
Dire dell'indicibile

Cosa è lo Dzogchen?

<http://www.simplybeing.co.uk/simply/Videos.html>

Un'intervista a James Low di Guido Ferrari

Todtmoos, Germania

Giugno 2006

Traduzione dall'inglese di Guido Ferrari

... La visione dello Dzogchen significa riconoscere che la base di tutti i pensieri, le emozioni, le sensazioni, le azioni è uno stato di aperto rilassamento, uno stato di presenza, cioè l'essere completamente qui, totalmente vivo, una consapevolezza chiara che non è né questo né quello.

... La consapevolezza è di per sé liberazione. Consapevolezza significa non essere in una gabbia, non essere imprigionati nel riflettere sulle cose, non cercare di trovare in esse un significato. Significa invece semplicemente accogliere tutto ciò che sorge.

... "Va bene così come sono. Senza far nulla più che respirare, va bene così". Questo è il significato dello Dzogchen: "Va bene. Non c'è nient'altro da fare".

... Ciò che permane è il potenziale di apertura. Ciò che si manifesta è sempre nel cambiamento. La singola manifestazione è sempre in rapporto con l'altro come una danza del divenire.

... Qui siamo, in questo momento, liberi da qualsiasi fantasia, vivi. Nulla succede, tutto succede. È molto semplice.

... Si tratta di avere fiducia nella manifestazione dell'essere e così di smettere di fare il politico del mondo interiore.

... Vedendoti, il tuo volto mi tocca. Così posso diventare colui che ti incontra proprio dove sei. Questa è la base dell'etica.

Indice

Dire dell'indicibile. Cosa è lo Dzogchen?	2
Riconoscere uno stato di aperto rilassamento e di presenza	2
Imparare ad avere fiducia nella manifestazione dell'essere	4
La base dell'etica: guardandoti, il tuo volto mi tocca.....	6

Dire dell'indicibile. Cosa è lo Dzogchen?

Domanda di Guido Ferrari: Signor Low, cosa è lo Dzogchen?

James Low: Lo Dzogchen è un sistema tradizionale di meditazione che contiene una visione della vita, un cammino profondo per capire la nostra natura autentica, un modo di essere con l'altro nel mondo. Scese nella nostra dimensione tanto tempo fa, si potrebbe dire molte centinaia di migliaia di anni fa. Nella nostra epoca è stato trasmesso da Garab Dorje più di duemila anni fa.

Domanda: E quale è il contenuto, l'importanza dello Dzogchen ?

James: Dzogchen significa assolutamente completo, senza errori. Significa che la nostra natura, la natura di ogni essere- non solo dell'uomo ma di tutte gli esseri viventi- è priva di errori, di limitazioni. Normalmente cresciamo con uno scarso senso della nostra identità. Ci sentiamo limitati se guardiamo altri uomini: vediamo che hanno qualità superiori alle nostre, magari più ricchezza, più intelligenza, un corpo più sano, ci sentiamo in concorrenza, ci sforziamo...ma c'è sempre qualcosa di sbagliato. E così un senso di delusione si sviluppa nella nostra vita. Dal punto di vista dello Dzogchen ciò è dovuto al fatto che non sappiamo chi siamo veramente. La nostra attenzione è troppo indirizzata sul fuori, ci identifichiamo con il modo in cui ci manifestiamo- con la forma del nostro corpo, con il nostro timbro di voce, con le nostre idee e così via- invece di rilassarci e di occuparci del modo in cui appariamo.

Riconoscere uno stato di aperto rilassamento e di presenza

Domanda: Di conseguenza possiamo dire che non siamo le nostre emozioni, i nostri pensieri?

James: Penso che non si possa dire che non siamo le nostre emozioni, i nostri pensieri, ma che non siamo definiti da loro. Non siamo soltanto loro. Pensieri ed emozioni sono manifestazioni energetiche. Sono molto instabili. Non ci si può aggrappare, non li si possono tenere. Un pensiero sorge nella nostra mente e poi scompare. Sulla base di cause e di circostanze abbiamo un'emozione...e poi si dissolve. Se cerchiamo di costruire sopra di essa un'identità stabile, è come costruire una casa sulla sabbia. Le fondamenta saranno sempre deboli. E così dobbiamo sempre lavorare e lavorare.

