

## James Low intervistato da Ludovic Fontaine, 1° Dicembre 2022

Tradotto da Rosanna Riva D'Urso, ottobre 2024

### Ludovic

*Tu pratichi lo Dzogchen da cinquantacinque anni e lo insegni da quarantacinque, hai pubblicato molti libri sull'argomento, e hai tradotto e commentato molti testi di questa tradizione. Puoi parlarci del tuo background e di ciò che ti ha portato a praticare ed insegnare lo Dzogchen e il buddismo?*

### James

Il mio background è che sono scozzese. Sono cresciuto a Glasgow e sono andato all'università di Edinburgo, dove ho studiato antropologia sociale e filosofia indiana. Sentii parlare di Chogyam Trungpa Rinpoche e andai a fargli visita a Johnston House negli Scottish Borders. Era diverso da chiunque avessi conosciuto prima, intenso e impossibile da incasellare. Avevo già fatto l'autostop fino all'India prima di andare all'università ed ero stato colpito dall'approccio indiano alla vita. Anche se le persone spesso erano povere e la vita poteva essere molto dura, c'era una delicatezza lì che non trovavo in occidente o nei paesi medio orientali per i quali avevo viaggiato. Mosso da ciò, arrivai ad interessarmi sempre di più all'induismo e al buddismo. Decisi di vivere in India, e vi rimasi per molti anni a studiare la lingua tibetana, e apprendendo da diversi maestri tibetani.

Vivevo con molte domande: Cos'è la mente? Cosa significa essere vivi? Dove si collocano gli esseri umani nel mondo? La visione tibetana è molto diversa dalla visione cristiana secondo la quale Dio ha creato ogni cosa e ha posto gli esseri umani in cima alla piramide, a guardare dall'alto tutto il resto. Nella visione tibetana il regno umano è inserito in un circolo di sei regni: i regni degli dei, dei gelosi, umani, animali, spiriti affamati, e i regni infernali.

Vita dopo vita ci muoviamo in questi regni, consegnati a ciascuno dalle conseguenze delle nostre azioni precedenti. Independentemente dal regno in cui ci troviamo, è difficile trovare l'uscita dal cerchio. Tuttavia, dal punto di vista buddista una nascita umana offre la possibilità ottimale di trovare un'uscita da questa ruota della vita. La ruota continua grazie all'impulso che generiamo con le intenzioni che portiamo alle nuove situazioni. Potremmo sapere cosa si prova ad avere il desiderio di volerne di più quando apprezziamo un buon vino. Guardiamo l'etichetta sulla bottiglia e pensiamo: "Oh, questo lo devo ricomprare". Così, mentre ci godiamo qualcosa in questo momento, ci stiamo già proiettando nel futuro e stiamo pensando: "Voglio di più di questo vino e meno delle altre marche". Questa mobilitazione in una direzione lineare sviluppa un impulso che viene intensificato dalla forza sia della nostra aversione che del nostro desiderio. Queste azioni producono un effetto non solo sulla nostra situazione attuale, ma incorporano nel flusso della nostra mente i semi delle conseguenze che si manifesteranno in seguito.

Questo modello di esperienza viene chiamato “karma” che significa attività. È la carica energetica che sorge dalla nostra partecipazione dualistica a una specifica situazione. Inoltre, tendiamo ad identificarci con il nostro ego-sé. Tendiamo ad essere governati da pensieri: voglio vincere, prima io, ho bisogno, ho il diritto. Questi pensieri ottusi e auto-referenziali continuano a correre senza sosta, cercando di ottenere di più, come se, in qualche modo, la gioia fosse qualcosa che si può consumare.

Sappiamo, mangiando il gelato, che quando si entra in contatto con esso, esso svanisce. Anche il piacere è così. Non appena ci metti le mani sopra, ti cade tra le dita. Quando siamo giovani e molto energici facciamo ogni tipo di esperienza, ma gradualmente potremmo accorgerci che inseguire le esperienze è molto faticoso e non porta da nessuna parte. Questa è stata certamente la mia esperienza, e così ho iniziato a rivolgermi all'interno e a guardare ciò che stava accadendo nella mia mente.

Ho avuto la fortuna di incontrare il mio guru radice Lama CR, che era un maestro di Dzogchen, una tradizione del buddismo tibetano dove l'attenzione si concentra sull'esplorazione diretta della nostra mente. Iniziamo concentrandoci sul contenuto della mente, fino a vedere quanto sia fugace e inafferrabile. Quando diminuiamo il nostro attaccamento all'esperienza, che sta sempre già svanendo, diventiamo più calmi e tranquilli e più capaci di riposare l'attenzione sullo spazio all'interno del quale emergono i pensieri. Ma, naturalmente, all'inizio ho cercato di osservare le varie tendenze che si presentavano. Ho sentito l'impulso di unirmi a loro e quindi sono stato trascinato di qua e di là. A poco a poco, ho imparato a mantenere la calma in presenza di questi ganci che, altrimenti, mi avrebbero trascinato nei miei schemi abituali.

