

Rupert Spira

DIMORARE NEL SÉ

Il cuore della preghiera

*

Lo splendore dell'essere

In ogni desiderio di pace e felicità esiste una presenza silenziosa che non ha mai smesso di essere ciò che cerchiamo. Attingendo alla sapienza dell'Advaita Vedānta, queste contemplazioni invitano a fermarsi, per ritrovare la nostra vera natura e rispondere alla domanda che ci portiamo dentro da sempre.

Invocazione

Sia resa lode a Dio, essere nudo,
che indossa l'universo come il proprio corpo
e il cui nome è 'io'.
Sia resa lode a Dio,
il senso 'io sono' di ogni sé
sebbene non esista nessun sé,
esistenza di fatto d'ogni cosa
sebbene non esista alcuna cosa.
Sia resa lode a Dio,
che cela Se stesso nell'esistenza
e rivela Se stesso come essere.
Sia resa lode a Dio,
che avvolge Se stesso nel tempo
e proclama Se stesso nell'eternità.
Sia resa lode a Dio,
il cui movimento è il nostro anelito
e il cui riposo è la pace stessa.
Sia resa lode a Dio,
del quale il mondo è il canto
e il silenzio la preghiera.

Ubalдини Editore - Roma

Invito

La vita è fuga di solo a solo.
PLOTINO

Se Dio dovesse fidarci l'esperienza che ha di se stesso, forse direbbe:

Nessuno mi vede all'infuori di me, nessuno mi attinge all'infuori di me e nessuno mi conosce all'infuori di me.

Io mi conosco attraverso me stesso e mi vedo grazie solo a me stesso. Nessuno all'infuori di me mi vede.

Il mio velo è la mia unità poiché nulla mi vela all'infuori di me. Io mi velo con il mio stesso essere. Il mio essere è celato dalla mia unità incondizionata.

Nessuno all'infuori di me mi vede. Non c'è nessun maestro o discepolo che mi conosca. Il mio maestro sono io, il mio discepolo sono io, il mio messaggio sono io e la mia parola sono io.

Io ho inviato me stesso, da me stesso a me stesso. Non c'è alcun intermediario o mezzo all'infuori di me. Non c'è nessuna differenza tra chi ha inviato, chi è stato inviato e chi riceve.

L'esistenza stessa del sacro insegnamento è la mia

esistenza. Non c'è esistenza per nessun 'altro' che possa avere fine o avere un nome o essere nominato.¹

Io, infinito essere cosciente, eternamente sono.

Io sono il tuo anelito e il tuo amore; io sono il tuo dolore e la tua gioia.

Io sono nascosto come essere; come esistenza, io sono manifesto.

È il mio essere che risplende nel mondo come esistenza.

Se conosci il tuo essere come il mio essere, vedrai il mondo in me e me nel mondo.

Proprio come uno schermo assume la forma di un paesaggio senza mai cessare di essere se stesso, velando così se stesso con se stesso, nello stesso modo io, l'infinito essere cosciente, appaio a me stesso come il mondo senza mai essere, divenire o conoscere nient'altro che me stesso.

Proprio come il paesaggio che appare in un film per una persona vela lo schermo mentre per un'altra ne risplende, così per qualcuno il mondo vela il mio essere mentre per qualcun altro ne risplende. Io nascondo me stesso a me stesso e rivelo me stesso a me stesso.

Tu sei il mio velo, ma io sono la tua realtà.

Prima che qualsiasi cosa nel mondo dica qualcosa di se stessa, annuncia la mia presenza. Risplende del mio essere. Ogni cosa mi celebra. Io esondo all'interno di me stesso nella forma del mondo.

Quando mi guardo allo specchio, la mia bellezza appare come il mondo. Vedo il mondo come il mio volto. Quando ripongo lo specchio, dimoro così come sono.

¹ Trasposizione in prima persona di un passaggio tratto da Muhyiddin Ibn 'Arabi e Awhad al-din Balyani, *Know Yourself. An Explanation of the Oneness of Being*, trad. ingl. di C. Twinch, Beshara Publications, Cheltenham 2011.

Fai in modo che il tuo cuore sia abbastanza vasto da contenere me e che le tue azioni siano abbastanza amorevoli da esprimermi.

