

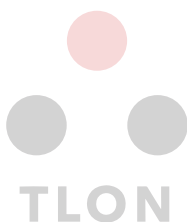
Mariana Caplan

A OCCHI APERTI

Il discernimento sul sentiero spirituale

Traduzione di Matteo Trevisani





Mariana Caplan

A occhi aperti. Il discernimento sul sentiero spirituale

Titolo originale:

Eyes Wide Open. Cultivating Discernment on the Spiritual Path

Sounds True, Louisville

© 2009 Mariana Caplan

© 2018 Edizioni Tlon

Tutti i diritti riservati

Progetto grafico

Andrea Pizzari

Traduzione

Matteo Trevisani

Revisione

Michele Trionfera

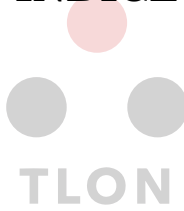
Redazione

Michele Trionfera, Maura Gancitano, Giulio Mastrorilli

I edizione: maggio 2018

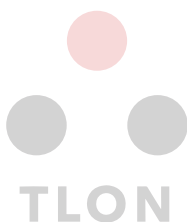
ISBN 978-88-99684-57-0

INDICE



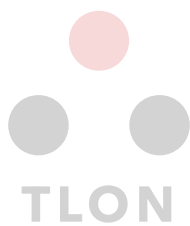
PREMESSA	9
RINGRAZIAMENTI	15
INTRODUZIONE	17
<i>Capitolo 1</i>	35
E QUINDI, CHE COS'È LA SPIRITUALITÀ?	
<i>Capitolo 2</i>	65
MALATTIE SPIRITUALMENTE TRASMISSIBILI	
<i>Capitolo 3</i>	93
LA POSTURA DELLA MENTE	
<i>Capitolo 4</i>	121
LA PSICOLOGIA DELL'EGO	
<i>Capitolo 5</i>	159
MATERIALISMO E BYPASS SPIRITUALE	

<i>Capitolo 6</i>	187
LA CRISI CHE GUARISCE	
<i>Capitolo 7</i>	221
IL PRINCIPIO TANTRICO	
<i>Capitolo 8</i>	245
IL SEGRETO DI PANDORA: SMITIZZARE L'OMBRA	
<i>Capitolo 9</i>	269
IL CORPO COME L'ALBERO DELLA BODHI: L'IMPERATIVO DEL FARSI CORPO	
<i>Capitolo 10</i>	293
L'UNIONE DI PSICOLOGIA E SPIRITUALITÀ	
<i>Capitolo 11</i>	317
LA QUESTIONE DEL MAESTRO	
<i>Capitolo 12</i>	329
CRESCI, OM MANI PADME!	
GLOSSARIO	347
BIBLIOGRAFIA	353

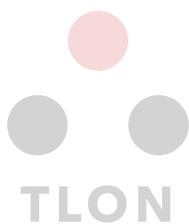


Dedico questo libro al mio maestro, Lee Lozowick, che mi ha insegnato il discernimento spirituale; a mio padre e a mia madre, Herbert e Mollie Caplan, che mi hanno fatto dono della vita; e ai miei lettori, che mi hanno motivato a scrivere.

Estivato
Copyright Edizioni Tlon



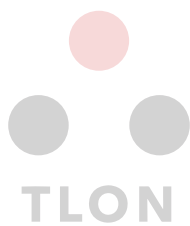
Estratto
Copyright Edizioni Tlon



È meglio fare un buon viaggio che arrivare.

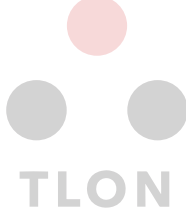
Buddha

Estratto
Copyright Edizioni Tlon



Estratto
Copyright Edizioni Tlon

PREMESSA



Per la prima volta nella storia, un gran numero di persone ha accesso agli insegnamenti spirituali più avanzati e viene coinvolta in pratiche spirituali che prima erano a disposizione solo di eremiti, monaci e santi. Si tratta di un'opportunità meravigliosa che ha aperto una nuova possibilità: queste persone sono ora in grado di risvegliare la propria natura essenziale conducendo, allo stesso tempo, una vita normale.

