

RAM DASS

**AL DI LÀ DELLO
SPECCHIO**

ARMENIA

PER NEEM KAROLI BABA

Questo libro è un pallido riflesso della tua luce,
il barlume di una candela in confronto al sole.

Titolo originale dell'opera:

Polishing the Mirror

Traduzione dall'inglese di Daniele Ballarini

© 2013 by the Love Serve Remember Foundation
This translation published by exclusive license from
Sounds True, Inc. and by the Agence Schweiger

Copyright © 2019 Armenia S.r.l.
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)
Tel. 02 99762433

www.armenia.it
info@armenia.it

Stampato da Grafica Veneta S.p.A.

*Con la polvere dei piedi di loto del mio Guru, fine come il polline,
lucido lo specchio del mio cuore
e ora posso cantare il puro splendore di Sri Rām, il migliore dei Rhagu,
che elargisce i quattro frutti della vita.
Non so niente, così ti ricordo, Figlio del Vento;
concedimi la forza, l'intelligenza e la saggezza,
rimuovi le impurità e il dolore..*

*Invocazione a «Hanuman Chalisa»,
traduzione di Krishna Das, da *Flow of Grace**

Breve premessa

Il 1971, anno in cui venne pubblicato per la prima volta *Be Here Now* di Ram Dass, fu un periodo molto turbolento. La guerra del Vietnam stava causando una marea di proteste. Le ondate impetuose delle sostanze psichedeliche, del rock acido, della libertà sessuale appena conquistata, del femminismo, dell'ecologismo e delle comunità hippie (per il ritorno alla terra) stavano generando sommovimenti tettonici nel paesaggio esistenziale. L'espansione psichedelica della coscienza cominciava a intrecciarsi col buddhismo, l'induismo e la spiritualità New Age, e avrebbe innescato le scintille della liberazione interiore.

Le visioni idealistiche furono ben presto mitigate dalle esperienze concrete. C'erano viaggi positivi e viaggi negativi. La morte degli studenti alla Kent State University¹ e il decesso degli eroi del rock (Jimi Hendrix, Janis Joplin e Jim Morrison) furono traumi che fecero rinsavire. Woodstock era finita. La mattina dopo, tutti si svegliarono dalla festa con l'odore del caffè e la necessità di gettare le basi per un cambiamento reale.

¹ La sparatoria della Kent State fu un fatto di sangue avvenuto nel 1970 alla Kent State University, in Ohio, negli Stati Uniti d'America. Il 4 maggio, la Guardia Nazionale aprì il fuoco sugli studenti che protestavano da quattro giorni contro l'invasione statunitense della Cambogia [Wikipedia].

Richard Alpert era stato collega di Timothy Leary come docente a Harvard, nonché suo sodale negli esperimenti psichedelici, ma nel 1963 l'università decise di licenziarli. In seguito, i due gestirono un museo della controcultura in una villa di Millbrook, a nord di New York. Nel 1966, Alpert, ormai esperto terapeuta psichedelico, si recò in India, da cui tornò col nome di Ram Dass. Era uno yogi occidentale e divenne il pioniere² della spiritualità orientale nel nostro emisfero.

Dopo una seconda permanenza in India (1970-72), Alpert si rimise in viaggio tenendo instancabilmente conferenze per due decenni e mezzo. Raccontava storie infarcite di citazioni, rinnegava sempre con grande *humour* il modello occidentale, fondato sull'attivismo e sul successo, sottolineando invece la ricerca della quiete mentale, dell'essere presenti, con amore e attenzione, nel momento attuale. Trascendendo radicalmente le esperienze precedenti, si descriveva e si manifestava nel diverso stato dell'essere che gli aveva tramandato il suo guru indiano. Così, germogliarono tanti semi spirituali. Il messaggio fu recepito da migliaia di persone, che di conseguenza cambiarono la propria vita.

La pubblicazione di *Be Here Now*, il suo manuale di trascendenza, apparve come una nota nuova nella confusione culturale degli anni settanta. Era stato scritto fra le montagne del New Mexico, in una comune di artisti grafici, e stampato su carta riciclata per pacchi: un lavoro artigianale, più *graphic novel* che testo. La sua divulgazione divenne la potente enunciazione di una nuova maniera di essere. Nel mondo dell'editoria tradizionale, improvvisamente apparve questo manuale d'uso rilegato a mano, esempio di controcultura nel campo della consapevolezza.

Attecchì. La gente lo prestava agli amici, e il libro divenne la bibbia della New Age. Il suo messaggio assomigliava a un sasso scagliato nello stagno della coscienza, le cui onde continuarono a diffondersi nel gergo contemporaneo, nella cultura yoga, nei titoli delle trasmissioni radiofoniche (*Here and Now* di National Public Radio), nella produzione letteraria New Age che traboccava da ogni mappa spirituale.