La visione dello Dzogchen significa riconoscere che la base dei nostri pensieri, sentimenti, emozioni, azioni, è uno stato di rilassamento aperto, uno stato di presenza. Significa essere completamente presenti, vivi, con una consapevolezza piena, che non è né questo né quello. Di momento in momento diventiamo questo o quello. Se parlo con mia madre sono un'altra persona rispetto a quando parlo con la mia compagna. Se sono sul lavoro sono diverso rispetto a quando sono con gli amici. In ogni situazione ci manifestiamo in modo diverso, muoviamo il nostro corpo in altro modo, la nostra voce cambia e così via. Ma ognuna di queste manifestazioni sorge dalla stessa base. Nessuno di questi aspetti di noi stessi ci definisce, dice chi siamo veramente.

Per esempio la gente che mi vede lavorare all'ospedale mi vede in un certo modo: sono il dott. Low, sono un professionista che svolge quel ruolo e quell'altro. Dicono "Oh certo, lo conosciamo!", ma con gli amici sono un'altra persona, con i miei figli un'altra ancora. Ognuna di queste persone vede un mio aspetto, ma chi sono? Il mio sé non è la somma di tutti quegli aspetti. Non si possono

semplicemente interrogare tutte le persone che mi conoscono, sommare tutte le risposte per ottenere una definizione conclusiva e vera di chi sono. La vera qualità della nostra esistenza ci sfugge, non è comprensibile eppure è sempre presente. Nel linguaggio buddhista si parla di vacuità. Ma ciò non significa che non ci sia assolutamente nulla, significa invece che la qualità di vita della nostra esistenza non è una cosa. Non è un oggetto che si possa cogliere, eppure è in un certo qual modo la base di tutte le esperienze che facciamo.

Domanda: Dunque la cosa più importante è di essere coscienti di questa realtà.

James: Certo. La consapevolezza è di per sé liberazione. Consapevolezza significa non essere chiusi in una gabbia, non essere imprigionati nella riflessione sulle cose, non cercare di trovare in loro un significato. Significa invece accogliere semplicemente tutto ciò che sorge.

La maggior parte del tempo abbiamo la sensazione che la vita ci appartenga. Così pensiamo che il nostro mondo sia qualcosa di privato, che ci appartenga come un giardino. Siamo molto preoccupati che nel nostro giardino ci siano solo bei fiori e non erbacce. E se il bambino del vicino non la smette di buttare la sua palla nel nostro giardino, ci arrabbiamo e gridiamo “ Questa è la mia sfera privata!”. Ugualmente pensiamo che il nostro spirito sia un fatto privato e così abbiamo la sensazione di avere quel tipo di pensieri che vogliamo. Così cerchiamo di controllare il nostro mondo.

Se raggiungiamo la comprensione della consapevolezza, ci rilassiamo e ci apriamo; capiamo che la nostra esistenza è piuttosto come un parco aperto. Possiamo passeggiare nel parco pubblico, possiamo sederci su di una panchina e guardare ogni cosa, ma non possiamo semplicemente fischiare quando la gente fa qualcosa che non ci piace. Essere consapevole significa essere tollerante e riconoscere che non controlliamo il mondo- ma che nemmeno siamo suoi schiavi. Si tratta invece di partecipare, di prendere un posto, e ciò significa trovare il ritmo, la via che ci permette di essere con altri uomini in modo dinamico e pieno di senso.

Domanda: Dunque la realtà di questa base è piuttosto uno spazio aperto e non una cosa...

James: Sì, esattamente. E poiché è come uno spazio, non la si può tenere e nemmeno scomparire. È sempre presente se ti permetti di esserne consapevole, ma la maggior parte del tempo siamo occupati con cose che riempiono lo spazio. È come se tu abitassi un appartamento e ti fossi abituato alla presenza dei mobili e poi, un paio di anni dopo, ti dicessi “Oh ne ho abbastanza! Dobbiamo cambiare arredamento” e fai dipingere i locali. Allora togli tutti i mobili e improvvisamente pensi “È un bello spazio!”. Ma quando c'erano tutti i mobili non potevi vedere lo spazio, vedevi solo i mobili. Questo è proprio lo scopo della meditazione, fare le grandi pulizie di primavera: tirar fuori tutti i mobili ecc.: “Ahhhh....” In questo spazio si possono fare tante cose, possono succedere tante cose.