Tuttavia ciò presta il fianco a una nuova serie di tranelli, fraintendimenti, travisamenti e ricerche fuorvianti, catalogati con intelligenza da Mariana Caplan in questo libro. Se vi interessa vivere e praticare il tipo di spiritualità integrata che Caplan propone, allora trarrete senz'altro beneficio da questa guida che vuole far sviluppare uno degli ingredienti imprescindibili per una spiritualità concreta: il discernimento.

Persino nelle migliori circostanze, il percorso della crescita spirituale non è lineare come potrebbe sembrare di primo acchito. Una delle ragioni è che ci introduce a un ordine superiore di verità, che spesso contrasta con il nostro modo normale di pensare e percepire. Nel buddhismo questi due livelli di realtà sono chiamati verità assoluta e verità relativa. Alcune posizioni derivanti dal

livello assoluto – come “niente è reale”, “lascia andare la mente”, “buono e cattivo non sono che illusioni”, “lascia perdere l’ego e abbandonati” – possono facilmente trasformarsi in strumenti di autoinganno, di travisamento e di grande danno se vengono applicati in maniera errata o confusa.

L’incontro con un maestro spirituale, l’insegnamento o la pratica possono dischiudere ricchezze interiori che sentiamo come intossicanti, quasi come l’innamoramento. Quando ci innamoriamo, siamo tentati di pensare “*Questo è amore, finalmente l’ho trovato.*” Tuttavia queste infatuazioni iniziali non sono che il barlume di una dimensione d’amore più profonda e più ampia che, per potersi realizzare appieno, richiede un percorso di trasformazione interiore. Così come innamorarsi non fa di noi delle persone capaci di padroneggiare le sfide di una relazione o di un matrimonio, allo stesso modo i primi barlumi di una verità spirituale non sono che un lontano richiamo ai veri traguardi spirituali. Lo sviluppo spirituale vero e tangibile passa per un incessante processo di auto-confronto che esige da noi l’attraversamento di tutte le paure e resistenze. Ciò implica la purificazione degli ostacoli, ossia di tutte le vecchie ferite, le difese, i pretesti, le richieste, le fissazioni, le dipendenze e le negazioni che ci portiamo dal passato.

Tuttavia in Occidente è diffusa una spiritualità superficiale che offre rapidi assaggi della propria essenza, richiedendo poco altro all’aspirante. Predica un assolutismo unilaterale, spesso nel nome dell’Advaita Vedanta, in cui basta risvegliare la propria natura divina nel momento e automaticamente tutto verrà rivelato. Ciò

risulta senz'altro attraente per una cultura votata al risultato immediato e in cui le persone non vogliono sentire quanto in realtà sia lento, arduo e impegnativo il cammino spirituale. Basta, facciamola finita con tutte le vecchie pratiche spirituali. Secondo il neo-Vedantismo non ci serve nemmeno fare pratica: è solo uno sforzo che ritarda il proprio risveglio, perché quando pratici lo fai per arrivare da qualche parte. Perché non risparmiare tempo e risvegliarti subito? Fallo proprio qui, scordati della pratica. Sii e basta.

Questo punto di vista unilaterale, comune a molti dei trabocchetti del percorso, si basa su un'indubbia verità: sì, è vero, siamo in grado di riconoscere la nostra natura essenziale in un istante e in qualsiasi momento; sì, è piuttosto facile una volta che sai cosa stai cercando e sai come assumere una posizione più rilassata. Ma no, ciò non costituisce un percorso spirituale perché non affronta gli altri ordini della realtà: le complessità relative del karma, il condizionamento, gli schemi abituali radicati, le identità inconsce, le ferite psicologiche e qualsiasi tipo di autoinganno.

Una formula semplicistica come l'ammonizione neo-Vedantista "Sii quieto e sii" è come dire "Ama e basta, e la relazione andrà liscia come l'olio." Certo, visto dalla conclusione il viaggio spirituale non andrebbe neanche compiuto, perché siamo già perfetti nella nostra essenza così come siamo. Tuttavia, da un punto di vista relativo, nel quale ci identifichiamo inconsciamente con tutti quei demoni nascosti, quei fantasmi e quei tiranni, le pratiche del cammino fanno molto di più che rivelare la nostra vera natura. Hanno la funzione di aiutarci a

essere liberi da questi ostacoli interiori che ci tengono lontani dalla verità, dall'amore e dalla saggezza (per affrontare ulteriormente questi ostacoli, come ho sostenuto in molti dei miei lavori, anche uno scrupoloso lavoro psicologico può svolgere un ruolo importante, se non fondamentale, nello sviluppo spirituale).

