

Una storia di gioia

Ananda è il potere divino in forma di felicità. Quando ci entri in contatto, quando lo conosci, in quel momento capisci che hai toccato il livello più profondo della realtà.

Quando ascoltò l'insegnamento: "La gioia è dentro di te", per Jon la vita cambiò. A quel tempo, era un giornalista, la sua forma preferita di umorismo era una cinica ironia ed aveva un'inveterata diffidenza per parole come gioia e beatitudine. Se gli aveste chiesto: "Sei mai stato felice?", avrebbe pensato alle poche belle partite di basket della scuola superiore, ad un rave cui aveva partecipato, fatto di Ecstasy, nel 1993, e, con una scrollata di spalle avrebbe detto qualcosa di tagliente, tipo "Solo gli idioti sono felici".

Un giorno, nella classe di yoga, cui partecipava perché il suo medico glielo aveva consigliato per combattere lo stress, l'insegnante descrisse una postura dicendo che d'ora in avanti avrebbe condotto alla gioia innata del cuore. "Gioia innata?" pensò Jon, "Non nel mio cuore". L'insegnante poi cominciò a leggere lo scritto di un guru indiano: "In tutto noi cerchiamo la gioia, l'estasi. Ma l'estasi è in voi. Cercatela nei vostri cuori".

Poiché era in quella posizione, con poco altro da fare, Jon decise di impiegare la sua capacità di reporter investigativo per approfondire la proposta espressa dall'insegnante. Rivolse la sua attenzione all'interno, per vedere se le cose dette avessero una base possibile nella realtà. Focalizzò, letteralmente, la sua attenzione nel posto dove pensava fosse il cuore e cercò, anche, di visualizzare il muscolo pompante nel suo petto.

Con sua sorpresa, focalizzandosi all'interno in questo modo, qualcosa cambiò. Sentì una piccola scossa, una goccia di benessere. Il sentimento si espanse in un calore radiante. Improvvisamente, fu in estasi. E, cosa ancor più interessante, sapendo perfettamente di che estasi si trattasse, anche se non l'aveva mai sperimentata prima. Risultò che la gioia è qualcosa che anche il più incallito pessimista sa riconoscere quando la vede.

La felicità di Jon durò tutto il giorno. E non cessò neppure quando andò a dormire. "La beatitudine dello yoga" gli disse qualcuno quando la descrisse.

"No, era qualcosa in me", disse Jon. "Era mia".

La verità originaria della gioia

Ci sono degli insegnamenti fondamentali che cambiano per sempre il modo di vedere il mondo. 'La gioia è dentro di te' è uno di questi. Anche ascoltandolo da un punto di vista puramente psicofisico, se lo si ascolta davvero, ci aiuterà a riconoscere una delle verità più potenti che ci siano: che è davvero possibile sentire la felicità, in qualunque modo il mondo ci stia trattando, anche se la nostra infanzia è stata orribile e i nostri amici sono più fortunati di noi. Questo insegnamento vuole significare che si può essere felici anche se si fallisce in qualcosa o se si è malati. Comprendere questo può avere implicazioni immediate e di vasta portata. Può aiutare a divenire meno reattivi, innanzitutto. Può indurre a cominciare a meditare, oppure, quantomeno, a pensare di cambiare dieta o di lavorare sui propri atteggiamenti.

Ma, come con tutte le grandi verità, comprendere cosa significhi che la gioia è in noi, è cruciale. Se non lo si capisce profondamente, si può scambiare erroneamente per gioia un senso superficiale di benessere. Oppure si può credere che la gioia dipenda da circostanze che la causino: i weekend che hai passato con un particolare maestro, i momenti romantici col tuo boyfriend, andare a correre o giocare a basket! In quel caso si diviene dipendenti di una pratica particolare, di una persona, di una situazione. Ad un altro livello, si può fare l'errore che io ho commesso per anni, e diventare una sorta di 'fascista della beatitudine', aspettandosi di essere sempre in 'buono' stato, biasimandosi sottilmente quando non lo si è.

Quattro generi di felicità

Dunque, di cosa parliamo quando ci riferiamo alla gioia interiore, e come possiamo contattarla? In sanscrito ci sono quattro diverse parole per felicità: sukha, santosha, mudita, e ananda. Ognuna indica un livello diverso. Insieme, in verità, costituiscono un sentiero che ci conduce al genere di felicità che davvero non può essere scossa.