Volgiti a me e io ti accoglierò dentro me stesso.

1

Il nostro essere è l'essere di Dio

Sto così in tutto muta e in Dio smarrita.
SANTA CATERINA DA GENOVA

Che cosa è Dio? 'Io sono' prima delle parole 'io sono'.

Qui vorrei rimanere in silenzio, ma la parola scritta non lo permette.

'Io sono' è la confessione di Dio nei nostri cuori.

Dimorare come 'io sono' è ciò che Dio è; dimorare come 'io sono' è ciò che la persona fa.

Qualunque cosa Dio sia, deve essere intero, perfetto e completo. Dal punto di vista dell'intero, non ci sono parti. Non avendo parti, Dio conosce solamente se stesso.

Nessun mondo, nessuna persona, nessuna cosa. Non c'è qui o lì, prima o dopo, creazione o distruzione, sé o altro. Nessuno spazio o tempo, nessun pensiero, nessuna sensazione, nessun corpo.

Questa assenza di qualsiasi cosa all'infuori di se stesso è amore.

Dio si conosce semplicemente essendo se stesso. Il suo conoscersi è il suo amore di sé.

E che cos'è la preghiera?

Vorrei di nuovo rimanere in silenzio, perché il silenzio è il luogo più vicino a Dio che raggiungiamo prima di perderci in Quello.

La preghiera non è altro che rimanere come 'io sono' prima delle parole 'io sono'.

Dimorare come Quello. Semplicemente essere.

Se questo vi è chiaro, non solo filosoficamente ma nella vostra esperienza, non serve che leggiatelo oltre.

Se non lo è, lasciate che vi spieghi.

*

Per comprendere che cos'è la preghiera, è necessario capire a che cosa si riferisce il termine 'Dio'. Per capire che cosa s'intende per Dio, è necessario conoscere la natura del proprio sé. La nostra comprensione di Dio, e quindi la nostra comprensione della preghiera, dipende dalla nostra comprensione del nostro sé.

Come individui, osserviamo l'universo e ci domandiamo da dove venga. Presumiamo che qualsiasi cosa stia creando l'universo debba precederlo e trascenderlo. Dunque, l'idea convenzionale di un Dio creatore che dimora di là dal mondo, a una distanza infinita da noi, ha origine dal fatto che crediamo di esistere come individui. Sorge così la trinità dell'individuo, del mondo e di Dio, ciascuno come conseguenza inevitabile del punto di vista individuale.

Poiché crediamo che Dio sia il creatore del mondo e di noi stessi, stabiliamo un rapporto devozionale con lui. Potremmo dire che lo stato più elevato dell'individuo è dare vita a un rapporto devozionale con il Dio creatore e offrire la propria volontà alla sua. Un tale rapporto, consacrato in gran parte della grande letteratura religiosa mondiale, colloca l'individuo nella giusta relazione con Dio, fatta di devozione, adorazione, ringraziamento, lode e resa di sé.

*

Questo cammino di devozione e resa di se stessi purifica gradualmente l'individuo e lo rende più malleabile, finché sorge la domanda: "Se l'essere di Dio è infinito, può esserci spazio per un essere individuale al suo interno?"

L'esistenza di numerosi esseri finiti dovrebbe occupare una parte dell'essere infinito, che però allora non sarebbe più infinito. Dio non sarebbe più Dio.

Arriviamo così a comprendere che nell'infinito non c'è spazio per il finito.

L'individuo non è un essere finito che esiste a una grande distanza dall'essere infinito, ma è una limitazione apparente dell'essere infinito di Dio, l'unico essere che esista.

L'individuo non si arrende; soggiace alla resa.

Proprio come nel mondo non ci sono tanti spazi fisici distinti (uno per ogni edificio), ma un unico spazio infinito e indivisibile, che temporaneamente è racchiuso in numerose costruzioni senza esserne tuttavia mai modificato o diviso, così non ci sono numerosi esseri.

C'è un solo essere, l'essere di Dio, che essendosi temporaneamente rivestito di pensieri e percezioni sembra divenire un io temporaneo e finito, ma non cessa mai di essere se stesso. L'essere dell'uomo è l'essere di Dio temporaneamente rivestito di attributi umani. L'essere di Dio è l'essere dell'uomo spogliato delle caratteristiche umane.