Qual è allora il modo migliore per sviluppare il discernimento necessario a mettere ordine tra le complessità della verità assoluta e relativa, e per riconoscere cosa coltivare e cosa evitare sul cammino spirituale? Secondo le tradizioni orientali, la natura essenziale della consapevolezza è simile a uno specchio cosmico che riflette e rivela allo stesso modo l'insieme dei fenomeni – vero e falso, reale e irreale, chiaro e confuso – senza fare affidamento o rigettare una parte o l'altra. Di primo acchito una consapevolezza così inclusiva e accogliente può sembrare l'opposto del discernimento. Eppure Padmasambhava, il padre del buddhismo tibetano, sostiene qualcosa di diverso con le sue famose parole: «La mia mente è immensa come il cielo, e la mia attenzione per i dettagli è fine come un granello di sabbia». Secondo Padmasambhava, la mente collegata alla consapevolezza aperta è simile allo specchio che accoglie e permette l'intero spettro dell'esperienza, ed è anche la base per un puntuale discernimento nelle situazioni relative della nostra vita. Poiché è solo vedendo e conoscendo l'intero panorama di ciò che è reale e ciò che non lo è dentro di noi che possiamo riconoscere cosa coltivare e cosa lasciare andare. La consapevolezza senza scelta e la saggezza discernente sono ugualmente indispensabili per lo sviluppo spirituale.

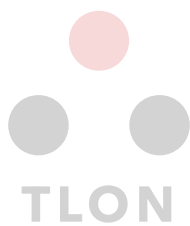
Ciò che ci permette di spalancare ed espandere la nostra mente condizionata mentre affiliamo la spada del discernimento è una pratica meditativa che è in grado di aiutarci a guardare in profondità nella natura e nello svolgimento della nostra esperienza attuale. È di grande aiuto anche legarsi a un vero maestro, un'autentica guida, e a un lignaggio di pratiche che hanno dimostrato la loro validità nel corso di molte generazioni.

Nel frattempo, un libro come questo può essere un buon inizio per riconoscere ed evitare molti dei travisamenti e dei fraintendimenti che portano a quelle false partenze, ai vicoli ciechi, alle deviazioni inutili e ai fiaschi clamorosi così comuni lungo il viaggio spirituale.

John Welwood

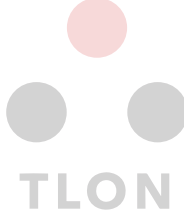
Mill Valley, California

Maggio 2009



Estratto
Copyright Edizioni Tlon

RINGRAZIAMENTI



Vorrei ringraziare le molte persone che hanno aiutato e sostenuto questo progetto. Anzitutto ringrazio l’“angelo” dei miei scritti, la mia editor personale e amica, Nancy Lewis, che ha generosamente riversato il suo amore, la sua attenzione e il suo discernimento nell’analizzare minuziosamente i miei lavori per molti anni – e che mi ha aiutata a dare alla luce questo libro.

Ci sono stati molti maestri, mentori e amici spirituali che hanno indirizzato il cammino e i cui input per questo libro, diretti o indiretti, sono stati inestimabili, incluso il mio maestro Lee Lozowick, della Tradizione Baul Occidentale; il maestro sufi Llewellyn Vaughan-Lee; John Welwood; Arnaud Desjardins; Jorge Ferrer e Gilles Farcet. Voglio anche ringraziare la mia banda di amiche sparse in tutto il mondo – Vipassana, Devi, Bhavani, Karen, Simone, Clelia, Joanne, Regina, Lesley, Kyla, Valerie, Marianne, Ute e Ines. Sono le mie eroine, i miei appigli e la prova vivente del mio credere che un mondo migliore è possibile.

Voglio ringraziare la mia famiglia, incluso mio padre, Herb Caplan, e i miei fratelli Joel e Nathan, che sostengono instancabilmente la loro eccentrica figlia e sorella. Ringrazio mia madre, Mollie Caplan, che ci ha

lasciati molti anni fa ma che in un suo diario, quando ero bambina, scrisse che un giorno sarei riuscita a scrivere libri. Infine vorrei ringraziare lo staff di Sounds True, in particolare Kelly Notaras, Tami Simon e Jaime Schwalb per la loro coscienziosità, il loro rispetto e la loro lungimiranza. A tutti voi, i miei più sentiti ringraziamenti. La vostra generosità è incalcolabile.