² Nel testo originale si fa riferimento all'opera di Johnny Appleseed (1774-1845), un ambientalista *ante litteram* [N.d.T.].

Il libro di Ram Dass non era soltanto un fenomeno mediatico ma parte integrante di uno spostamento culturale della coscienza. Un numero crescente di persone si riconosceva in una spiritualità eclettica, ecumenica. I *baby boomer* degli anni sessanta, ormai invecchiati, affrontano in modo più aperto sia la vita sia la morte. Lo yoga non è più una mera disciplina d'importazione esotica dall'Oriente: ormai è una cultura transnazionale. Nell'era di Internet, l'essere qui e ora supera il tempo e lo spazio; vi dimoriamo abbracciati in un momento virtuale. Viaggiamo insieme nello spazio sulla «Blue Marble»,³ cresce la consapevolezza planetaria e si dissolvono le divisioni. Come direbbe Ram Dass: «*Loro* sta diventando *noi*».

Per milioni di individui, *Be Here Now* ha spalancato le porte verso l'io più profondo, chiarendo e placando il tumulto generato dalle intuizioni e dagli sconvolgimenti, aiutando tante persone a compiere il primo passo nel pellegrinaggio verso il loro cuore. Dagli anni sessanta, la via tortuosa dell'esplorazione interiore ci ha condotti a numerose svolte, talora ci ha portato in vicoli ciechi. La visione interiore continua a stimolarci, e noi la seguiamo ancora.

Be Here Now ha cambiato il nostro punto di vista: da qualsiasi cosa pensassimo all'interpretazione della vita come viaggio spirituale. Un suo capitolo (*Cookbook for a Spiritual Life*)⁴ presentava consigli pratici per gli occidentali nella pratica della spiritualità e dello yoga. Il messaggio era semplice e consisteva in questo: «Adesso che avete visto la luce, ecco come dovete viverci». Quel ricettario è tuttora una risorsa essenziale, e l'imperativo perenne del criptico titolo resta valido: essere del tutto presenti in questo momento. È sufficiente *essere*.

Tuttavia, il processo di sgombrare il nostro campo mentale dal disordine e dall'attaccamento, al fine di essere presenti qui e ora, è com-

³ Blue Marble è una famosa fotografia della Terra scattata il 7 dicembre 1972 dall'equipaggio dell'Apollo 17 (l'ultima missione del Programma Apollo) ad una distanza di circa 45 000 km. È una delle immagini più distribuite nella storia della fotografia [Wikipedia].

⁴ Traducibile con «Ricettario per una vita spirituale» [N.d.T.].

plicato e scoraggiante. Si tratta di un gioco su più livelli. Non appena ci concentriamo su una porzione dell'enigmatico mosaico della nostra coscienza, qualcosa di ancor più difficile da affrontare cattura la nostra attenzione. Come dice Ram Dass: «La mente è un servitore meraviglioso, ma anche un padrone terribile».

Al pari dei tanti livelli mentali ed emotivi, l'immagine del lucidare lo specchio è una metafora pluridimensionale. La coscienza stessa è una sala degli specchi. La qualità principale dell'anima umana è la capacità di riflettere sulla propria esistenza. L'auto-riflessione, l'introspezione, l'indagine su se stessi – o comunque la vogliate chiamare – ci conduce attraverso i molti strati a cipolla del nostro essere interiore, dai nostri pensieri più banali e ricorrenti agli stati elevati della pura consapevolezza e dell'amore incondizionato, dell'unità o della coscienza di Dio.

Questa riflessione interiore è concepibile anche in quanto processo di testimonianza, come semplice osservazione dei nostri pensieri, delle nostre azioni ed emozioni con atteggiamento di amore e tolleranza. La testimonianza ci aiuta a distaccarci dai fenomeni esterni e dalle esperienze sensoriali, oltre che dalle ruminazioni mentali, dalle personali linee narrative su cui ci soffermiamo troppo.

La testimonianza cambia sottilmente il modo in cui ci identifichiamo. Mutiamo: dal protagonismo delle ruminazioni personali, prigioniere di turbinosi pensieri ed esperienze, alla percezione di quei pensieri ed esperienze come fenomeni che si riverberano nel tranquillo specchio dell'io interiore. Non saremo più i protagonisti del nostro spettacolo personale, ma diventeremo affettuosi osservatori della scena.

Tuttavia, oltre allo spostamento di sede dell'identità interiore, si manifesterà un processo di riflessione esterna quando noteremo che il nostro io più vero si riflette e si proietta in ogni esperienza del mondo esterno. Grazie alla paziente pratica spirituale, sapremo allineare la nostra esperienza esteriore con l'io più intimo. Questo è lo yoga, non solo quello del corpo, ma anche della mente (*jnana yoga*), del cuore (*bhakti yoga*) e dell'azione disinteressata (*karma yoga*).