Lentamente ci accorgiamo di non essere più guidati come un toro con l'anello al naso, siamo in grado di mantenere la calma in presenza di potenti abitudini e schemi interiori. Gradualmente vediamo che ciò che consideriamo essere io, me, me stesso, diventa personale solo se io lo considero tale. Se permetto che qualsiasi cosa stia sorgendo vada e venga, allora questi eventi non sono me, non sono la mia identità. Piuttosto, fanno parte della vasta gamma di risposte potenziali che dobbiamo evocare solo se supportano una partecipazione gentile nel campo delle circostanze.

Quanto più riesco a rilassarmi di fronte alle mie formazioni abitudinarie, tanto più avevo fiducia nel mio maestro e nel lignaggio. Mentre, lentamente, riesco a trovare rifugio nella natura non nata della mia mente naturale, avevo sempre meno bisogno di catturare i miei pensieri prima che svanissero. Pensieri, emozioni e sensazioni sorgono e passano, sorgono e passano. In realtà, sono inafferrabili. Dal punto di vista di chi afferra possono essere molto insidiosi ed ingannevoli. Un pensiero sembra essere qualcosa di reale e valido, eppure si sta sempre già dissolvendo, come un'onda che viene dall'oceano e ad esso ritorna. Allora, vediamo più chiaramente che inseguire i pensieri è come inseguire le farfalle. Così, invece di guardare fuori verso gli oggetti esterni, o dentro di noi verso gli oggetti interni, cominciamo a cercare l'osservatore. Che cos'è la consapevolezza stessa? Ci sono modi sottili di diventare molto aperti e, per così dire, consapevoli della consapevolezza stessa. Attraverso questo, vediamo che siamo la consapevolezza stessa. Questo è l'obiettivo principale del percorso.

## Ludovic

*È possibile a tutti praticare, realizzare questa pura consapevolezza e seguire questo percorso?*

## James

Si. La consapevolezza è la base della nostra esistenza, ma nella vita quotidiana raramente siamo consapevoli della nostra consapevolezza. Invece, ci affidiamo alle formulazioni delle esperienze fornite dalla nostra coscienza dualistica. Questo è l'aspetto della nostra mente che inizia a funzionare quando ci consideriamo un soggetto singolare che deve dare un senso alla grande varietà di oggetti che incontra. Questa coscienza si affida a concetti per interpretare ciò che sta accadendo per noi. Percepriamo oggetti discreti a cui diamo un nome, e poi riteniamo che questo nome ci dia accesso all'esistenza dell'oggetto. Io, il soggetto, osservo oggetti e cerco di farli funzionare a mio vantaggio. Eppure, ciò che si sta effettivamente verificando per noi, momento per momento, è un'esperienza co-emergente che sorge come interazione tra il sé illusorio e l'illusorio altro.

Così, per esempio, mentre parlo con te, vedo il tuo volto di fronte a me, ma mi sento anche , seduto qui, con le mani in movimento. Sento il peso del mio sedere sul sedile. Sono un flusso di esperienza. E tu, per me, sei un flusso di esperienza. E la stanza in cui sono seduto è un flusso di esperienza. Tutte queste onde, movimenti o increspature dell'esperienza stanno sorgendo insieme. La consapevolezza illumina l'intero campo di movimenti. La consapevolezza non osserva il movimento da una posizione separata dal movimento. Il movimento è non duale con una consapevolezza immutabile. La consapevolezza è presenza. Non è una 'cosa' che può essere sperimentata con la coscienza dualistica.

Per esempio, in un teatro c'è un palcoscenico e su questo palcoscenico possono esserci ballerini, cantanti o attori. Si muovono e mettono in scena qualcosa. Non potrebbero mostrarsi se il palcoscenico non fosse aperto e accogliente nei loro confronti. Il vuoto del palcoscenico è la situazione ottimale per la creatività libera. Tuttavia, quando c'è una produzione teatrale, si portano gli oggetti di scena sul palco: il fondale dipinto, un tavolo, una sedia, una chaise longue, e così via. Poi, il modo in cui gli attori si relazionano gli uni agli altri viene mediato da questi oggetti. La natura degli oggetti sul palco limita il potenziale dell'esposizione. Se ci sono sedie e tavoli, allora un balletto è più difficile da mettere in scena. Ora, per far funzionare un teatro, questi oggetti di scena non dovrebbero essere inchiodati al pavimento, perché la cosa più importante è essere in grado di relazionarsi con l'intrinseca apertura e potenzialità del palcoscenico vuoto, in modo che gli oggetti di scena possano essere cambiati per le diverse rappresentazioni.

