

*Open to the Open - Aperti all'aperto, alla spaziosità  
Berghof ritiro sul Mahamudra - James Low Luglio 2022*

*(Video 6/9 - 6°giorno - Minuto 09:46 al minuto 22:55)  
(<https://vimeo.com/741375728#t=56520s>)*

*Tradotto in Italiano da Francesca Fazio*

Frammenti di testo

*... Quando diciamo "aperti all'aperto" lo spazio aperto dell'esperienza è già aperto.*

*... Non siamo predeterminati, possiamo rispondere a qualsiasi cosa accada. Questo è il significato di apertura, essere aperti all'aperto, perché non protetti, senza una precisa posizione da mantenere, non c'è un'organizzazione predefinita, e se siamo ben radicati siamo anche pronti a rispondere.*

*... Ci si risveglia nella luce, nel suono e nell'esperienza del movimento. Inafferrabile, ma qui.*

*Trascrizione video 6/9 dal minuto 09:46 al 22:55*

(...) Quando si va a teatro, si prende posto, davanti a noi c'è un sipario, si abbassano le luci, il sipario si apre e il palcoscenico è lì aperto e spesso gli attori sono già in scena. A un concerto, in genere, non c'è un sipario. I musicisti entrano in scena sistemandosi, accordando il loro violini. Si assiste ai preparativi, il direttore d'orchestra sale sul palco accompagnato da applausi, silenzio il concerto inizia. Spettacolo teatrale e Concerto hanno modi molto diversi di iniziare.

Il primo mostra qualche passaggio della preparazione, il prepararsi, anche se il teatro è già pronto e si deve aprire solo il sipario. Quando diciamo: "aperti all'aperto", lo spazio aperto dell'esperienza è già aperto. Il sipario rappresenta le nostre preoccupazioni, le nostre idee sul mondo, i nostri costrutti mentali annebbiati; proprio come con un sipario chiuso, non si può vedere attraverso. Nel momento in cui il sipario si apre, o si potrebbe dire si dissolve, allora è solo movimento nello spazio. Il palco è sempre vuoto, ma in esso varie forme si muovono. Ma non vediamo il palco vuoto, e come se fosse già occupato. Non stiamo aprendo il sipario, il sipario si apre se non lo si osserva. Finché ci sono attaccamento, desiderio e avversione, si genera uno spessore, un oscuramento, l'impossibilità di vedere attraverso il sipario.

Il sipario è solo "forma di pensiero" in cui crediamo. Se non credete a queste "forme pensiero", sensazioni, come arrivano se ne vanno. "Oh, questa è la radiosità della mente! Questa è la luminosità della mente!". Non sembra luminosa, sembra greve perché è mescolata con il pensiero penetrante/trapanante

che ci dice: "E' questo, sì io sono". Non appena c'è un'affermazione su qualcosa, un sapere di ciò che c'è, un sapere di ciò che è qui, ecco che si forma il sipario. Quando ci svegliamo al mattino, dove ci svegliamo? Qui! Ci svegliamo in questo luogo: cos'è questo luogo? Domanda sbagliata! Se vi chiedete "che cosa" vuol dire state già reificando. È qui! Ci si risveglia nella luce, nel suono e nell'esperienza del movimento. Inafferrabile, ma qui. Ecco perché, quando vi risvegliate, se riuscite a rilassarvi nell'espiazione... semplicemente qui. Non appena iniziate a pensare: "Sono di nuovo qui, oppure sono nel mio letto o devo fare questo". Il sipario si chiude, proiettando su di esso come se fosse uno schermo cinematografico, ed ecco che si gira il film karmico della vostra giornata, che continua, continua.

Il risveglio è molto, molto importante. In cosa vi state risvegliando? Chi si sta risvegliando? Non costruitelo, rimanete con la chiarezza intrinseca del sorgere e del passare delle manifestazioni. Spesso abbiamo la sensazione di: "Devo prepararmi per la giornata, devo organizzarmi, devo darmi un'immagine; andare in bagno, magari fare una doccia, se siete uomini radervi, oppure vestirvi per uscire nel mondo. Se non sono preparato, tutto sarà più difficile".

Questa preparazione, di per sé, è entrare nell'ingranaggio soggetto/oggetto. È come se, in questa situazione, la preparazione fosse "la marcia" che vi permette di passare da una situazione di ragionevole relax a casa vostra a una situazione di vita nel mondo. Con questa "marcia" si affrontano anche situazioni sempre più pressanti: "devi fare, sto facendo...", c'è molta attività mentale (commenti/conferme) di cui non si è consapevoli.