Quando i veli dell'illusione si faranno sempre più trasparenti e riconosceremo i limiti della nostra identificazione con i pensieri e le esperienze

(la cosiddetta realtà oggettiva), inizieremo a riflettere un più puro stato dell'essere. Rimuovere la polvere delle impurità e degli attaccamenti dallo specchio della mente e del cuore faciliterà la riflessione della luce spirituale. Gli strati diventeranno più trasparenti e la luce splenderà per nostro tramite, dopodiché dimoreremo gradualmente in uno stato di consapevolezza più limpido, meno oberato dai contenuti. La consapevolezza del cuore fiorisce nell'amore, nella compassione e nella saggezza.

Lucidare lo specchio, il processo con cui riflettiamo noi stessi grazie alla testimonianza e all'armonizzazione della vita esterna col nostro vero essere, sfocerà nella piena identificazione con l'anima, e questi strati dell'io si fonderanno nel nostro cuore spirituale. Vi sarà forse una fase ulteriore in cui smetteremo di esperirci come esseri separati, quando cioè il paradossale rapporto fra soggetto e oggetto si fonderà nell'unità. Per quest'ultimo passo occorrerà ciò che definiamo la «grazia».

Avere una guida o un guru per il processo di autoriflessione serve per ottenere un riscontro cruciale, di cui abbiamo bisogno se vogliamo rimanere concentrati e tenerci lontani dalle distrazioni, non solo mentali ma anche quelle dei piani astrali o più sottili. Un vero guru riflette il nostro intimo essere, l'Io reale, perché lui (o lei) risiede in quel luogo. La sua amorevole consapevolezza del nostro viaggio, a ogni livello, è un faro onnipresente per il cammino verso casa.

Il presente libro di Ram Dass contiene tutti gli insegnamenti per placare la mente, aprire il cuore e accedere all'unità. Essi offrono modalità pratiche per essere qui, ora. Immaginate di avere fra le mani una guida di viaggio verso la presenza attuale, un manuale per trovare il senso prezioso della pace interiore e della ri-unione spirituale.

I metodi sono semplici, la via è sottile. Siamo molto vicini: ad appena un pensiero di distanza!

Solo voi potete sapere se lucidare lo specchio funziona nel vostro caso. Ve ne accorgete se placate la vostra interiorità, se diverrete più affettuosi e compassionevoli, più presenti e pacifici, più appagati rispetto alla vostra vita.

E, come capita in qualsiasi tipo di lavoro interiore, non mancheranno le occasioni per illudere se stessi. L'ego muta continuamente in un nuovo

ego spirituale: «Caspita, sto davvero diventando spirituale!». Ram Dass, con onestà e senso dell'umorismo, dovuti anche al cammino pieno di trappole che ha percorso, è un ottimo modello. Concediamo a noi stessi il suo medesimo livello di pazienza e di compassione, senza prenderci troppo sul serio. In fondo, non vi è nulla da realizzare. Permettiamo a noi stessi solo di *essere*.

Con amore,
RAMESHWAR DAS

Essere qui, adesso

Sembra semplice essere qui, adesso, ma queste tre parole contengono un lavoro interiore che dura tutta una vita. Vivere nel momento attuale significa non avere rimpianti sul passato, né preoccupazioni o aspettative per il futuro. Essere del tutto presenti in ciascun attimo dell'esistenza implica vivere in totale appagamento, nella pace e nell'amore. Accedere a una tale condizione vuol dire risiedere in un diverso stato dell'*essere*, in un momento senza tempo, nell'eterno presente.

Quando vi troverete in questo puro *essere*, non potrete mai dimenticarlo completamente. Comincerete a capire che i vostri pensieri continuano ad allontanarvi dal momento attuale. Ma l'*essere* è sempre *qui*, non è mai più lontano di un pensiero. Non c'è altro da fare, nulla da pensare. Basta *essere, qui e ora*.

Quando la nostra mente mette a tacere le sue elucubrazioni, prende il sopravvento ciò che si può definire il cuore-mente, dopodiché cominceremo a vivere nell'amore. L'amore si apre alla fusione con un altro essere, con un'altra persona o con Dio (in fondo, sono la stessa cosa). L'amore è l'accesso all'unità con tutte le cose, all'armonia con l'intero universo. Questo ritorno all'unità, alla semplicità dell'*essere* e dell'amore incondizionato, è ciò che tutti desideriamo tanto. La condizione unificata è il vero yoga, l'unione.