Nella preghiera ci dirigiamo verso l'interno attraversando gli strati dell'esperienza (pensieri, emozioni, percezioni, azioni e rapporti), finché non raggiungiamo il nostro essere essenziale e non più riducibile. Spogliato degli attributi che trae dal contenuto dell'esperienza, il nostro essere si rivela come l'essere infinito di Dio.

Frate Lorenzo, un monaco francese del XVII secolo, disse: "Ho scacciato dalla mia mente tutto ciò che poteva rovinare

la mia comunione con Dio”.¹ Quando tutto ciò che può essere rimosso da noi viene tolto, rimane solo l’essere di Dio, e noi siamo Quello. Questa è la pratica della presenza di Dio.

La preghiera consiste nel comprendere e sentire che l’unico essere in noi è l’essere di Dio, e dimorare come Quello.

Frate Lorenzo continua: “Mi limito a fare in modo di perseverare nella pratica della presenza di Dio. La mia anima vive in una comunione costante, silenziosa e segreta con Dio”. La comunione con Dio consiste semplicemente nel rimanere con l’essere, come l’essere, che sta dietro e in mezzo a ogni esperienza.

C’è un unico essere da cui tutti e tutto derivano la propria apparente esistenza indipendente. L’infinito appare come il finito senza mai cessare di essere se stesso.

*

L’esistenza è l’essere in movimento; l’essere è l’esistenza nello stato di riposo.

Prima dell’emergere delle cose, l’essere è immanifesto. Dunque è vuoto, senza forma, trasparente, silenzioso, immobile.

Prima dell’emergere delle cose, non c’è nulla nell’essere, se non se stesso, in cui esso potrebbe dividersi. Dunque è indivisibile.

Non avendo nulla in sé all’infuori di sé, l’essere non ha attributi finiti che potrebbero limitarlo. Dunque è infinito.

L’essere, nonostante sia la nostra stessa essenza e tutto ciò che ci rende noi stessi, non condivide nessuna delle cose che ci caratterizzano come persone, proprio come uno schermo non condivide nessuna delle caratteristiche del film di cui,

¹ *The Practice of the Presence of God: The Best Rule of Holy Life. The Original 17th Century Letters and Conversations of Brother Lawrence*, Xulon Press, Maitland 2007.

simultaneamente, costituisce l’essenza e la realtà. Pertanto l’essere è impersonale e tuttavia profondamente intimo.

Un essere intimo, impersonale, indivisibile e infinito: l’essere di Dio.

In questa comprensione, la distinzione tra il devoto e Dio gradualmente si attenua, finché non c’è più differenza tra loro. In assenza di qualsiasi distinzione tra colui che prega e il destinatario della preghiera, il devoto e l’amato si avvicinano finché un grande riconoscimento si produce: il nostro essere e l’essere di Dio sono la stessa cosa.

In una tale comprensione non c’è spazio per l’individuo. C’è solo l’essere infinito di Dio, che è ciò che noi siamo. Questa è la suprema resa di sé.

*

L’individuo e Dio non possono unirsi, perché non sono mai stati separati in primo luogo. Come concessione all’individuo apparente, tradizionalmente si parla di una ‘unione con Dio’ che è il rivelarsi della nostra unità originaria. In realtà non è neppure così, perché non c’è mai stato un tempo in cui sia esistito un essere distinto dall’essere di Dio, che potesse esserne separato o unificato.

L’essere infinito non conosce né la separazione né l’unione. Solo dal punto di vista dell’apparente io separato esistono la separazione da Dio e l’unione con Dio. Non ci sono due esseri (e tanto meno innumerevoli esseri) che possano essere separati l’uno dall’altro o uniti l’uno con l’altro. C’è solo l’essere intimo, impersonale, indivisibile, infinito.

Questa totale assenza di alterità è l’esperienza dell’amore. Pertanto, l’amore non è una relazione, bensì l’assenza di relazione, il crollo della credenza e del sentimento di un ‘io’ e un ‘altro’, dell’individuo e di Dio.