Con questa metafora, potremmo riflettere su come noi, nel nostro ego-sé, spesso ci inchiodiamo al pavimento. Diciamo: " Io sono io, io sono così, tu mi conosci". La stessa fissità della nostra identità ci dà un senso di sicurezza. Ma è molto limitante. È un tipo di falsa sicurezza che costa molto, perché stiamo instaurando un senso fisso di chi siamo.

Abbiamo le nostre simpatie e le nostre antipatie, e queste condizionano la nostra libertà di movimento, come gli oggetti di scena su un palco.

Ma, siamo performativi, partecipativi, e quando ci relazioniamo agli altri la nostra postura, i nostri gesti, il nostro tono di voce cambiano. Ci manifestiamo nell'incontro con l'altro. Più vediamo questo, più è chiaro che, comunque, io stia sorgendo in ogni momento non è l'intera verità su di me. Muto con le circostanze della vita continuamente cangianti e, quindi, il modo in cui sono in un determinato momento non può fornire una definizione finale di chi sono. Ogni momento è una manifestazione dell'energia del nostro potenziale, della nostra apertura fondamentale, al di là della reificazione.

Questo potenziale si fonda sull'apertura non nata della mente, libera da artifici. Non è fissa o ostacolata. Non ha una forma fissa. È non duale con il campo di occorrenza e può manifestarsi a contatto con qualsiasi cosa si verifichi. Non si tratta di un'esposizione permanente ma, piuttosto, di una risposta alle circostanze. È questo che facilita il nostro coinvolgimento con persone diverse in modi diversi. Quindi, se andate a trovare amici che hanno bambini piccoli vi mettete sul tappeto e fate ogni tipo di giochi con loro. Poi, quando parlate con la loro nonna il vostro tono di voce è diverso, così come la postura e il vocabolario.

Siamo reattivi alle situazioni, fintanto che riusciamo a dedicarci in modo fresco all'interazione. È quando ci tratteniamo nel nostro senso di una posizione separata io/me/me stesso, che la nostra capacità funzionale diminuisce. Inoltre, questo accesso ristretto al nostro potenziale aperto ci porta a controllare le altre persone, perché stiamo dicendo: *"Se vuoi starmi vicino, devi adattarti a ciò che sono"*.

### **Ludovic**

*Ma è necessaria la pratica per realizzare questo vuoto, per realizzare questa relazione tra l'ego e il palco?*

### **James**

Potremmo chiamarla pratica, anche se in realtà stiamo semplicemente vedendo chiaramente ciò che sta accadendo. Vediamo senza presumere. La maggior parte delle idee che abbiamo su noi stessi o sulle persone che conosciamo sono supposizioni, idee o modelli che abbiamo costruito nel tempo attraverso l'attività mentale. Così, quando incontriamo un amico, abbiamo già un'immagine di quell'amico che media il modo in cui lo sperimentiamo. Comuniciamo con lui attraverso la lente di un'immagine basata sull'esperienza passata. La possibilità di una nuova esperienza diretta del nostro amico è smorzata da ciò che sappiamo di lui. Quindi, il punto principale della pratica è diventare consapevoli del fatto che pensare 'a' qualcuno o qualcosa è, di fatto, una copertura del reale.

Vedere semplicemente ciò che sta accadendo qui e ora è molto più diretto e connettivo. Tuttavia, questo può essere un evento raro, perché di solito siamo impegnati a costruire il nostro senso della situazione, portando la nostra conoscenza, la nostra personalità, le nostre

idee e le nostre preferenze nel quadro. Così, potreste parlare con qualcuno in un caffè, ma in realtà state parlando con l'idea, e per mezzo dell'idea, che avete di quella persona. State confermando a voi stessi che sapete chi è, perché avete la fiducia che deriva dall'aver limitato lo spazio possibile per cui sia lei a mostrarvi: "Ehi, sono diverso oggi! È successo qualcosa nella mia vita". In questo modo, il desiderio che l'ego ha di stasi, di uniformità, di prevedibilità, opera come una sorta di silenziatore, o di velo, attraverso il quale abbiamo un contatto solo indiretto.