Il presente libro vi fornirà forse una nuova prospettiva per concepire la vostra vita. Spero che vivere in base a tale prospettiva vi consenta di scoprire un modo più significativo e trascendente di stare al mondo.

Essere totalmente presenti a noi stessi e agli altri significa focalizzarci su quello che è davvero importante nella vita; così, diventeremo più coscienti e amorevoli.

LA PRATICA RENDE PERFETTI

Forse siete già anime evolute, separate dall'Uno solo dal velo più sottile che esista, e la vostra illuminazione sarà quasi istantanea. Oppure siete ricercatori più incerti, con la mente che vi sbalotta qua e là, per cui avrete bisogno che vi si ricordi dove si trova il vero Io. A prescindere dalla vostra situazione karmica, spero che questo semplice testo sulla coscienza sia un'utile mappa stradale per guidarvi verso casa. La casa è dove *risiede* il cuore.

Per molti di noi è vantaggioso dedicare ogni giorno un po' di tempo alla pratica spirituale, cioè ritagliarne un minimo all'interno della nostre vite affaccendate. La via del cuore non è facile o difficile, ma richiede tempo e intenzionalità. Di solito, i periodi migliori sono la mattina presto, quando il mondo è ancora tranquillo, e durante la serata, nel momento in cui si accantonano le attività quotidiane.

Consideratelo come il tempo in cui esplorare l'essere interiore, per scoprire il significato della vostra vita. La pratica spirituale ci offre la possibilità di recuperare l'innata qualità compassionevole del cuore e la saggezza intuitiva. Sarebbe come acquistare un nuovo guardaroba di abiti spirituali: provate queste pratiche di autoriflessione, aprite il cuore spirituale (siate altruisti), e rilevate se questi abiti vi si attaccano. Poi osservatevi allo specchio: vedrete la vostra attuale identità e cosa è funzionale per voi. Ognuno di noi ha un sentiero da seguire, il suo karma. Dobbiamo onorare il sentiero personale. Non si può imitare il viaggio degli altri. Ascoltate il vostro cuore per percepire i vostri bisogni, attingete il più possibile da queste pratiche e abbandonate il resto.

LA STRADA VERSO CASA

Nel 1961 avevo trent'anni ed ero al vertice della mia carriera universitaria. Avevo conseguito il dottorato a Stanford ed ero docente di Rela-

zioni sociali a Harvard. Avevo scalato quelle che ritenevo fossero le vette della vita in senso sociale, economico e professionale. Eppure, dentro di me avvertivo un vuoto, avevo la sensazione che mancasse qualcosa, malgrado tutto ciò che possedevo. Ero lì, a Harvard, nella mecca accademica e intellettuale ma, quando fissavo i miei colleghi negli occhi, chiedendomi: «Voi lo *sapete?*», mi rendevo conto che quanto cercavo non era rintracciabile in loro.

Negli ambienti sociali o familiari, mi guardavano con ammirazione e pendevano dalle mie labbra perché ero un professore universitario, talché presumevano che io *sapessi*. Invece, per me la natura della vita restava un mistero. Conoscevo un mucchio di cose, però mi mancava la saggezza, la vera sapienza. In questo stato di scontentezza, riempivo la mia vita con tutto quel che pensavo di volere e che ritenevo fosse culturalmente appagante. Mangiavo e bevevo troppo. Affastellavo beni materiali e status symbol: fra l'altro, possedevo una motocicletta Triumph e un aereo Cessna. Suonavo il violoncello. Ero sessualmente attivo. Ma questi piaceri esteriori non mi fornivano le risposte che bramavo. Dentro di me, non mi sembrava proprio di essere felice o soddisfatto.

Timothy Leary, un altro psicologo dell'università, si trasferì nella stanza in fondo al corridoio del mio ufficio. Incontrarlo è stato un punto di svolta nella mia vita. Diventammo amici di sbevazzate. Mi accorsi presto della sua brillantezza mentale, ancorché alquanto eccentrica, nel senso che era disposto a guardare il mondo con occhi nuovi.

A un certo punto del semestre, lui tornò dalle montagne messicane, dove aveva ingerito funghi psichedelici detti *teonanácatl*, che significa «carne degli dèi». Disse che da quell'esperienza aveva imparato molto più che da tutti gli studi di psicologia. La cosa mi interessava assai. Nel marzo 1961 assunsi quindi la psilocibina, una versione sintetica dei funghi magici, quindi per me cambiò ogni cosa. Sentii che la psilocibina mi introduceva alla mia anima, che era indipendente dall'identità fisica e sociale. Quell'esperienza ampliò la mia coscienza e cambiò la mia concezione della realtà.