La parola per la comune felicità - quel tipo di felicità che viene da esperienze piacevoli - è sukha. Sukha significa benessere, divertimento, agio - letteralmente 'una buona esperienza'. Viene tradotta spesso, in inglese come in italiano, con 'piacere'. Sukha è la felicità che si sente quando si è completamente nel proprio ambiente. Io vivo sulla costa californiana, e ci sono giorni che svegliandomi al mattino, guardo fuori dalla finestra e mi sento bene, spontaneamente felice. Questa forma particolare di gioia è meno probabile sia presente quando giro per l'aeroporto di San Jose, cercando di trovare un posto nel parcheggio a lungo termine, così da poter prendere il mio aereo. Il punto qui è, come sostiene ogni tradizione spirituale, che sukha, la gioia come piacere, è fondamentalmente inaffidabile. Ogni stato che dipende da come vanno le cose, può scomparire in un batter d'occhio non appena le condizioni cambiano.

C'è una famosa storia di Katherine Mansfield¹, che descrive perfettamente questa qualità della comune felicità. Una giovane donna dà un party. Osservando l'allestimento che ha creato, si complimenta con se stessa perché tutto sembra perfetto - la casa, il vino, l'insieme degli ospiti, il suo bel marito che sta offrendo da bere a tutti. "Questa è la gioia" dice a se stessa. "Questa è la felicità". Poi, nota suo marito sussurrare nell'orecchio di una delle invitate e capisce che le sta dando un appuntamento. Improvvisamente, la sua felicità si trasforma nell'agonia della perdita.

La storia è, naturalmente, una profonda parabola yogica, e illustra perché i testi yogici ci mettano così in guardia sulla qualità effimera della felicità comune. Questa felicità, sukha, è legata indissolubilmente al suo opposto: dukha, la sofferenza. Infatti, la parola composta sanscrita, sukha-dukha, è un classico sinonimo di tutto ciò che nella vita è causa di problemi all'interno della gabbia dell'ego. La dicotomia dolore-piacere è una delle dvanda fondamentali, le coppie di opposti che tormentano la nostra vita fino a che non siamo consapevoli della dualità, il sentimento di separazione dagli altri e dal mondo. Come caldo-freddo, nascita-morte, lode-biasimo, sukha e dukha si susseguono inevitabilmente, semplicemente perché se il nostro benessere dipende dalle condizioni esterne, sarà sempre un andare e venire. Questo è il problema che il Buddha osservò, il problema che lo condusse a formulare la prima nobile verità².

Coltivare santosha

Il semplice antidoto yogico a questo problema - inseguire senza fine il miraggio deludente di un piacere permanente - è andare al livello successivo, e cominciare a coltivare santosha, che i testi dello yoga traducono con appagamento. Negli Yoga Sutra, santosha è considerata una pratica essenziale, perché è il modo più veloce per quietare l'agitazione che viene dalla frustrazione, dallo sconforto e dal desiderio insoddisfatto. Santosha comporta una connotazione di pienezza e soddisfazione. In santosha è implicita l'idea di essere a posto con ciò che si ha, accettando ciò che si è, senza sentire di aver bisogno di qualcos'altro per essere felice. Testi fondamentali dello yoga, come il commento di Vyasa agli Yoga Sutra, in realtà associano santosha allo spirito di rinuncia. Nella sua visione, noi possiamo sentire vero

¹ Katherine Mansfield, scrittrice di lingua inglese, nata e cresciuta a Wellington in Nuova Zelanda, quand'era ancora una colonia inglese, il 14 ottobre 1888 - morta a Fontainebleau, 9 gennaio 1923

² - La Prima Nobile Verità riguarda "il dolore" (dukha) che designa le sofferenze materiali come l'afflizione, la frustrazione e la pena, causate dalla nascita, dalla malattia, dalla vecchiaia, e dalla morte

- La Seconda Nobile Verità si riferisce alla causa della frustrazione, detta trishna, cioè, la sete di piacere, basata su ignoranza e incoscienza, avidya.

- La Terza Nobile Verità riguarda la cessazione della sofferenza.

- La Quarta Nobile Verità della Via del Buddhismo, per mettere fine alla frustrazione materiale, propone la dottrina

dell' "Ottuplice Sentiero del Dharma" che consiste nell'agire sotto l'influenza della virtù ("giusto mezzo").

appagamento solo quando smettiamo di protenderci verso qualcosa che non possiamo raggiungere, di aspettarci dalla vita più di quanto possa darci, e quando abbandoniamo gli schemi mentali che distruggono la nostra soddisfazione - come paragonare le nostre abilità, il carattere, ciò che abbiamo, i nostri traguardi interiori, a quelli degli altri.

