel sentimento.

Dopo aver trovato il tuo centro, focalizzati di nuovo sul sentimento con cui stai lavorando. Dove lo senti nel corpo? Come? Non è un processo analitico. È più di un'esplorazione. Ti stai dando il permesso di sentire appieno e di esplorare lo spazio del sentire, le sensazioni interiori create dalla rabbia o dalla tristezza, dall'orgoglio ferito, dalla paura. È forte o pungente, nel corpo? Osserva se intorno al tuo stato d'animo c'è un alone colorato. Qualcuno mi ha detto che percepisce la sua depressione come grigiastra.

A questo punto noterai che certi pensieri tendono ad attaccarsi alla rabbia o alla tristezza, pensieri che iniziano spesso con: 'Come ha potuto?' oppure 'Sempre io?' Riconosci questi pensieri e poi lasciali andare, portando la tua attenzione al sentimento, invece di cercare di inserirlo nella tua storia personale.

Alcuni chiedono: 'Supponiamo che nel mio sentimento ci sia un contenuto che necessita di essere affrontato psicologicamente o praticamente. Devo solo lasciarlo andare? Per il

momento sì. Per questo particolare processo, è importante lasciare andare la storia che credi ti stiano raccontando i tuoi pensieri e i tuoi sentimenti. Se avverti che, in queste emozioni o nella situazione che li ha provocati, c'è qualcosa che ha bisogno di attenzione o azione specifica, prendi nota. Prometti a te stesso che ci tornerai più tardi.

6. Mantieni il sentimento all'interno del cuore finché si dissolve in consapevolezza. Ora, consapevolmente, porta nel cuore il sentimento della tua emozione. Mantienilo nello spazio di energia del cuore. Lascia che questo spazio si espanda, delicatamente e lentamente, fino ad avere la sensazione che intorno a questo sentimento ci sia un reale spazio. Adesso osserva cosa succede in te, come cambia l'energia interna alla rabbia o al risentimento. Forse diventerà più acuta ed intensa per un attimo, oppure comincerà ad ammorbidirsi ai bordi, per divenire meno specifica, meno spinosa o impantanante.

È importante capire che non stai cercando di sentirti meglio. Sei in un processo di cambiamento di prospettiva riguardo a questo sentimento. La tua intenzione è di esplorare la sua energia e di lasciare che essa stessa si dissolva nella sua radice, nell'energia che giace al cuore di tutto.

Quando portiamo le nostre emozioni intense nello spazio del cuore, è come se le portassimo in un posto dove possono essere tenute al sicuro e cullate. Lo psicologo Rudy Bauer descrive tutto ciò in un modo che amo molto. Egli dice che tenere nella consapevolezza i nostri sentimenti intensi è come tenere dei carboni ardenti in un cestino. Il cestino contiene i carboni, tuttavia impedisce loro di bruciarci. E permette anche al calore di aumentare, affinché si possa usare il fuoco del carbone per scaldarci senza bruciarci.

In questo modo possiamo imbrigliare l'energia che sta dentro le nostre emozioni forti e usarla come veicolo per andare oltre la nostra mente consueta e verso la sorgente, il Sé, dove siamo rinforzati e sostenuti da qualcosa più grande di noi - qualcosa di impersonale e tuttavia amorevole, senza contenuto e tuttavia pieno di saggezza. Dimorando in questo posto, capiamo cosa vuol davvero dire Rumi quando dice che dentro Dio trovano luogo sia la lotta che la pace. Qualunque sia la qualità dei tempi in cui viviamo, quando sappiamo come entrare nell'energia dell'intensità, abbiamo scoperto una via per l'infinito.

Sally Kempton
Yoga Journal, 2004
(traduzione di Carla Arosio)