Le successive esperienze psichedeliche portarono al nostro licenziamento da parte delle autorità di Harvard e crearono un grande subbu-

glio, a livello sia locale sia nazionale, procurandoci una cattiva fama. Ma ormai una parte di me se ne infischia dei titoli accademici e dell'opinione dei colleghi, poiché il mondo che stavo esplorando era di gran lunga più interessante. Le sostanze psichedeliche mi permettevano di dimenticare l'educazione tradizionale e di attingere a regni della mente e dello spirito che non sarebbero stati disponibili in altra maniera. Quando ero sotto il loro influsso, sentivo di essere ciò che sapevo di essere, una persona profonda, libera, in pace e amorevole.

Continuai ad assumere le sostanze allucinogene per cinque o sei anni, cercando di rimanere in quel luogo di illuminazione dove sentivo di essere amore. Solevo raggiungere lo stato di euforia ma poi scendevo, salivo e scendevo, arrivavo alla condizione in cui percepivo di essere amore, non riuscendo però a restarci. Io volevo essere libero, non allucinato. Alla fine, compresi che per me quel metodo non funzionava, sicché cominciai a sprofondare in una cupa disperazione.

In retrospettiva, la psilocibina, al pari dell'LSD, fu importantissima per il mio risveglio, ma le sostanze psichedeliche non sono necessarie per il processo con cui si raggiunge il proprio Io. Vi possono mostrare una possibilità ma, quando l'avrete vista, continuare ad accedervi più volte non è necessariamente in grado di trasformarvi. Diceva Alan Watts: «Una volta ricevuto il messaggio, riattaccate il telefono». In fondo, bisogna vivere nel mondo e trasformarsi al suo interno.

Aldous Huxley ci aveva dato una copia del *Libro tibetano dei morti* e capii che in Oriente possedevano già le mappe degli stati interiori che stavamo esplorando intuitivamente, senza punti di riferimento. Di conseguenza, nel 1966 mi recai in India per cercare qualcuno che conoscesse i piani spirituali della coscienza. Per i primi tre mesi viaggiai con un amico che aveva fatto spedire una Land Rover a Teheran e mi aveva invitato a unirmi a lui. Attraversammo l'Afghanistan, il Pakistan, l'India e il Nepal tra il fumo dell'hashish. Ma fu soltanto un'altra *trip*, la stessa esperienza euforica prima di ricadere in basso, una realtà che avevo già sperimentato e che mi conduceva alla disperazione.

Un giorno, eravamo a Katmandu, la capitale del Nepal, in un ristorante hippie detto Blue Tibetan, quando entrò nel locale un uomo

straordinariamente alto, dai lunghi capelli e barba biondi. Era un occidentale ma indossava vestiti indiani; si diresse verso di noi e si sedette al nostro tavolo. Il suo nome era Bhagavan Das, surfista ventitreenne di Laguna Beach, che viveva in India da vari anni. Mi ci volle poco per capire che lui *conosceva* quel Paese. Decisi di viaggiare insieme a Bhagavan per vedere cosa potessi imparare.

Attraversando il Nepal e l'India, tentavo spesso di raccontargli storielle divertenti oppure gli ponevo domande per sapere dove ci stessimo dirigendo. Lui era solito rispondere così: «Non pensare al passato; limitati a essere qui, adesso»; «Non pensare al futuro, sii qui, ora». Sebbene fosse compassionevole, non si faceva coinvolgere nelle mie emozioni. Non c'era molto di cui discutere. Dopo diversi mesi di vesciche ai piedi, frequenti attacchi di dissenteria e lezioni di *hatha yoga*, Bhagavan Das disse che doveva andare dal suo guru, ai piedi delle colline himalayane, per il visto. Voleva andarci con la Land Rover, che era stata lasciata in custodia da uno scultore indiano, con l'istruzione di prestarmela se gliel'avessi chiesta. Così, ci andai con Bhagavan Das.

Salendo sulle alture, ci fermammo per la notte, quindi uscii per cercare il gabinetto. Sotto il cielo indiano trapunto di stelle, pensai a mia madre, che l'anno prima era morta di tumore alla milza. Mentre riflettevo, ebbi la netta sensazione della sua presenza. Non lo raccontai a nessuno. Lo psicologo freudiano dentro di me pensò: «Eccoti qui a ricordare la mamma mentre sei al cesso».

IL GURU, COLUI CHE DISSIPA LE TENEBRE

In auto, fra le colline, mi resi conto che stava succedendo qualcosa a Bhagavan Das. Gli colavano le lacrime e cantava a sguarciagola inni sacri. Mi rifugiai in un angolo del sedile tenendogli il broncio. Credevo di essere buddhista e non volevo vedere un guru induista.