Estratto
Copyright Edizioni Tlon

INTRODUZIONE A OCCHI APERTI IL SENTIERO DEL DISCERNIMENTO

Tutto ciò davanti cui chiudiamo gli occhi, tutto ciò da cui scappiamo, tutto ciò che neghiamo, denigriamo o disprezziamo serve infine a sconfiggerci. Ciò che sembra sgradevole, doloroso, maligno può divenire fonte di bellezza, di gioia e di forza se affrontato con una mente aperta.

Henry Miller, Tropico del Capricorno

Avevo diciannove anni e frequentavo il secondo anno di college ad Ann Arbor, Michigan, quando appresi finalmente che esisteva davvero una cosa chiamata percorso spirituale. Come tanti giovani che desiderano ardentemente qualcosa di più grande, da anni anche io mi ero messa alla ricerca facendo ricorso a qualsiasi mezzo a mia disposizione – dall'alcol, all'attivismo politico, ai viaggi. Questi ultimi erano iniziati quando avevo quindici anni, e al momento di iniziare il college avevo già viaggiato per la maggior parte del Centro America e dell'Europa; eppure la mia sete non si era spenta, anzi era aumentata. Non stavo trovando le risposte profonde che cercavo.

L'estate prima del mio diciannovesimo compleanno, viaggiando in Centro America, incontrai un uomo che girava il mondo da vent'anni – una delle cose che sognavo di fare – e, curiosa di sapere se avesse trovato le risposte che era andato cercando, al termine di diversi giorni di lunghe conversazioni, gli chiesi «Perché viaggi?»

«Per trovare la libertà», mi rispose.

«E l'hai trovata?», proseguì. «La libertà di andare ovunque tu voglia e di fare qualsiasi cosa tu voglia ti rende libero?»

«Non proprio», confessò.

Quando tornai al college scoprii quella che allora era l'unica libreria di spiritualità di Ann Arbor. Ricordo con chiarezza la prima volta che vi entrai. I miei occhi saltavano veloci da uno scaffale all'altro. Ero abbagliata e stupita dagli argomenti di quei libri: meditazione, psicologia, buddhismo tibetano, zen, sufismo, profondo misticismo, sciamanesimo, self-help, metafisica e molto altro. Capii per la prima volta che esisteva davvero un percorso spirituale, e che anzi ce n'erano molti. E capii che non ero sola. In tutto il mondo c'erano persone che avevano sete di cose più grandi, e c'erano molti sentieri assai frequentati che si potevano seguire. Ero a casa... O no?

Da un lato non sentivo di essere giunta a casa; dall'altro lato non avevo idea da dove cominciare. Di fronte a me c'erano centinaia di sentieri e migliaia di libri: come faceva un essere umano a cominciare questo viaggio? E una volta intrapreso, come si procedeva con intelligenza e lucidità? Come potevo distinguere qualcosa tra quell'apparente assortimento infinito di scelte, come potevo sapere cos'era giusto per me, e come potevo sapere se non mi stavo solo prendendo in giro?

Come avrei imparato nei vent'anni seguenti, non è detto che le risposte a queste domande diventino più facili da trovare. Tutt'altro, sono le domande a maturare sempre nuovi gradi di impercettibilità. Con l'intensifi-

carsi della mia dedizione al percorso spirituale, diventa sempre più cruciale imparare a vedere con chiarezza, con gli occhi bene aperti, così da potermi muovere attraverso il viaggio della vita con passione, creatività e senso – in un modo che facesse la differenza. Si dice che il discernimento spirituale, chiamato *vivekakhyaṭir* in sanscrito, sia la “corona della saggezza” sul percorso spirituale.

Lo *Yoga Sūtra* di Patañjali dice che coltivare il discernimento è un’attività così potente da avere la capacità di distruggere l’ignoranza e affrontare la sorgente stessa della sofferenza. Secondo il *Merriam-Webster’s Collegiate Dictionary*, discernere significa “riconoscere o identificare come separato e distinto”. La differenziazione, suo sinonimo, “sottolinea la facoltà di distinguere e selezionare ciò che è vero o appropriato o eccellente”. Chi possiede discernimento spirituale ha appreso questa abilità in relazione alle questioni spirituali, e può sistematicamente compiere scelte intelligenti, perfette ed equilibrate per la propria vita e per il proprio sviluppo spirituale. I suoi occhi sono bene aperti e vedono con lucidità.