Questo intendeva il mistico sufi Jalal al-Din Rumi quando disse: “Nell’esistenza del tuo amore, cesso di esistere. Questa cessazione dell’esistenza legata a te è migliore di qualsiasi cosa io abbia mai trovato nell’esistenza”.² In altre parole, l’amore è la natura di Dio; è la preconditione necessaria a qualsiasi rapporto.

Dio si veste di nome e di forma e appare come l’universo. Quando si spoglia, Dio rivela se stesso quale essere. Rivestirsi di nome e forma è l’attività della creazione; spogliarsene è la preghiera.

*

Il nostro essere non è il nostro essere. È semplicemente l’essere: l’essere di Dio. L’essere non appartiene a noi come persone, proprio come lo spazio di una stanza non appartiene alle quattro pareti che la delimitano. Lo spazio non è nato quando la casa è stata costruita. Lo spazio che apparentemente è contenuto nella stanza si trova nella stessa condizione in cui era prima che la casa ci fosse.

Nello stesso modo, l’essere di Dio che è in noi, che è noi, si trova nella stessa condizione in cui era prima dell’apparente nascita di ciascuno di noi come persona. Non accade mai nulla all’essere: l’essere assume le colorazioni dell’esperienza umana, ma non ne è mai condizionato.

Proprio come lo spazio nella stanza rimane nella stessa condizione incontaminata indipendentemente da ciò che accade al suo interno, così l’essere rimane nella stessa condizione indipendentemente da qualsiasi nostra esperienza. L’essere è sempre nella stessa condizione innocente, senza età, in pace.

² Jalal al-Din Rumi, “I Am Yours”, trad. ingl. di F. Kia, in *The Love Poems of Rumi*, a cura di D. Chopra, Harmony Books, New York 1998.

Analogamente, allo spazio non accade nulla quando le pareti della stanza vengono abbattute: non si riunisce improvvisamente con lo spazio più grande dell’universo perché, per cominciare, non ne è mai stato separato. Lo spazio rimane com’è sempre stato. Non viene liberato da una limitazione perché non era mai stato limitato in primo luogo. Nell’universo non ci sono spazi individuali che possano essere separati o uniti con lo spazio dell’universo. C’è sempre e solo un unico spazio.

Similmente, all’essere non accade nulla quando il corpo muore. Non si riunisce improvvisamente con l’essere di Dio, perché non ne è mai stato separato. Non perde le sue limitazioni, perché non ne ha mai acquisite. Appariva limitato solo dal punto di vista circoscritto della mente finita.

Parlare di separazione e unione, distanza e vicinanza, dimenticanza e ricordo è una compassionevole concessione all’io separato. Dal suo punto di vista, sembra che esistano separazione e unione, distanza e vicinanza, dimenticanza e ricordo. Ma Dio non sa nulla di certe cose, anche se tutta questa conoscenza è un riflesso della conoscenza che Dio ha di sé.

L’essere è, eternamente. La sua condizione non cambia mai. L’essere non è mai nato, non cambia e non muore mai.

*

Una delle principali pratiche delle grandi tradizioni religiose e spirituali potrebbe essere riassunta nel detto sufi: “Muori prima di morire”. Muori in questa vita come apparente io separato. Riconosci che il tuo essere, una volta abbandonate le caratteristiche finite prese in prestito dal contenuto dell’esperienza, si rivela come un essere infinito e impersonale, ancorché profondamente intimo.

Tale è la morte dell'apparente io separato. Il nostro stesso essere si rivela come l'essere di Dio e, in quel riconoscimento, il nostro viaggio verso Dio giunge al termine. Ha allora inizio il viaggio senza fine in Dio, dove la mente, il corpo e il mondo vengono progressivamente messi in ombra dalla presenza di Dio. Pensieri, sentimenti, rapporti e attività si allineano gradualmente con questa nuova comprensione e diventano i mezzi attraverso cui essa viene portata nel mondo e condivisa con l'umanità.

Non c'è nessuna grande unione con Dio dopo la morte. Affinché possa esserci un'unione futura, dovremmo prima esistere come esseri separati. Unione implica separazione. Non ci sono due esseri (un essere distinto e l'essere di Dio) che adesso sono separati e un giorno si uniranno. C'è solo l'essere di Dio che vela se stesso a se stesso rivestendosi dell'esperienza umana, per poi spogliarsene e riconoscersi così com'è.