Domanda: Talvolta pensiamo che questa base, questo spazio sia pieno di amore e di compassione nonché di sentimenti bellissimi. È così oppure è solo un nostro desiderio?

James: Quando si giunge al risveglio, cioè all'esperienza diretta di questo spazio aperto, penso che ciò abbia un effetto di purificazione, di raffinamento sul nostro essere. Perché il vedere che la nostra natura è come lo spazio, senza limiti, ti permette... (James respira profondamente in modo rilassato)...di rilassarti. Senti: “ Oh, sono ok. Sono ok, così come sono. Senza fare nient'altro che ispirare ed espirare, sono già ok”. Questo è il senso dello Dzogchen: “ Va bene. Non c'è altro da fare”. Sulla base di questo, come devo agire nel mondo? Se sono già soddisfatto, se sono già completo, non ho più fame di cose. Allora perché dovrei essere invidioso o avaro, perché dovrei essere colmo di rabbia? Tutto va già bene....

Mediante la meditazione riconosciamo però anche che la spaziosità della coscienza permette ad ogni cosa di apparire: cose buone e cattive cose hanno la stessa base naturale. Sono tutte vuote. Sono come un sogno. Se tu riconosci questa natura, è un bel sogno. Se tu non riconosci la tua natura, è come un incubo. Ambedue, sogno e incubo, sono della stessa natura, sono illusioni, sono solo apparizioni. Lo stesso vale se ti guardi nello specchio e vedi il riflesso del tuo volto e pensi “Ah,

questo sono io!”. Guardi i tuoi denti e pensi “devo andare dal dentista”. Ma ciò che vedi nello specchio, non sei tu- è il tuo riflesso.

Allo stesso modo possiamo vedere che di momento in momento tutti gli avvenimenti della nostra vita si manifestano, senza per questo avere una realtà sostanziale. È come un teatro, come una commedia. Il palcoscenico è uno spazio aperto e su questo palco nel corso dell’anno vengono presentate tante commedie. Allo stesso modo anche le commedie del nostro spirito sono numerose. A volte siamo contenti, a volte tristi, ci sono sempre cambiamenti e questo continua sempre.

Domanda: Se siamo capaci di vivere in questa realtà di base, si può allora pensare che la morte non esista più? Perché la realtà della base è senza tempo.

James: È così, è infinita. Momenti limitati sorgono come momenti limitati, di giorno siamo svegli, di notte dormiamo. Talvolta ci può essere chiarezza nel tuo sonno così che acquisisci una sensibilità crescente sulla coscienza ininterrotta di tutto ciò che avviene: che tu sia contento o triste...Ciò che perdura è il nostro aperto potenziale. Quando giungi al momento della morte, la morte è un’altra esperienza, un’esperienza che si svolge sullo stesso palcoscenico, sul palcoscenico della vacuità, dell’apertura. Certo puoi pensare “La mia vita mi appartiene, vivo nel mio corpo di carne e di sangue. Questo è il mio vero fondamento. Sono questa persona fisica, nato da mia madre e da mio padre, sono mio, me stesso”. Se pensi che questa sia la base della tua esistenza, la morte ti colpirà duramente. Ti sentirai molto triste, confuso. Se invece tu riconosci che mentre siamo al mondo in relazione a molti fattori, c’è in noi una continuità duratura che è comune ad ogni cosa, allora la morte sarà solo un nuovo capitolo che si apre.

Domanda: Dunque non siamo il nostro corpo

James: Non siamo il nostro corpo, non siamo i nostri pensieri- e ciò nonostante siamo ovviamente il nostro corpo ed i nostri pensieri. È una lama con due profili: se dici “Non siamo la forma con cui ci manifestiamo” ci spostiamo ad un estremo, assolutamente numinoso. E se diciamo “Sono soltanto il mio corpo” ci spostiamo all’altro estremo, ad una manifestazione puramente fenomenale. L’insegnamento del Buddha pone una via di mezzo tra i due estremi.

Imparare ad avere fiducia nella manifestazione dell’essere

Domanda: Come si può allora vivere in armonia con questa realtà di base?