Il cuore della pratica iniziale è semplicemente quello di ritornare ai nostri sensi, e di rimanere con la freschezza di ciò che si riceve, senza modificare, aggiungere o sottrarre elementi dal passato. Rimaniamo con la freschezza e, in questo modo, ci liberiamo dal lavoro inutile di mantenere la nostra conoscenza reificante di ciò che immaginiamo sia la situazione in questione.

### **Ludovic**

*Sembra una pratica molto difficile per un principiante, ad esempio. E usi altre pratiche oltre a quella che hai descritto, come forse le visualizzazioni, i mantra o il lavoro sul respiro?*

### **James**

Se abbiamo chiarezza sulla visione, allora qualsiasi evento della vita può essere incorporato come parte del percorso. Per esempio, Cézanne ha passato molto tempo a dipingere Mont Sainte-Victoire nel sud della Francia. L'ha guardato più volte. Ogni volta che l'ha guardato, ha visto qualcosa di diverso. La collina è la stessa e conoscibile solo in termini di nome e di concetti 'su' di essa. Quando si permette alla collina di mostrarsi, ogni visione è una nuova rivelazione del suo potenziale illimitato. Con questa serie di dipinti di Cézanne abbiamo la freschezza di ciascuna rivelazione e, tuttavia, a questo possiamo applicare l'uniformità del nostro riconoscimento della "collina". Non è un aut-aut: o la freschezza del momento o le interpretazioni tramite concetti. L'apertura può accogliere i concetti, ma i concetti non possono accogliere l'apertura. Quindi la visione diretta è centrale. Quando questo è chiaro, allora le competenze secondarie e le informazioni sono utili. Prima che Cézanne fosse in grado di dipingere con occhi nuovi, ha dovuto apprendere le abilità di base con i pennelli, i colori a olio, la miscelazione, e così via. Ha portato una competenza nel suo lavoro, sì, ma si trattava di una alleato secondario rispetto alla freschezza del suo sguardo.

Questo è anche ciò che è necessario per la meditazione. La competenza di base di cui abbiamo bisogno è quella di essere in grado di mantenere una calma concentrata. A questo scopo, potremmo concentrarci sulla sensazione del respiro alle narici, portando la nostra attenzione su quella sensazione sottile e rimanendo con essa. Poi, ogni volta che ci distraiamo, raccogliamo la nostra attenzione e la riportiamo delicatamente alla sensazione fugace, finché non abbiamo un'attenzione stabile. Questo è uno strumento fondamentale, perché se correte sempre dietro a qualsiasi stimolo eccitante, non rimanete concentrati abbastanza a lungo per vedere che l'intero campo sta cambiando.

Se la mente si muove dietro a un oggetto identificato, quell'oggetto sembra durare nel tempo. Ma, quando la mente diventa più calma evitando il coinvolgimento reattivo, vediamo: *"Oh, tutto si sta muovendo"*.

La nostra esperienza nasce dall'interazione tra i due, sia soggetto che oggetto. Sono dinamici e privi di un'essenza individuale definita. Se ci risvegliamo a questo, allora rilassarci nell'apertura primordiale della nostra consapevolezza diventa molto più facile. Si possono anche usare visualizzazioni e mantra, ma solo al servizio del compito principale.

### **Ludovic**

*Mi chiedo se nel tuo approccio c'è un obiettivo finale, come il risveglio, l'illuminazione o la liberazione. C'è un punto di partenza e un obiettivo finale in cui si possa dire: "Oh, ora sono liberato" oppure "Oh, ora sono un Buddha"? È una caratteristica che possiamo trovare, nel tuo approccio?*

### **James**

La fonte fondamentale di tutto non ha inizio né fine. Il termine 'risveglio' indica il risveglio a questa base immutabile di tutto ciò che crediamo di essere e di tutto ciò che sperimentiamo. Risvegliarsi è scoprire che la vita fluisce come la manifestazione dell'energia o del potenziale della nostra presenza, della nostra consapevolezza, della nostra semplice 'qualità di essere qui'. Questa 'essenza dell'essere-qui' non è altro che il movimento incessante dell'esperienza. L'immobilità della consapevolezza è come il palcoscenico di un teatro, e il movimento della vita è come tutti i diversi spettacoli che si susseguono sul palcoscenico.