C'è un nascondersi e un rivelarsi, ma nessuna separazione o unione. Separazione e unione appartengono a uno stadio di comprensione preliminare che riconosce all'io separato una propria esistenza indipendente. Per questo, l'insegnamento dice di comportarsi bene in modo da unirsi a Dio al momento della morte; ma, a un livello più profondo, non riconosce che l'individuo abbia una propria esistenza.

Porsi come un essere separato dall'essere di Dio è un fraintendimento. "Io sono Dio" non è un'affermazione blasfema, anche se non si dovrebbe mai dire una cosa simile. È più blasfemo dire "io sono una persona": dicendolo, ci mettiamo in una posizione separata dall'essere di Dio. Se fossimo separati dall'essere di Dio, ci sarebbero due o più esseri, quindi l'essere di Dio non sarebbe infinito e Dio non sarebbe Dio. Questa è blasfemia. Nello stesso modo, vedere un altro come altro da sé significa affermare l'esistenza di due esseri, e questo nega l'essere di Dio.

Quando guardiamo in noi stessi troviamo pensieri, immagini, sentimenti e sensazioni, ma se andiamo più indietro attraverso questi strati, troviamo solo l'essere di Dio. Quando l'essere puro si mescola con pensieri e sentimenti, acquisisce un limite e sembra diventare una persona. Anche allora, è sempre e solo l'essere infinito di Dio, rivestito però di un'esperienza personale.

In ultima analisi, non c'è un io separato che possa essere diviso da Dio o unirsi a lui. C'è solo l'essere di Dio, che si nasconde nell'esperienza umana e poi si rivela. Morire prima di morire significa andare in profondità in noi stessi, attraverso gli strati dell'esperienza personale, finché non arriviamo a essere semplicemente, alla nuda esperienza 'io sono'. Quell'esperienza è profondamente intima, il nostro vero sé, ma è impersonale e illimitata. È l'essere di Dio.

L'essere eternamente è. Io eternamente sono.

*

Che ne è della nostra devozione quando il devoto e l'amato vengono riconosciuti come la stessa cosa? Proprio come quando l'attenzione viene liberata del suo oggetto e si dissolve nella propria sorgente di pura coscienza, così, quando il devoto e l'oggetto della devozione sono riconosciuti come una sola cosa, la devozione perde la sua direzione, il suo dinamismo, e affonda di nuovo nell'amore senza oggetto da cui è emersa.

"Signore, Tu sei l'amore con cui io Ti amo".³

Durante la preghiera, fate attenzione a qualsiasi impulso che tenda a portarvi dal semplice 'essere' verso qualcuno o qualcosa di oggettivo. Spostarsi dall'essere verso un oggetto

³ Anonimo monaco italiano del XVI secolo.

dell'esperienza indica il persistere della vecchia abitudine di cercare Dio fuori di noi. Ma per cercare Dio fuori di voi, dovete prima mettervi nella posizione di un 'io' separato dall'essere di Dio e, così facendo, rafforzate la sensazione di separazione e vi estraniare da Dio.

Dio si trova all'origine del nostro anelito e non può mai esserne l'oggetto. Fate in modo che qualsiasi impulso che vi porta ad allontanarvi dal semplice essere trovi riposo in questa comprensione. Nella preghiera non c'è spazio per lo sforzo, perché lo sforzo va sempre da ciò che è verso ciò che non è ancora.

Quello che all'individuo, dal suo punto di vista, sembra uno sforzo di avvicinarsi a Dio è in realtà l'attrazione gravitazionale che l'essere di Dio esercita sull'individuo apparente. L'attrazione gravitazionale dell'essere di Dio sulla propria forma contratta (l'individuo) è la grazia.

Ogni desiderio individuale di felicità, pace, amore, giustizia, comprensione, compassione o bellezza è in realtà la risposta dell'individuo all'attrazione della grazia percepita nel proprio cuore.

Il nostro anelito per Dio è l'amore di Dio per noi. È l'attrazione del nostro essere che ci invita a far ritorno dall'avventura dell'esperienza al santuario del cuore, a far ritorno a casa.

Il nostro anelito non trova mai ciò che cerca; vi si placa.