Mi sentirei al sicuro se non fossi preparato? Quando ci si prepara si prende una posizione, il posizionamento crea una sorta di definizione o di stabilità (James è in piedi per darci un esempio di ciò che ha appena detto) e spiega: "Sotto ai miei piedi c'è un tappeto rosso, se immaginiamo che questo tappeto rosso abbia la forma di una stanza, mi alzo e vado verso una delle pareti e spingo sul muro, il muro è stabile e definito in quanto sento la sua pressione nei muscoli. Sono qui, ho qualcosa a cui appoggiarmi, qualcosa che mi rassicura su chi sono. C'è una sorta di convalida, ma anche di restrizione poiché sono vicino al muro, e se vado dall'altro lato faccio lo stesso tipo di esperienza. Sono definito, questo è un limite, e il limite mi mantiene nella mia condizione di limite. Tuttavia, se torno al centro della stanza, non c'è niente di qua, niente di là, niente a cui appoggiarmi e niente che possa confermarci che sono al sicuro. Essere fuori equilibrio e cercare di rassicurarsi ad un sostegno; qui invece, al centro della stanza, se non voglio cadere devo trovare una la linea di gravità, devo bilanciarmi. È un'esperienza più sottile, non si tratta di soggetto-oggetto, ma di soggetto-soggetto o più similmente alla pratica del Vipassana. Si hanno sensazioni impercettibili nel corpo, sia che si sia sbilanciati o meno, questa è la propriocezione dei sensi: "oh, oh, sento qualcosa nell'anca" e poi diventerà molto facile abbassarsi.

Da questa posizione possiamo andare in qualsiasi direzione. Non siamo predeterminati, possiamo rispondere a qualsiasi cosa accada. Questo è il significato di apertura, essere aperti all'aperto, perché non protetti senza una precisa posizione da mantenere, non c'è un'organizzazione predefinita, e se siamo ben radicati siamo anche pronti a rispondere. Se ne avete la percezione, di quello che avete accumulato in termini di competenze, conoscenze e così via, può essere una sorta di proiezione difensiva, di "abito interiore", che indossate per entrare nel ruolo della vostra preparazione. Come un attore che si prepara a

salire sul palco o come una sorta di buffet, con risorse disponibili a seconda delle necessità, ma se non richieste non vengono utilizzate.

Quindi, le mani sono vuote e possono soddisfare qualsiasi richiesta, ma non appena la mano contiene qualcosa si è limitata, non appena si entra in un ruolo lo si vive come se fosse già definito. Si ha una forma, si ha un'identità con cui si può mediare la relazione con altri soggetti, altre identità. Di fatto, il prezzo di questa struttura/autodefinizione è una falsa convinzione su chi si è: "Io sono questo, esisto, posso definire la mia esistenza". Molto diverso da: "Sono qui aperto" c'è un potenziale, e questo potenziale può mobilitarsi con molta rapidità nella situazione.

Devo agire o no?

Vediamo un po', non lo sappiamo prima che succeda. Se le risorse sono a portata di mano, ma non in mano, c'è libertà di movimento, ma quando si è già aggrappati a qualcosa, quando ci si esibisce in un ruolo esempio "sono un insegnante" etc.; ci sembra di avere un'identità di supporto e bisogna fare attenzione. Naturalmente, la maggior parte di noi, per necessità, deve assumere dei ruoli. Potrebbe anche piacerci assumere nuovi ruoli. Il problema potrebbe essere però: "possiamo assumere il ruolo come se fosse un sogno?". È come se essere un maestro di scuola fosse una rappresentazione, una performance co-emergente/sinergica, un po' scritta ma anche un po' spontanea, da un momento all'altro l'insegnamento scolastico potrebbe interrompersi. Uno studente scontento potrebbe arrivare alle vostre spalle e colpirvi in testa con un mattone. Si potrebbe dire: "Ora sono nei panni di un paziente dell'ospedale. Ho un'amnesia! Devo essere qualcuno che non riesco a ricordare chi sia". In qualsiasi momento queste cose accadano. I muratori cadono dai palazzi, le persone finiscono in mare trascinate dalle navi, oppure si verificano improvvise catastrofi che provocano situazioni di ogni tipo. Per l'ambiente, o per esperienza diretta, con un infarto, un ictus, ecc. Riformuliamo: "Non posso più abitare questo ruolo". Se siamo consapevoli, quel ruolo non è un'identità formale e fissa, è semplicemente come se fossimo un attore. Quando ci si alza al mattino, si è presenti, ci si apre e poi si entra nel ruolo, un ruolo espressivo, non un ruolo identitario (...)