Si crede che *vivekakhyaṭir* sia uno strumento così potente da avere la capacità di penetrare ogni livello del corpo fisico, psicologico, energetico e sottile dell’essere umano. In *Commento allo Yoga Sūtra di Patañjali*, B. K. S. Iyengar spiega che tramite questo flusso ininterrotto di consapevolezza discernente, il praticante spirituale:

Padroneggia il suo corpo, controlla la propria energia, rieduca i movimenti della mente e sviluppa un giudizio sano, a partire dal quale agisce in modo giusto e diventa luminoso. Da questa luminosità sviluppa una consapevolezza totale del vero centro del proprio essere, consegue

la massima conoscenza, e consegna sé stesso allo Spirito Supremo.¹

Questo libro è un tentativo di penetrare a fondo nel labirinto del percorso spirituale, e di considerare la possibilità di una trasformazione psicospirituale realmente integrata e concreta. Insieme, esploreremo come far fronte agli inevitabili blocchi che si incontrano sul percorso spirituale, così da vivere delle vite di radiosa trasformazione dello spirito con coraggio e intelligenza. Impareremo che indagare e valutare diverse pratiche, sentieri e maestri può insegnarci a fare delle scelte spirituali lungimiranti. E impareremo a distinguere tra verità e falsità, tra passione che ci lega e passione che ci libera.

Quando eravamo piccoli e cominciamo a incuriosirci ai grandi temi della vita – per esempio la morte, come siamo arrivati qui, e la sfida delle emozioni umane – pochi di noi hanno avuto dei genitori che si sono seduti e ci hanno detto con affetto: “Sei giunto dentro un mistero di immense gioie e grandi dolori. Tu stesso sei l’espressione di quel mistero. Ci sono tantissimi modi in cui le persone imparano a capire sé stesse e la vita, ma ciò che più conta è che si cresce e si impara a fare le proprie scelte – e che tu stesso compirai scelte luminose e raggianti che ti renderanno compiuto e daranno un contributo al mondo. Voglio aiutarti a imparare come

¹ Iyengar, B. K. S., *Light on the Yoga Sūtras of Patañjali*, HarperCollins Publishers, New Delhi 2005 (prima edizione, 1993), p. 132. Ed. it. *Commento agli Yoga Sūtra di Patañjali: Patañjala Yoga Pradīpikā*, a cura di G. Giubilaro, G. Corbo e A. Pakharukova, Edizioni Mediterranee, Roma 2010.

prendere delle decisioni sagge nella vita, soprattutto in merito al tuo viaggio spirituale. Quando avrai l'età giusta, ti mostrerò i diversi percorsi e le diverse pratiche religiose e spirituali. Nel frattempo, finché sarai giovane, ti insegnerò a destreggiarti tra le sfide emotive che sono implicite nel nostro essere umani”.

La maggior parte di noi non ha mai ricevuto un'introduzione così saggia e matura alle immense sfide, ai privilegi e alle possibilità della vita che abbiamo intrapreso. Gli adulti non ci hanno insegnato come fare delle scelte spirituali avvedute perché, tranne rare eccezioni, neppure loro sapevano come farle. Nelle nostre scuole non si insegna a gestire le proprie emozioni perché la maggior parte degli insegnanti non sa come gestire le proprie. Alle superiori non si tenevano corsi che insegnavano come capire le nostre scelte spirituali perché non c'era un riconoscimento o un apprezzamento collettivo sul valore educativo di anima e spirito. Se siamo stati così fortunati da imparare queste cose, le abbiamo imparate da soli o abbiamo avuto la rara fortuna di essere guidati da persone più mature e più sagge.

Sviluppare discernimento non ci impedisce di fare errori, ma ci aiuta a imparare le lezioni di vita in modo più lucido e veloce, a trasformare le sfide in opportunità e ad evitare ostacoli inutili. Il discernimento ci insegna a vivere bene e, giunti al momento di morire, saremo in grado di sentire di *aver vissuto bene. Di aver acquisito tutta l'auto-consapevolezza di cui eravamo capaci, di aver raggiunto uno scopo su questa terra.* Sapremo che le nostre vite non sono state vissute invano, che abbiamo toccato la vita venedone a nostra volta toccati profondamente.