Felicità spirituale

Praticare santosha calma la mente e, quando la mente è calma, c'è una buona chance che il livello successivo - mudita - cominci a infiltrarsi di soppiatto. Mudita è tradotto spesso con gioiosità. In inglese, la traduzione che più si avvicina a mudita è felicità spirituale. Mudita, nella sua forma più pura, è la gioia sperimentata da Jon - quella gioia che viene dal nulla, senza alcuna ragione apparente, come un messaggio dal nostro sé più profondo, e che in realtà ha il potere di cambiare il nostro stato in un istante.

La gioia implica un'intera gamma di sentimenti come gratitudine, elevazione, equanimità intrinseca, la capacità di vedere la bellezza anche dove non si trova normalmente, come in un marciapiede sporco o in hamburger da fast food. Mudita può essere coltivata e molte pratiche spirituali sono rivolte a generare la felicità spirituale. In uno studio di yoga che conosco, la frequenza alle sessioni di canto settimanali è più alta che negli altri programmi. Perché? Perché cantare genera mudita. E lo stesso fanno alcune pratiche di meditazione, come la ripetizione del mantra e la focalizzazione sugli esseri illuminati. Le tradizioni devozionali, come il Bhakti yoga e il Sufismo e, senza dubbio, il Cristianesimo, si concentrano nell'arte di coltivare mudita, che può diventare un ponte potente verso stati di coscienza ancora più sottili e raffinati.

La beatitudine che oltrepassa la comprensione

Quando mudita, la gioia spirituale, si approfondisce fino a divenire il nostro intero campo di esperienza, ci accorgiamo di essere in contatto con un livello di gioia più profondo: ananda. Ananda è tradotto di solito con beatitudine, ma nella mia opinione, la parola 'beatitudine' è troppo leggera per esprimere ciò che ananda davvero è. Ananda è estasi, rapimento, una gioia che sgorga da sé, dalle profondità dell'universo, e ci connette all'istante con la Vastità della pura Essenza. Ananda, in altre parole, è potere divino nella forma di felicità. Quando si entra in contatto con esso, lo si conosce e si capisce di aver toccato il livello più profondo della realtà.

Secondo i grandi filosofi non-dualistici delle Upanishad e il tantra della scuola Shiva-Shakti, ananda in realtà è Dio. Il mio maestro era solito dire che quando senti l'estasi irrompere nelle vene, dovresti sapere che stai sperimentando Dio. Si può trovare la medesima idea nella poetica sufi, nella Cabala, e attraversare come una ricca vena gli scritti dei mistici cristiani. C.S. Lewis³, il mistico inglese, intitolò la sua biografia spirituale 'Sorpreso dalla Gioia', perché tutte le sue esperienze della presenza di Dio erano esperienze di assoluta felicità. Ecco perché coltivare la gioia è un sentiero diretto verso l'esperienza interiore: perché non è solo un mezzo, non solo un sentimento: è l'obiettivo in sé.

Seguire il richiamo della gioia.

Questa intuizione, per me, è la vera chiave, il segreto di come seguire il sentiero della gioia. Cominciamo col prendere sul serio le parole di questi grandi filosofi. Sperimentiamo ciò che hanno compreso, e cioè che la gioia è sempre presente, intrinseca, in noi e nel mondo intorno a noi. Poi cerchiamo delle pratiche e degli atteggiamenti che ci aiutino a aprirci verso di essa. La gioia può arrivare sulla soglia di casa spontaneamente, come è successo a Jon. Ma può essere avvicinata passo dopo passo, attraverso una combinazione di pratiche e auto-analisi. Ciò è quanto Jon imparò a fare. Lo stato iniziale di gioia spontanea non durò - questi stati raramente lo fanno. Qualche giorno dopo, egli si ritrovò nello stato 'normale' di leggera depressione e ansia, alleviato da lampi di buon umore, e ben presto l'esperienza della gioia fu più un ricordo che una realtà.

³ Carl Staples Lewis, scrittore di lingua inglese, nato a Belfast nel 1898 e morto a Oxford, nel 1963, è l'autore delle 'Cronache di Narnia'. La sua autobiografia 'Sorpreso dalla gioia' è uscita per Jaca Book nel 1983.