Questi due, immobilità e movimento, sono inseparabili, e risvegliarsi alla loro inseparabilità è la base della saggezza e della gentilezza. Con la saggezza, vediamo la mente vuota e libera da ogni contenuto inerente. Con la gentilezza, vediamo che gli esseri viventi sono intrappolati nei sogni dei sei regni e, quindi, rispondiamo loro spontaneamente senza confermare il loro reificato senso di sé. Lo Dzogchen è parte del buddismo Mahayana, dove la nostra preoccupazione, è sempre quella di integrare la saggezza della vacuità, l'inafferrabile apertura della mente, con il flusso di gentilezza, connettività e partecipazione che ci permette di stare con le persone e di fare del nostro meglio per loro, senza rimanere invischiati nei vari schemi nevrotici che si presentano.

### **Ludovic**

*Esiste una fase nella pratica in cui l'attaccamento dell'ego, la fissazione sull'ego, è meno forte?*

### **James**

Beh, l'idea che l'ego sia un'entità duratura è una menzogna. L'ego è un processo, non uno stato fisso. È un verbo, non è un nome. Stiamo, per così dire, 'ego-ando'. Momento per momento, stiamo emergendo dal nostro potenziale come una manifestazione, 'qualcosa che si mostra', attraverso la nostra postura, la gestualità, il tono di voce e così via. Il nostro sé è un campo di partecipazione. Non può essere trovato come una cosa. Eppure, l'esistenza nei sei regni del samsara nasce dall'illusione che l'ego esista, che io sia io, che io sia una persona stabile. Questo inganno crea il sé egoico, che, a sua volta, genera molti problemi per noi, perché, ovviamente, noi, in quanto entità immaginata, siamo costantemente colpiti dagli eventi in questo mondo immaginato. Abbiamo speranze e paure, ci sentiamo espansivi, ci sentiamo un po' spaventati o ci vergogniamo. Siamo labili, ci muoviamo con gli eventi, eppure la storia che raccontiamo a noi stessi è: "Io so chi sono", come se potessimo essere accuratamente definiti come qualcosa.

Quando abbiamo una formulazione forte dell'identità, dobbiamo guardare e vedere da cosa è costituita, quali sono gli elementi costitutivi della nostra identità. Allora, vediamo che l'intero edificio è immaginario, e poggia su momenti di movimento inafferrabili-questo schema, quello schema, questo schema, quello schema. Non c'è nulla di stabile e fisso dentro di noi. Quando vediamo direttamente questo, la nostra identità personale viene abbandonata come una verità determinante, e riposiamo nella presenza non nata. Smettiamo di metterci nella scatola di 'questo è ciò che sono'.

Rimanendo a proprio agio nella consapevolezza aperta, vediamo direttamente la dissoluzione dei segni e significanti della rete semiotica che potrebbe fissare qualche modello o formulazione di chi siamo. Con ciò vediamo che manifestiamo attraverso una partecipazione non-duale. Queste forme che sorgono non hanno alcun "vero sé" sottostante- esse sono l'energia gentile della base immutabile. Le mie azioni non sono dei raggi-x che mostrano la mia identità duratura. La nostra presenza o consapevolezza non ha caratteristiche individuali, a partir dalle quali possa essere identificata come questo o quello, buona o cattiva.

La consapevolezza aperta e vuota manifesta una partecipazione non-duale e non-nata come la mia connettività, il mio essere parte del mondo, non separato dal mondo, ma incastonato nel mondo. Quando esci dal corpo di tua madre, entri nel mondo, ma il corpo di tua madre era già nel mondo. È un nuovo inizio per il neonato, ma, in realtà, è una continuazione dell'energia del mondo che si manifesta. Quando visto chiaramente, questo 'mondo' non è altro che un modello del dharmadhatu, lo spazio di tutti i fenomeni.

Quanto più abbiamo la sensazione che 'io sono' si riferisca, in realtà, a un processo e non a un'entità, e che perciò, io non sono una cosa, ma sono un luogo aperto di partecipazione, tanto più l'ego si assottiglia, e non può più funzionare come nostra base o punto di partenza.

## **Ludovic**

*È una via di uscita dalla sofferenza?*

## James

Sì. Una famosa formulazione del Buddha afferma che ci sono due tipi di sofferenza: ottenere ciò che non si vuole, e non ottenere ciò che si desidera. Credo che possiamo riconoscere questo facilmente nella nostra vita. 'Io voglio' è il desiderio di qualcosa. 'Io non voglio' è l'avversione per qualcosa. Queste due reazioni sorgono dalla mia convinzione che io esista come entità definibile. Eccomi qui, questo sono io, questo è ciò che mi piace, questo è ciò che non mi piace. Voglio di più di ciò che mi piace e meno di ciò che non mi piace.