Giungemmo in un piccolo tempio ai lati della strada; Bhagavan Das chiese dove si trovasse il guru. Dissero che Maharaj-ji era in collina. Lui si diresse in fretta verso le alture e mi lasciò lì. Tutti mi guardavano speranzosi. Io non sapevo cosa fare. Non volevo essere lì, né desidera-

vo visitare un guru. Alla fine, pressato dalla situazione, e non per mia volontà, lo seguì. Salendo il pendio, inciampai dietro quel gigante che correva a grandi balzi, sempre piangendo.

Arrivati in cima, aggirammo un bellissimo campicello invisibile dalla strada, proprio sopra la vallata. In mezzo al campo, c'era un ometto anziano sotto un albero, seduto su un letto ligneo e avvolto in una coperta. Dieci o quindici indiani con abiti bianchi si erano accomodati sull'erba, attorno a lui. Sullo sfondo c'erano le nuvole, era un quadro bellissimo. Io ero troppo teso per apprezzarlo. Pensai che fosse una sorta di culto.

Bhagavan Das si precipitò in quella direzione e si prostrò (*danda pranam*), sdraiandosi con la faccia a terra, e con le mani toccava le dita dei piedi del vegliardo. Ancora singhiozzava, e l'uomo gli accarezzò la testa. Non sapevo che fare. Pensavo fossero pazzi. Mi tenevo in disparte e mi dicevo: «Be', ormai sono qui; comunque non toccherò i piedi a nessuno». Non sapevo cosa stesse succedendo. Ero sospettoso, in paranoia.

Il vecchio stava consolando Bhagavan Das con dei colpetti sulla nuca, dopodiché alzò lo sguardo su di me. Sollevò il viso di Bhagavan Das e gli disse in hindi: «Hai una mia foto?», al che il mio amico rispose affermativamente, tra le lacrime. Maharaj-ji lo esortò: «Dagliela».

Pensai: «Caspara, una cosa gentile, il vecchietto vuole darmi una sua immagine». Era la prima ricompensa egoica che ricevevo in quella giornata. Ne avevo davvero bisogno.

Maharaj-ji mi guardò ed esclamò qualcosa che fu tradotta così: «Sei venuto con un macchinone?». Sorrideva.

Era un argomento di cui non volevo parlare. Avevamo preso in prestito l'auto dal nostro amico. Ne sentivo la responsabilità.

Ancora col sorriso sulle labbra, Maharaj-ji aggiunse: «Non vuoi regalarmela?».

Abbozzai dicendo che non era mia, ma Bhagavan Das m'interruppe e affermò: «Maharaj-ji, è tua se la vuoi».

Farfugliai: «Non possiamo dargliela! Non è nostra!».

Maharaj-ji mi fissò e disse: «In America, guadagni molti soldi?».

Forse immaginava che tutti gli americani sono ricchi. «Sì, una volta guadagnavo un sacco di denaro».

«Quanto?».

«Un anno raggranellai 25.000 dollari».

Tutti calcolarono a quanto corrispondesse in rupie, in effetti era una bella somma. Maharaj-ji continuò: «Sei disposto a comprare un'auto così per me?».

In quel momento pensai di non aver mai subito una pressione simile in vita mia. Ero cresciuto fra le associazioni ebraiche di beneficenza, e sapevamo come spillare soldi agli altri. Ma non eravamo bravi come lui. Cioè, lo avevo appena conosciuto e già mi chiedeva una macchina da 7000 dollari. Replica: «Uhm, forse».

Nel frattempo, insisteva a sorridermi. Mi girava la testa. Ridevano tutti perché capivano che mi stava prendendo in giro, anche se io non ne ero consapevole.

Poi disse che dovevamo andare a prendere *prasad*, il cibo. Ci accompagnarono in un tempio e ci trattarono da re, porgendoci le buonissime pietanze e indicandoci dove accomodarci. Tutto accadeva sui monti: niente telefoni, niente luci, nulla.

In seguito, ci riportarono da Maharaj-ji, il quale mi invitò: «Vieni, mettiti seduto». Mi guardò e soggiunse: «Ieri sera eri all'aperto, sotto le stelle».

«Sì».

Proseguì: «Hai pensato a tua madre».

«Uhm..., sì».

«È morta l'anno scorso?».

«Esatto».

«Prima di morire aveva la pancia gonfia».

«Sì».

«La milza. È morta per via della milza». Disse la parola in inglese e, mentre pronunciava «milza», mi guardava dritto negli occhi.

In quel momento, avvennero simultaneamente due cose.

In primo luogo, la mia razionalità andò in tilt come un flipper: cercava disperatamente di comprendere come avesse fatto a saperlo. Immaginati ogni scenario possibile legato alle paranoie sulla CIA, per esempio: «Mi hanno portato qui, tutto fa parte della loro manipolazione mentale.