Ma egli non poteva dimenticare quell'esperienza, e non voleva accantonarla come una pura casualità. Perciò, poco a poco, cominciò ad aprirsi un sentiero. Lesse la poesia sufi. Iniziò a praticare la meditazione. Ma il cambiamento reale che fece fu di scegliere di credere che la sua esperienza di gioia scaturisse da un livello di realtà più profondo delle difficoltà, del dolore e del generale malfunzionamento che osservava nella sua stessa mente, in TV e per le strade della sua città. Sviluppò un processo di auto-analisi, qualcosa come: "Okay, scelgo di credere che in me c'è gioia. Ma in questo momento non la sento. Dunque, che posso fare? Quale parte del mio atteggiamento devo cambiare? Quale pratica posso fare che mi aiuti a far scaturire quella gioia?"

Jon scoprì, come molti di noi, che non sempre funziona avvicinarsi alla gioia frontalmente, esigendola. La gioia è come una farfalla che verrà a posarsi sulla mano, ma che non si può mai afferrare o tenere stretta. Invece di cercare di 'ottenere' gioia, è meglio che troviamo pratiche e atteggiamenti che la attraggano. Molti degli indizi che i nostri maestri ci forniscono per come lavorare con la mente, sono in realtà pratiche per attirare la gioia. La pratica della gentilezza amorevole, ricordare di essere grati a sé stessi e agli altri per ogni piccolo beneficio e anche per le difficoltà, lasciar andare consciamente il risentimento - tutte queste sono pratiche per scoprire la gioia, perché tutte aiutano a spazzar via la melma che cresce intorno al cuore e tiene lontana la gioia. Ancora più importante è prestare attenzione alle storie che raccontiamo a noi stessi, imparare a monitorare i pensieri quando creano stati interiori dolorosi, e come usare il potere creativo della propria mente per produrre stati interiori che conducano alla gioia.

Perciò, un gradino dopo l'altro, il processo di coltivare la gioia potrebbe essere così. Comincia con la semplice intuizione che la gioia è reale, e poi con la decisione, la scelta, di sintonizzare la propria mente ed il proprio cuore affinché siano abbastanza aperti per sentirla. A seconda dell'umore o del proprio stato, può essere necessario praticare delle forme di santosha, che per me significa osservare i pensieri ed i sentimenti, le ansie ed i desideri che al momento agitano il mio corpo e la mia mente, e poi fare quanto mi è possibile per lasciar andare qualsiasi resistenza alla realtà che vivo, e che causa l'agitazione.

Il passo successivo è praticare una qualche forma di mudita: canto, preghiera, andare direttamente nel centro del cuore e lasciare che l'energia si espanda, meditare su un'immagine d'amore o con una visualizzazione, offrire preghiere per il benessere degli altri, ricordare un maestro amato, o una qualunque delle infinite altre.

Ricordare un momento di gioia

Nei testi tantrici, comunque, c'è una pratica fondamentale che io trovo andare dritta al punto, e che giace al cuore di tutte le altre. Può essere perfezionata fino a quando cambi davvero il tuo stato in breve tempo. È semplicissima e si può fare dovunque: in macchina, lavando i piatti, o addirittura leggendo questo articolo.

Chiudi gli occhi e ricorda un momento di vera felicità. Poi, entra di nuovo in quel momento. Guarda se riesci a rievocare la sensazione fisica che hai provato in quella situazione. Forse puoi farlo visualizzando - ricordando dov'eri, cosa indossavi, chi c'era. Forse puoi evocare il sentimento - chiedendoti 'A cosa assomigliava quella felicità?' e poi aspettare fino a che la sensazione comincia a farsi presente nel corpo. Resta lì fino a che non senti davvero la felicità, anche se in forma lievissima.

Poi rimuovi il ricordo della scena o della situazione e ascolta solo ciò che senti. Trova il posto nel corpo dove si incentra il sentimento. Poi espandilo fino a che riempia tutto il corpo. Se ti è facile visualizzare, può esserti utile dare un colore a questo sentimento, un colore caldo, d'oro o rosa. Puoi anche lavorare con il respiro, inspirando dentro il sentimento e lasciandolo espandere con l'espiazione.

Siedi con questo sentimento di felicità. Prova a mantenerlo. Vedi se, per questo momento, riesci a far sì che il sentimento di felicità diventi quello principale. Ricorda: stai dando uno sguardo, sebbene piccolo, alla tua vera realtà.

Sally Kempton

(tradotto da Carla Arosio)