Chi è colui che si fonde con queste convinzioni? L'ego-sé illusorio. Rimanendo in una consapevolezza aperta e non-nata, tutta l'identificazione con le formazioni dell'ego viene liberata dalla presa dell'ego illusorio. Tutto ciò che sembrava confermare la mia reale esistenza si dissolve nel flusso del potenziale. Le esperienze sorgono, ma senza un referente: che siano apparentemente piacevoli o sgradevoli, la consapevolezza non rimane coinvolta e non ne è influenzata. Queste illusorie formazioni vuote e transitorie non portano né beneficio né danno. Questa è la via di uscita dalla sofferenza. Inoltre, la libertà dall'identificazione limitante di essere un io, libera il nostro potenziale di partecipazione alla vita, come richiesto, per il beneficio degli altri, anch'essi simili ai sogni.

## Ludovic

*Parli di partecipazione alla vita. Mi chiedo se il posto dell'etica sia essenziale nei tuoi insegnamenti. È una pratica che bisogna fare per partecipare alla vita? O il fatto di essere etici è una conseguenza della pratica?*

## James

La base dell'etica è non nuocere e, se possibile, fare del bene. I due principali tipi di danno derivano dall'essere invasi e dall'essere abbandonati. Per esempio, i bambini possono essere invasi sessualmente, o con la violenza, o per mezzo di norme e regolamenti che non sono di aiuto. Possono essere abbandonati se mai nessuno li abbraccia, o non li si ascolta quando vogliono raccontare le loro storie sulla scuola, e così via.

La via di mezzo, che è il cuore del Buddhadharma, si trova tra l'invasione e l'abbandono. Quindi, essere etici con gli altri è essere liberi dalla minima intenzione di invadere o dominare gli altri, ed essere liberi dalla tendenza ad abbandonare gli altri. Inoltre, non voglio che tu mi invada o mi abbandoni. Con ciò ci incontriamo al confine di contatto, dove siamo entrambi intatti e, tuttavia, rinvivati dal contatto intimo.

Questo ci allontana da una gerarchia verticale che passa da dominatori a dominati, da controllori a controllati. Invece siamo co-emergenti con il nostro ambiente, freschi in ogni

momento di percezione. Questo è un interscambio partecipativo, rispettoso dell'altro e, al tempo stesso, disponibile all'altro.

### **Ludovic**

*Nel tuo approccio esistono controindicazioni che mostrano che alcune persone non dovrebbero praticare questa meditazione? In altre parole, può essere pericoloso per alcune persone?*

### **James**

Penso che se una persona è incline a sperimentare molti momenti di disequilibrio, se è molto volatile e non radicata, questo approccio dovrebbe essere evitato finché non acquisisce una stabilità di base. Questa è una pratica di apertura allo spazio, di ricerca di più spazio, e non di fissazione su una posizione. Quindi, se c'è un *pattern* di instabilità derivante da esperienze infantili, o da esperienze in vite precedenti, lo Dzogchen non sarebbe la prima direzione da seguire.

Sarebbe importante radicarsi prima nel corpo attraverso i sensi, e stabilizzarsi: eccomi qui. Una persona instabile dovrà separarsi dal suo modello di disturbo energetico e, disidentificandosi da esso, trovare la propria integrità. A questo punto, rilassarsi nella spaziosità non nata diventa liberatorio. Se una persona è caotica, in balia di tutto, ha bisogno di arrivare prima a una semplice dualità: io e l'altro, eccomi qui. Tu inizi qui; io inizio qui. Così, senza invasione né abbandono, manteniamo una connettività ordinaria, che ci radica ed è fresca.

Una volta che questo è stato realizzato, possiamo passare dalla dualità a un'interazione dialogica e, quindi, a qualcosa di più dinamico, fino a vedere gradualmente che tutte le pulsazioni della manifestazione sorgono alla maniera di un sogno. Ma se non si è ben radicati, non funzionerà.

### **Ludovic**

*Per il principiante che vuole cominciare con lo Dzogchen, avere una pratica e andare lontano con questa pratica, qual è il primo passo?*

### **James**

Se hai una connessione con un gruppo buddista locale dove le persone stanno facendo questo tipo di pratica, allora sarebbe bene unirsi a loro e vedere se si adatta a te. Tuttavia, se non si ha una situazione del genere, la prima cosa da fare è essere curiosi di se stessi. Una cosa che potresti fare è prendere un foglio di carta e scrivere tutte le tue supposizioni su te stesso, che probabilmente significa le cose che i tuoi genitori ti hanno detto, che i tuoi professori ti hanno

detto, che i tuoi amanti ti hanno detto e così via. Scrivi tutte queste cose e, poi, guardale e pensa: sono vere? Ogni definizione è come una piccola prigioniera. Qual è il costo di adattarsi a questo?