La preghiera non è un moto che va da noi a Dio. È uno spogliarsi di tutte le caratteristiche che abbiamo apparentemente acquisito attraverso l'esperienza e il conseguente rivelarsi del nostro essere come l'infinito essere di Dio.

In questa comprensione, lo sforzo perde la sua spinta e cede il passo alla resa di sé.

Il nostro anelito viene gradualmente privato della sua spinta e trova riposo nell'amore da cui era sorto. Trova alla sua sorgente ciò che prima cercava come sua destinazione.

Non resta alcuno spazio per un movimento dell'individuo verso Dio. Ogni residuo divenire giunge a cessazione. Il silenzio che rimane è la nostra preghiera.

*

Nella preghiera, ci approfondiamo nel semplice essere. Mentre dimoriamo come Quello, il nostro essere, di solito gradualmente ma talvolta in modo improvviso, viene spogliato delle limitazioni acquisite con l'esperienza umana e si rivela come l'essere infinito di Dio.

L'essere infinito non è qualcosa che si conosce oggettivamente. È ciò che rimane quando non c'è nulla da conoscere. Lo si potrebbe chiamare ignoranza divina, la 'nuvola della non conoscenza' che per la mente è una tenebra, ma è luce per il cuore.

Nella *Bhagavad Gītā* si dice che ciò che è conosciuto dalla mente è sconosciuto a Dio, e ciò che è conosciuto da Dio è sconosciuto alla mente.⁴ La mente rifrange la realtà, che è l'essere di Dio, facendola apparire come una molteplicità e diversità di oggetti e di sé. Così la mente sovrimpone le proprie limitazioni alla realtà che percepisce, in modo che appaia coerente con tali limitazioni e come loro espressione. Proprio come non si può vedere la neve bianca guardando attraverso occhiali di colore arancione, così la mente non può conoscere la realtà come essenzialmente è, nonostante il fatto che tutto ciò che conosce ne sia un'apparenza.

L'infinito può conoscere solo l'infinito. Pertanto, l'essere di Dio non può conoscere nulla di finito direttamente. Per conoscere il finito, l'infinito deve contrarsi in una mente finita dal cui punto di vista percepisce se stesso come la molteplicità e diversità del mondo.

⁴ Cfr. *Bhagavad Gītā* 2,69.

La preghiera è l'inversione di questo processo: l'individuo perde le limitazioni acquisite attraverso l'esperienza e si rivela come essere infinito. Come l'individuo perde le proprie limitazioni, così il mondo perde le limitazioni che la mente finita gli aveva imposto e si rivela come il medesimo essere infinito. Ciò che essenzialmente siamo e ciò che il mondo essenzialmente è sono la stessa cosa.

Pregare è dimorare nel vuoto santuario del cuore, senza conoscere nulla, senza essere nulla, senza cercare nulla. Quando preghiamo non permettiamo al nostro essere di essere 'personalizzato' dall'esperienza. L'essere è assolutamente intimo, più vicino del vicino, e nello stesso tempo impersonale e infinito.

Consentiamo a noi stessi di essere impersonali come Dio, e lasciamo che Dio ci sia intimo come noi stessi.

*

L'essere infinito è quello da cui ogni cosa deriva la propria apparente esistenza indipendente. Il pensiero lo divide in nomi e la percezione lo rifrange in forme. Così come sono, le attività del pensiero e della percezione frammentano l'essere infinito di Dio facendolo apparire come una molteplicità e diversità di oggetti e di sé.

Nessuno di questi oggetti e di questi sé è tale per propria virtù. Sono modulazioni dell'unica realtà sempre presente, l'essere di Dio.

Nelle parole del mistico sufi Awhad al-din Balyani: "Egli veniva descritto come Colui che è in ogni giorno in una configurazione diversa quando non c'era alcuna 'cosa' all'infuori di Lui. Ed Egli è ora così come è sempre stato, poiché in realtà ciò che è all'infuori di Lui non ha esistenza. Come nell'eternità senza inizio e nell'atemporalità Egli era ogni

giorno in una configurazione diversa quando nessuna cosa esisteva, così Egli è ora come è sempre stato, sebbene non ci siano cose o giorni, così come non ci sono stati da tutta l'eternità né cose né giorni. L'esistenza delle creature e la loro non esistenza sono la stessa cosa".⁵

Creazione e distruzione sembrano reali solo dal punto di vista limitato dell'individuo. In realtà, nulla viene creato e nulla viene distrutto. Nessuna persona o cosa è dotata di una propria esistenza indipendente. Tutte prendono in prestito la loro apparente esistenza da ciò che realmente è: l'essere che risplende nell'esperienza come il nostro senso 'io sono' e che splende nel mondo come la fattuale esistenza delle cose.