Oppure lui ha questo dossier su di me. Ma per la miseria, è eccezionale! Come poteva saperlo? Non l'ho rivelato a nessuno, nemmeno a Bhagavan Das...», ecc. Eppure, indipendentemente da queste esagerazioni, la mia mente non riusciva a capacitarsene. Non era nel manuale di istruzioni. La cosa trascendeva le mie fantasie più paranoiche, e devo dire che non mi manca certo l'immaginazione...

Fino ad allora avevo un'idea sensata su qualsiasi cosa riguardasse lo psichismo o i fenomeni soprannaturali. Se fossi venuto a conoscenza di qualcosa del genere, mi sarei comportato come qualunque scienziato di Harvard: «*Veramente interessante. Occorre tenere la mente aperta su questi fenomeni. Si stanno svolgendo ricerche interessanti in questo campo. Approfondiremo la questione.*».

Oppure, se l'LSD mi avesse reso euforico, in quanto osservatore avrei detto: «Come faccio a sapere se non sono io a creare tutto questo dal quadro generale?». Però non ero sotto l'influsso di alcuna sostanza e quel vegliardo aveva appena pronunciato la parola «milza». In inglese. Come diavolo aveva fatto a saperlo?

Il mio cervello elaborava le nozioni sempre più freneticamente per capire come mai Maharaj-ji lo sapesse. Infine, come in un'animazione digitale di fronte a un problema insolubile, suonò il campanello, si accese la luce rossa e il computer si spense. La mia razionalità rinunciava. Era andata in *tilt*.

In secondo luogo, avvertii nello stesso momento una fitta violenta e dolorosa nel petto, poi iniziai a piangere. In seguito, compresi che era il mio quarto chakra, il centro del cuore, che si apriva. Guardai Maharaj-ji, che ricambiava il mio sguardo con un'espressione di amore totale. Mi resi conto che sapeva tutto di me, anche le cose di cui mi vergognavo, eppure non mi giudicava. Mi stava soltanto dimostrando amore incondizionato.

Piansi, gemetti, piansi a lungo. Non ero triste né felice. La cosa più azzeccata che possa dire è che piansi perché mi sentivo a casa. Avevo portato il mio grande peso sulla collina, ora era tutto compiuto. Il viaggio era finito, avevo terminato la mia ricerca.

Sparirono tutte le paranoie, e qualsiasi altra cosa. Mi rimaneva sol-

tanto una fantastica sensazione di pace e amore. Mi trovavo alla presenza viva dell'amore incondizionato di Maharaj-ji. Nessuno mi aveva mai amato in modo così completo. Da quel momento, non volevo fare altro che toccare i suoi piedi.

Poi mi diede un nome spirituale, Ram Dass, che significa «servo di Dio» (Rāma è una delle incarnazioni induiste di Dio, Dass vuol dire «servitore»). Inoltre, mi affidò a Hari Dass Baba, colui che mi avrebbe insegnato lo yoga e la rinuncia nei successivi cinque mesi.

NESSUN POSTO IN CUI ANDARE

Durante i mesi di addestramento yoga nel tempietto collinare di Maharaj-ji, mi esaltai davvero. Sembrava che mi versassero la luce sul capo.

A un certo punto dovetti recarmi a Delhi per farmi rinnovare il visto. Ci andai da yogi. Portavo i capelli e la barba lunghi, oltre alla *māla* (rosario per le preghiere). Ovviamente, vestivo di bianco. Mentre camminavo a piedi nudi lungo Connaught Circus, nel centro della città, provai ovunque la *shakti* (energia spirituale). Adoravo quella sensazione. Anche il mio nuovo ego spirituale camminava con me.

Consegnai i moduli per il visto e raccolsi la posta all'American Express. Quindi mi infilai in un ristorante vegetariano per pranzare. Avevo fame, ma mi attenni alla purezza yogica. In India, i santoni sono trattati con grande rispetto, ma se si è bianchi e occidentali la cosa è insolita. Ero doppiamente santo, dunque la gente era estremamente rispettosa. Mi guardavano mentre mangiavo. Avevo chiesto il piatto del giorno vegetariano, masticavo con consapevolezza, da vero yogi.

Alla fine mi servirono un dolce con due biscottini inglesi. Sapevo che non era cibo per gli yogi. Quando si è puri, si sente subito l'odore di ciò che è impuro. Eppure, dentro di me viveva ancora il goloso ragazzotto ebreo, che *avrebbe voluto* sbafarsi i biscottini. Perciò, mantenendo un atteggiamento composto, spostai il piatto ma infilai nella borsa i biscotti. Pareva che pensassi a qualcosa di sacro... Li mangiai nel vicioletto, fuori dal ristorante.

Tornai in montagna dopo otto ore di viaggio in autobus e, non appena entrato nel tempio, andai a toccare i piedi di Maharaj-ji. Alzai gli occhi su di lui, che disse: «Ti sono piaciuti i biscotti?».