Forse questa mattina eri molto felice e poi ti sei arrabbiato perché qualcuno al lavoro ha detto qualcosa che sembrava definirti e ti sei contratto. Mentre vedi il movimento di queste onde, di queste pulsazioni dell'esperienza, potresti notare che sei più simile all'acqua che alla solida terra. Le definizioni che le persone ti hanno dato hanno plasmato il modo in cui apparentemente sei. Ma queste forme definitorie sono intrinseche o sovrapposte a te?

Le onde sono forme d'acqua che si manifestano brevemente e poi si dissolvono. Se riesci a vedere che la tua mente è così e che tutte le tue esperienze sono, in realtà, auto-sorgenti e auto-dissolventi, allora puoi assaporare l'autentica libertà. Anche se le esperienze sorgono accompagnate da emozioni intense, non avranno il potere reale di definirti.

Permettere che qualsiasi cosa accada vada e venga è il fulcro di questo approccio alla pratica. È vitale non identificarsi con la pretesa egoica di essere un'entità autonoma. Io non sono una cosa. Il senso di 'io' è come la cresta di un'onda – qui, poi si dissolve, poi compare di nuovo. Il semplice 'io' è presenza, non identità o entità. Io non sono una cosa. La qualità dell'io è presenza in co-emergenza. Non si tratta di una credenza. Questo è il modo in cui ci riveliamo nella nostra freschezza, quando lasciamo andare la copertura dell'identità.

Essendo presenti nel, con e come il momento inafferrabile, cominciamo a vedere la libertà intrinseca della nostra situazione. Nonostante le persone cerchino di metterci in una scatola, noi non entriamo in nessuna scatola. Questa è autentica saggezza. La nostra presenza fresca non può essere limitata dalle catene della dualità. Inoltre, con la chiarezza che sorge dalla nostra inseparabilità con la vacuità, diventiamo più consapevoli di tutti questi orrori che sono presenti nel mondo: odio e violenza sulla base della razza, dell'orientamento sessuale, della religione, della storia nazionale, oppure su una nozione sovradeterminata che: "Io so la verità su di te e, quindi, posso definirti". Una grande gentilezza amorevole sorge spontaneamente quando vediamo come le persone si comportano l'una con l'altra come se fossero delle cose fisse. Questa è la violenza fondamentale della condizione umana, nella quale i concetti su una persona sono considerati come la verità della sua esistenza vitale e vivente. Questa subdola menzogna, questa falsità, viene applicata intensamente anche a tutti gli esseri senzienti con cui condividiamo questo mondo. Pertanto, è importante che, quando vediamo che: "Ho molti aspetti, molti sapori, ma nessuna definizione può catturarmi", questo sia vero anche per tutti gli esseri senzienti.

## **Ludovic**

*E questo principiante, come può sapere se si trova di fronte all'insegnante giusto? Se vuole avere un legame speciale con un insegnante, come può essere sicuro che l'insegnante sia quello giusto?*

## James

Bene, possiamo provare a sperimentare che tipo di educazione lui, o lei, sta offrendo. La radice della parola educazione è 'educere' che significa tirar fuori, far emergere il potenziale dello studente. Ora, la maggior parte dell'educazione non è così. È più simile ad essere in una fabbrica di salsicce, con gli studenti che entrano come piccoli sacchi di pelle.

L'insegnante ci infila dentro ogni genere di cose per farli diventare delle belle salsicce buddiste e grassocce. Ci sono molti insegnamenti buddisti e si può continuare a riempirsi di essi.

Tuttavia, un tale accumulo di informazioni sul Dharma non è necessario per lo Dzogchen. Ci rivolgiamo al nostro insegnante perché ci aiuti a svuotare tutta la nostra conoscenza dualistica, in modo da poterla guardare, e vederne la vacuità. Quando ci accorgiamo che tutti gli oggetti del nostro mondo, che crediamo esistano là fuori, sono, in realtà, l'esperienza illusoria della nostra abitudine a oggettivare l'esperienza, allora possiamo gradualmente abbandonare l'affidamento a tutti questi prodotti del nostro proprio artificio. Questo è il modo in cui ci prepariamo per praticare lo Dzogchen.

Quindi, vuoi un insegnante che possa vederti e relazionarsi con te, e che ti aiuti a liberarti da tutto questo fardello che ti porti dietro. Dalla nostra infanzia e dalle nostre vite passate, abbiamo tendenze che ci limitano e diminuiscono la nostra libertà. È come portare un sacco sulla schiena, uno zaino pieno di pietre. La funzione dell'insegnante è quella di aiutarvi a togliere le pietre dallo zaino e a non metterne di nuove. Penso che se ti sta accadendo questo, allora stai ricevendo il beneficio dell'autenticità del tuo insegnante.