Non c'è cosa, nessuna 'cosa', che esista. Solo Dio veramente è.

*

Siate attenti nel rilevare qualsiasi impulso ad abbandonare la 'nuvola della non conoscenza' a favore del conosciuto. Il santuario del cuore è oscuro. Lì nulla può essere visto o conosciuto, nulla può esservi cercato. Lasciate che ogni residuo del divenire si dissolva nell'essere.

Dal punto di vista dell'individuo, la preghiera è un movimento di sé verso Dio. In realtà, la preghiera è il nostro svuotarci di noi stessi, il nostro dissolverci nell'essere di Dio.

Quando il nostro essere viene spogliato di tutti gli attributi limitati che acquisisce dall'esperienza, si rivela come l'essere infinito. Come disse il mistico tedesco del XIII secolo Meister Eckhart: "Essere vuoti delle cose è essere pieni di Dio".⁶ Il traguardo più alto nella vita è rimanere fermi e

⁵ Ibn 'Arabi e Balyani, *Know Yourself*, op. cit.

⁶ Meister Eckhart. *The Essential Sermons, Commentaries, Treatises, and Defense*, trad. ingl. di E. Colledge e B. McGinn, Paulist Press, Mahwah 1981.

lasciare che Dio agisca e parli in voi. Tuttavia, “Dio non può essere trovato nell’anima aggiungendo qualcosa, ma attraverso un processo di sottrazione”.⁷

In quanto tale, l’oblio di sé è il ricordo di Dio. Questo dimenticare se stessi è l’essenza della preghiera. Potremmo ugualmente dire che il ricordo di sé (dell’essere infinito e impersonale) è la preghiera suprema.

La vacuità di sé è la pienezza di Dio.

Per conoscere qualcosa che non sia Dio bisogna mettersi nella posizione di un soggetto d’esperienza separato, di un essere altro da Dio. Vale a dire che le cose sono ‘cose’ solo dal punto di vista dell’individuo. Perciò si dice che la conoscenza delle cose vela la presenza di Dio. Ma per chi conosce il proprio essere come l’essere di Dio, il mondo perde il suo potere di nascondere e diventa un potere rivelatore che risplende della propria realtà, la presenza di Dio.

Con la mente conoscete diecimila cose, ma con il vostro cuore sentite solo un’unica realtà.

*

Una volta compreso che il nostro essere è l’essere di Dio, possiamo tornare alla letteratura devozionale contenuta nelle grandi tradizioni religiose e spirituali e capire che essa, pur essendo scritta nel convenzionale linguaggio dualistico, risplende della medesima comprensione:

O mio Signore, il mio intero essere è il Tuo Sé
e questa mente che mi è stata data è la Tua consorte.
La forza vitale, il respiro e l’energia
che Tu mi hai dato sono al Tuo servizio.

⁷ M. Fox, *Meditations with Meister Eckhart*, Bear & Company, Rochester 1983.

Il mio corpo è il tempio in cui Ti adoro.
Qualsiasi cosa io mangi, indossi o faccia
è totalmente parte dell’adorazione
che Ti offro di continuo in questo tempio.
Anche quando il corpo di notte va a dormire,
io mi sento in unione con Te.
Ogni volta che cammino,
sento di andare in pellegrinaggio verso di Te.
Qualsiasi cosa io dica è tutta in lode a Te.
Così, qualunque cosa io faccia in questo mondo,
in qualsiasi modo, è sempre rivolta a Te.
In verità, non c’è dualità in questa vita di unione con
il Tuo Sé.⁸

⁸ Preghiera trasmessa nel 1977 a Francis Roles da Shantananda Saraswati, lo scomparso Shankaracharya del nord dell’India.