James: Il punto centrale è di non interrompere la connessione tra l’apertura del cuore- che è la sorgente della consapevolezza- ed i sensi. I nostri sensi ci collegano con ogni cosa. Se noi, invece di elaborare le informazioni mediante i nostri pensieri, sensazioni, abitudini e ipotesi, ci apriamo e rispondiamo in modo diretto, scopriremo che sorge l’azione corretta.. Si tratta dunque di imparare a dare fiducia all’ immediatezza dell’essere e di smettere di fare il politico del mondo interiore, di preoccuparci di perdite e profitti, della buona e della cattiva fama, ma semplicemente di stare in noi, nella nostra casa, in qualsiasi forma ci manifestiamo.

Domanda: È una specie di danza

James: Tutto il mondo non è altro che una danza, la danza delle illusioni, in cui soggetto e oggetto si tessono senza pausa. Talune persone si immaginano l’illuminazione come uno stato totalmente protetto, una specie di pausa, una tranquillità statica...e che quando si ha raggiunto questa sicurezza, nulla più ci può disturbare. Questa, secondo me, è una comprensione scorretta. Ciò che è stabile e immutabile è la nostra consapevolezza; ma dato che è vuota, non si riesce a prenderla. Ciò che si manifesta, cambia sempre: il nostro corpo cambia, invecchiamo, la nostra voce cambia, i nostri pensieri, i nostri sentimenti cambiano e queste manifestazioni avvengono in contatto con altri esseri umani. Siamo sempre in comunicazione con gli altri. Dunque: contatto sulla base di un sentirsi vivi con l’altro, un sorgere di manifestazioni legate al contatto con l’altro. E questo avviene

inseparabilmente dalla nostra natura di base. Proprio mentre parlo con te, siamo insieme in questo mondo e ci manifestiamo allo stesso tempo. Parlo soltanto perché mi poni queste domande. Così ti mostro dunque con le mie parole qualcosa di me, ma questo avviene per te. Se adesso me ne vado e bevo una tazza di tè con qualcuno, parlerei in altro modo. Dunque la manifestazione avviene con l'altro e questa è la danza eterna del divenire- in cui cioè colui che sono è determinato in ugual misura da chi mi sta di fronte e da me stesso.

Domanda: Questa è "Non-azione".

James: Sì, è una sorta di "Non-azione", in cui il centro di gravitazione della mia esistenza non è profondamente in me stesso ma nel punto di interazione tra di noi.

Domanda: Ciò che è importante è di non bloccare questa danza.

James: Certamente. E non la si può bloccare, non sta a noi bloccarla. Questa sarebbe la posizione narcisistica della padronanza: "Ho il comando del mondo. Posso fare accadere cose secondo il mio volere". Ma il mondo è una rivelazione, avviene sempre e noi siamo parte di questa rivelazione. Noi non sediamo semplicemente tra gli spettatori e guardiamo qualcosa sul palcoscenico. Allo stesso modo noi non siamo soltanto attori. Siamo una complessa interazione di molti fattori. Siamo un palcoscenico vuoto ma anche l'attore sul palco e il regista, siamo anche il pubblico. Tutti questi aspetti della nostra esistenza avvengono allo stesso tempo. La via dello Dzogchen è quella di trovare un' integrazione o un equilibrio così che tu non sei solo vuoto e aperto, non sei solo partecipante, non cerchi soltanto di controllare le cose, non sei solo stupito di ciò che accade, ma questi quattro aspetti danzano e si muovono gli uni con gli altri.

Domanda: È giusto allora dire che noi non siamo "il capo" della nostra vita?

James: Esatto. Il Buddha ha detto che la coscienza è "il capo", che la coscienza è la creatrice di tutte le cose. Ma questa coscienza non è il nostro ego, non è quella particella di noi che contiene tutti i nostri ricordi, le nostre speranze, paure e desideri. La coscienza di Buddha è una coscienza che non può essere vista come una entità, ma piuttosto come un terreno fertile da cui sorge ogni cosa. È come l'oceano o il cielo.

Domanda: Dunque la cosa più importante è di essere con la vita, con gli altri.