## Ludovic

*Ci puoi guidare in una breve meditazione?*

## James

Beh, posso introdurre ciò che facciamo e perché lo facciamo. Sedete in modo rilassato e non assumete una postura intenzionale. Sentite il vostro corpo e adattate il modo in cui vi sedete affinché lo scheletro sostenga il vostro peso. Il peso della testa scende lungo la colonna vertebrale e i muscoli si rilassano. Potete scuotere le braccia e muovere le spalle. Non vi state tenendo insieme con rigidità. Il vostro peso è appeso allo scheletro. La pancia è aperta e rilassata e il diaframma è a suo agio, si muove con la pulsazione del respiro naturale.

L'approccio centrale dello Dzogchen è il rilassamento e l'agio. Non ha a che vedere con lo sforzarsi. Non si tratta del viaggio dell'eroe. Non si tratta di 'rompere barriere'. Si tratta di rilassarsi, liberarsi e aprirsi.

Ci sediamo con gli occhi aperti riposando lo sguardo nello spazio di fronte a noi. Non vogliamo andare dentro un mondo privato, così ci sediamo con lo sguardo aperto e ci rilassiamo nella nostra intrinseca libertà dall'infinito compito di costruire un sé. Ci sediamo semplicemente. Nulla è cambiato. Non stiamo cercando di creare qualcosa di artificiale. La

sensazione del corpo continua. Ciò che vedete continua a essere lì. Rimaniamo semplicemente con qualsiasi cosa accada.

Mentre restiamo rilassati e aperti, iniziamo a vedere come i nostri pensieri e le nostre supposizioni costruiscono il nostro mondo abituale. Ciò che consideriamo essere il dato ovvio del nostro corpo e quello che è presente nella stanza è, in realtà, il prodotto della nostra interpretazione. La nostra mente si muove perché siamo coinvolti in ciò che accade. Forse stiamo esprimendo giudizi su come stiamo respirando, o guardiamo la parete e pensiamo: "Oh, farei meglio a ridipingerla. Sembra molto vecchia e stanca ". Oppure ci ricordiamo che abbiamo qualcosa da fare.

Vedendo questo, diventa evidente che la nostra mente si sta muovendo. La nostra mente è sempre in movimento, eppure la nostra mente può muoversi solo grazie alla spaziosa ospitalità della vera natura non nata della nostra mente. Tutti i nostri ricordi, pensieri e progetti, si muovono nello spazio infinito della mente. Pertanto, rilassatevi in questo spazio; dimorate a vostro agio in questo spazio e permettete al movimento di muoversi. Molto, molto semplice.

Se vi fate prendere dai pensieri e dalle emozioni, rilassatevi nell'espiazione, e mentre espirate, rilassate la tensione che mantiene il vostro senso di identità. Rilassate l'identificazione con tutti gli aspetti degli eventi fugaci che considerate essere il soggetto o l'oggetto. Siamo presenti nello spazio come spazio. Più ci sediamo con questo, più vediamo il movimento dinamico di tutto ciò che sembra essere un punto fisso di esistenza. Tutto ciò che sorge e passa è il potenziale della nostra mente. Mentre siamo seduti, non abbiamo bisogno di essere di essere coinvolti in alcun evento.

E poi, dimorando in questa apertura, il nostro potenziale può manifestarsi in molti modi diversi con molte persone diverse, invitandole senza sforzo attraverso la nostra presenza a diventare presenti con la loro stessa presenza. Agite secondo le circostanze, collaborando con il potenziale del momento. Questa co-emergenza vi libera dalla tensione binaria del controllare o dell'essere controllati.

Alla fine della pratica, restiamo con questo senso di spazio e vediamo che tutto ciò che accade è inseparabile dallo spazio. Non ci sono entità fisse e il nostro movimento, e tutto il movimento, è movimento che si muove nello spazio. Anche se l'ego-sé vuole aggrapparsi e fissare la nostra esperienza, in realtà, la nostra libertà nasce dall'essere parte del movimento incessante che è intrinsecamente vuoto di qualsiasi cosa la separi dallo spazio della vacuità aperta. Senza la necessità di una pratica intenzionale, scopriamo che noi, la nostra consapevolezza sempre fresca, siamo parte integrante di questa presenza inafferrabile. Allora la nostra vita è più lieve, più connessa, e più rilassata.