Indice

Il cuore della preghiera

<i>Invocazione</i>	pag.	9
<i>Invito</i>	»	10
1. Il nostro essere è l'essere di Dio	»	13
2. Il nome divino	»	28
3. Essere senza divenire	»	39
4. Nulla esiste, solo l'essere è	»	53
5. L'oscura notte dell'anima	»	67
6. L'Uno	»	81
<i>Il Padre Nostro</i>	»	96
<i>Ringraziamenti</i>	»	98
<i>Fonti</i>	»	99

Lo splendore dell'essere

<i>Introduzione</i>	»	103
1. L'esperienza di essere	»	110
2. L'acqua nel vino	»	120
3. Addormentarsi rimanendo svegli	»	128
4. Io sono eternamente	»	138
5. Il nostro portale verso la realtà	»	148
6. Rendere trasparente l'esistenza	»	158
7. Il canto dell'essere	»	167
8. Solo l'essere è.	»	176
9. La prima e ultima conoscenza	»	181
<i>Poscritto</i>	»	188
<i>Ringraziamenti</i>	»	189

RUPERT SPIRA

DIMORARE NEL SÉ

Il cuore della preghiera

Lo splendore dell'essere

C'è una domanda sottile, spesso inespressa, che risiede al cuore dell'esperienza umana: chi siamo davvero, al di là di ciò che facciamo o pensiamo di essere? Proprio questo interrogativo sulla nostra natura può essere una via d'accesso alla comprensione di Dio. Tendiamo a interpretare la vita come un percorso di acquisizione, convinti che la felicità dipenda dal raggiungimento di uno stato diverso da quello attuale. Questa prospettiva ci costringe in una condizione di attesa perpetua, in cui l'assoluto sembra sempre confinato ai margini dell'esperienza, lontano dai nostri affanni quotidiani. Ma cosa accade quando ci fermiamo a guardare, senza più il bisogno di cercare altrove? Quando il senso di essere un 'io' separato si dissolve nel silenzio?

Le brevi contemplazioni qui contenute, attingendo alla sapienza dell'Advaita Vedānta, accompagnano il lettore lungo il 'sentiero senza sentiero' che conduce al cuore di ogni esperienza: quella presenza silenziosa e sempre disponibile che risplende nella mente come la consapevolezza 'io sono'. È una natura intima, familiare, che rimane intatta attraverso le vicissitudini della vita. Né ha bisogno di essere guarita, perfezionata o illuminata, perché è già integra, completa e in pace. È la realtà stessa che condividiamo con tutto ciò che esiste.

Attraverso questa chiara visione del reale, anche la preghiera rivela la sua essenza più alta. Quando l'individuo si spoglia di ogni attributo derivato dall'esperienza, non prega più: si dissolve nella preghiera. In questo annullamento, l'essere si rivela come la sostanza luminosa di tutto ciò che appare, come la 'luna' che illumina il paesaggio della mente senza mai identificarsi con esso. Il cuore torna a casa, nello splendore dell'essere che è l'essenza della meditazione e della preghiera. Non resta più nulla da fare, se non dimorare semplicemente nella verità di ciò che siamo, come ciò che siamo.

* * *

RUPERT SPIRA (Londra, 1960) all'età di diciassette anni apprende a meditare e comincia lo studio e la pratica della tradizione classica dell'Advaita Vedānta, sotto la guida di Francis Roles e di Shantananda Saraswati, lo Shankaracharya dell'India del nord. Nello stesso periodo si immerge negli insegnamenti di P. D. Ouspensky, Krishnamurti, Rumi, Ramana Maharshi, Nisargadatta e Robert Adams, finché non incontra il suo maestro, Francis Lucille, nel 1997. Lucille lo introduce agli insegnamenti del sentiero diretto di Atmananda Krishna Menon e alla tradizione tantrica dello Shivaismo del Kashmir, che aveva ricevuto dal suo maestro Jean Klein.

Ceramista noto a livello internazionale, vive a Oxford con la moglie e un figlio, e conduce incontri e ritiri in tutto il mondo.

Di Spira sono già stati pubblicati presso questa Casa Editrice:

La presenza consapevole

La natura della coscienza

Essere

Corpo trasparente, mondo luminoso