James: Certamente. Si tratta di partecipare, di prendere un ruolo che si sviluppa e muove. Si tratta di essere aperti, disponibili, non di avere paura ma di essere spontanei, della leggerezza dell'essere, di non prendere troppo seriamente le cose. Uno degli insegnamenti centrali del buddhismo, che si trova pure nello Dzogchen, è che tutto è illusione. È come un sogno. Se lo prendi troppo seriamente diventa molto pesante e ti senti schiacciato al suolo. Ma se ti rendi tutto troppo facile, ti dirai "Oh, non conta...". Ancora una volta si tratta di trovare una via mediana tra gli estremi.

Domanda: Ma siamo responsabili della nostra vita.

James: Siamo responsabili. Talvolta però sentiamo la responsabilità come un peso, come se ci fosse un giudice che ci chiede conto delle nostre azioni e dice "Oh, ma cosa fai qui? Perché hai fatto questo?" Questa è una visione grezza e molto dualistica della responsabilità. Possiamo invece intendere responsabilità come essere in grado di "rispondere". Ciò significa: essere flessibili, presenti...essere aperti, vedere, sentire- senza blocchi nei sensi e nel cuore.

Domanda: Questo è vivere secondo lo Dzogchen.

James: È così

Domanda: Qual è l'importanza di Shambala nello Dzogchen?

James: Shambala è l'idea di un regno magico, di un luogo ideale dove tutto è perfetto. E questa è un'idea che appartiene al Tantra, che si occupa della trasformazione. Il Tantra ha lo scopo di affrontare il quotidiano per trasformarlo, trovando dei punti che si identificano con luoghi puri di esistenza, con il mondo degli dei, delle divinità su cui si medita. Shambala appartiene a questa dimensione. Inoltre in certe tradizioni Shambala è intesa come un luogo segreto sulla terra e fa parte di una visione apocalittica di un futuro; un giorno gli eserciti di Shambala appariranno e creeranno un nuovo regno. Molte culture conoscono simili idee.

In generale lo Dzogchen non se ne occupa. Si occupa invece della immediatezza, dell'essere presente in questo momento senza interruzione. La concretezza di ciò che è qui è sempre molto meglio della fantasia. Perché una fantasia positiva è un sogno. Una fantasia negativa è un incubo. Noi siamo qui, in questo momento, liberi da ogni fantasia, vivi. Nulla succede, tutto succede. È molto semplice.

Domanda: Dunque essere uomo significa essere cosciente di questa realtà.

James: Sì, questa è la via per risvegliarci al nostro illimitato potenziale. Invece di definirci in base a concezioni culturali trasmesse dalla nostra famiglia e dalla scuola, racchiusi in ciò che chiamiamo eredità, noi apriamo le pareti della casa. Allora ci rendiamo conto che viviamo in una villa senza confini piena di infinite possibilità e che così possiamo entrare in contatto con tanti uomini molto diversi. Possiamo trovare tante cose interessanti perché siamo pronti a vedere. Guardiamo prima di trarre una conclusione. Il modo principale di limitare la vita è di tirare una conclusione prima di guardare.

La base dell'etica: guardandoti, il tuo volto mi tocca

Domanda: Ho un'ultima domanda: quale è l'importanza dell'etica e della morale nello Dzogchen?

James: Penso che la base dell'etica nello Dzogchen sia riposta nel momento del vedere chi ti sta di fronte. Se ti rivolgi ad una persona, se vedi il suo volto, la luce nei suoi occhi, allora sei chiamato dal tuo cuore a manifestare il meglio di te. Non distogliamo il nostro sguardo da chi ci sta di fronte. Per far questo devi vivere nel tuo corpo, nel tuo stesso volto. Penso si possa dire che le cose più terribili che succedono in questo mondo, avvengono perché gli uomini non vedono il volto dell'altro e non vivono nel loro stesso volto. Vivono in una sfera mentale, nella sfera in cui pensano. "Questo è un terrorista", "Questo è un ebreo" o "questo è..."- qualunque sia la categoria-. E poi dicono "So come è questa gente!" Senza guardarli, senza vederli dicono "So chi sono. E su questa base agisco".

Nello Dzogchen rimaniamo invece nel corpo, con i sensi. Prima di tutto voglio vederti, e vedendoti il tuo volto mi tocca. Così posso diventare colui che ti incontra lì dove sei. Questa è la base dell'etica.

Domanda: Grazie.