LA SEMPLICE VERITÀ

Speravo ancora di ricevere insegnamenti esoterici da Maharaj-ji, ma quando gli domandavo: «Come faccio a diventare illuminato?», lui replicava cose di questo genere: «Ama tutti, servi tutti, e ricordati di Dio», oppure: «Nutri la gente». Se gli chiedevo: «Come posso conoscere Dio?», lui rispondeva: «Il modo migliore per venerarlo è in tutte le forme. Dio è in ogni cosa». Questi semplici insegnamenti (amare, servire e ricordare) divennero le pietre miliari della mia vita.

Maharaj-ji leggeva nei pensieri altrui, ma oltre a ciò conosceva il cuore delle persone. Mi faceva impazzire. Nel mio caso, mi aprì il cuore perché mi accorsi che sapeva tutto quel che c'era da sapere su di me, perfino i difetti più oscuri e vergognosi, pur continuando a volermi bene in modo incondizionato. Da quel momento, tutto ciò che volevo era condividere quell'amore.

Maharaj-ji, anche se sapeva che avrei voluto rimanere con lui per sempre, mi disse nella primavera del 1967 che era ora che tornassi in America. Mi raccomandò di non parlare di lui a nessuno. Non mi sentivo pronto, gli dissi che non mi sembrava di essere abbastanza puro. Lui mi fece girare diverse volte, poi mi fissò con intenzione dalla testa ai piedi. Guardandomi negli occhi, esclamò: «Non vedo nessuna impurità».

Prima di lasciare l'India, mi svelarono che Maharaj-ji aveva concesso la sua *ashirvad* (benedizione) al mio libro. Obiettai: «Cos'è un'ashirvad? E quale libro?». Non avevo ancora iniziato a progettare il testo che sarebbe diventato *Be Here Now*. Quello era in effetti il volume di Maharaj-ji.

Mentre ero in attesa nell'aeroporto di Nuova Delhi, pronto a lasciare l'India, vidi che un gruppo di soldati americani mi stava osservando. Avevo i capelli lunghi, la barba lunga, e indossavo una lunga tunica bianca, che aveva tutta l'aria di un abito cerimoniale. Uno di loro mi si avvicinò e disse: «Cosa sei, una specie di yogurt?». Sbarcai all'aeroporto

di Boston, dove mio padre George mi stava già aspettando. Mi lanciò una rapida occhiata ed esclamò: «Svelto, sali in macchina prima che ti veda qualcuno». Pensai: «Questo sarà un viaggio interessante».

Dopo quarant'anni e un infarto quasi fatale, la vita è ancora un viaggio interessante. Essere qui, ora, è perfino più importante, per me. Essere nel momento attuale, in pace qualsiasi cosa avvenga, diventa appagante. Questa pratica mi permette di essere presente per amare e servire gli altri, per esprimere amore incondizionato nel mondo. Quando si vive nel momento presente, l'adesso è tutto quanto esiste. Sembra che rallenti il tempo. Se la mente è placata, si entra nel flusso dell'amore, e si scorre da un momento all'altro in modo naturale, come il respiro.

Qualunque cosa si presenti, la accolgo con amore in quell'istante. Questa è la mia pratica di lucidatura dello specchio per riflettere l'amore di Maharaj-ji. In questo momento ci sono solo amore e consapevolezza. Se una persona mi chiede come possa raggiungere il proprio cuore, gli consiglio quest'esercizio: Io Sono Consapevolezza Amorevole.

In India, le persone, incontrandosi e salutandosi, dicono: «Namasté», che significa:

*Onoro in te il luogo
in cui risiede l'universo intero.
Onoro in te il luogo
che è amore, luce, verità, pace.
Onoro in te il luogo
in cui, se tu sei in quel luogo in te
e io sono in quel luogo in me,
esiste soltanto uno di noi.
Namasté.*

RAM DASS

Indice

<i>Breve premessa</i>	» 7
<i>Essere qui, adesso</i>	» 13
Capitolo 1 - Lucidare lo specchio	» 25
Capitolo 2 - Il bhakti yoga, la via della devozione	» 39
Capitolo 3 - Il karma yoga: vivere nel mondo	» 57
Capitolo 4 - Invecchiare e cambiare	» 89
Capitolo 5 - Vivere e morire consapevolmente.....	» 105
Capitolo 6 - Dalla sofferenza alla grazia.....	» 127
Capitolo 7 - Pago di essere	» 143
Capitolo 8 - Praticare gli esercizi	» 159
<i>Ringraziamenti</i>	» 183
<i>Notizie sull'autore e sul co-autore</i>	» 185
<i>Recensioni</i>	» 188