

# La trasformazione di sé, un'esplorazione nell'ignoto

TRAN-THI-KIM DIÊU

Osservando la natura intorno a noi, possiamo notare che essa è in continua trasformazione. La superficie terrestre è formata da vari elementi naturali, che pure sono in continuo cambiamento. La vegetazione subisce le variazioni dovute al susseguirsi delle stagioni. Nell'inverno manti immacolati di neve ricoprono un suolo addormentato che, al suo risveglio, si ricoprirà di prati verdeggianti. Dopo l'inverno, vediamo rami d'alberi spogli ricoprirsi in primavera di gemme e di lussureggianti foglie. Il giallo splendente dei campi di grano, in estate, lascia il posto ai colori screziati che l'autunno dipinge nei boschi.

Ogni specie del regno minerale, vegetale e animale subisce, nei secoli e nei millenni, dei cambiamenti che ne modificano l'aspetto e il comportamento. In tutto ciò che è manifesto la trasformazione gioca un ruolo fondamentale; essa è l'elemento dinamico che permette a ciò che nella natura esiste allo stato potenziale di manifestarsi e di svilupparsi pienamente. La trasformazione quindi è la condizione di base per la vita universale che si manifesta. La tradizione dice che Confucio, osservando i fenomeni della natura, esclamò: "Così vanno le cose. Tutto scorre come un immenso fiume, tranquillo e senza interruzioni".

Questo "fiume immenso, tranquillo e senza interruzioni" è l'immagine che suggerisce il flusso della vita universale che si svolge incessantemente nel processo dell'Evoluzione. L'Evoluzione non è altro che una serie di trasformazioni, ma non di una qualsiasi trasformazione. Nor-

malmente, quando si parla di trasformazione pensiamo a molteplici modificazioni della forma, senza imputare a queste variazioni né una sequenza speciale, né uno scopo particolare. Non è la stessa cosa quando parliamo di Evoluzione, in cui tali cambiamenti sono necessariamente diretti verso un fine di miglioramento. Nel processo dell'Evoluzione le varie trasformazioni sono tappe necessarie al *modus operandi* dell'Evoluzione, che opera con intelligenza.

L'intelligenza sta alla base dell'universo. Per vedere questo basta osservare il cielo costellato da miriadi di stelle e di soli, sparsi in uno spazio così grande da togliere il fiato. Oppure guardare un fiore, la disposizione dei suoi petali, la sua forma, il suo colore. L'intelligenza opera sia nella grande potenza che fa muovere i corpi celesti sia nella delicatezza di una creatura effimera. I movimenti delle stelle, lo sbocciare di un fiore, la condensazione di cristalli di ghiaccio, il volo di uno stormo di oche selvatiche e altri fenomeni che possiamo osservare fanno trasparire l'armonia che ci permette d'intuire l'unità profonda di tutto ciò che è manifesto.

Le stelle e i soli dopo qualche eone passano. I fiori, i cristalli di ghiaccio, le creature scompaiono in un tempo più breve. Quello che li unisce non è certamente il tempo, ma la vita soggettivamente che li anima, che si esprime per mezzo loro. Essa si manifesta sia tramite grandi cose sia in quelle piccole, sia tramite ciò che è durevole sia in ciò che passa. Questa vita è inerente a tutto ciò che esiste, com'è detto nel *Tao Tê King*: "L'essenza del cielo è la purezza / L'essenza della terra

*è la tranquillità / L'essenza delle creature è la vita".*

L'essenza delle creature, che è la vita, si esprime con un flusso perpetuo, nelle forme più diverse. Con il suo potente movimento essa elimina ciò che è superfluo, inutile, ciò che ostacola il cammino verso l'Evoluzione. Con intelligenza essa guida tutte le creature, anche nei meandri dei loro percorsi. Con la sua illuminata pazienza essa non ha alcuna preferenza per l'una o l'altra, perché tutte provengono dall'Unico. A ciascuna essa offre una via aperta, grande come lo spazio che conduce inesorabilmente verso il Supremo.

Di conseguenza, grazie a queste trasformazioni che la vita ci arreca, sono coinvolte le creature di tutti i regni della natura, che beneficiano del movimento dell'Evoluzione. Ubbidendo inconsciamente all'ordine naturale, vivendo secondo i loro istinti e secondo le leggi che regolano la loro specie, si lasciano trasportare, immerse nel grande fiume dell'Evoluzione, senza porre ostacoli e senza collaborare. Così facendo, esse progrediscono in tutta innocenza, nella totale assenza d'intenzioni personali.

Quando si tratta invece dell'essere umano, le cose vanno in modo diverso. Tra tutte le creature, e particolarmente tra gli esseri sensibili, l'essere umano è il solo con la possibilità di scegliere coscientemente di partecipare al movimento dell'Evoluzione o di opporsi. A differenza delle creature degli altri regni, l'essere umano ha la capacità di trasformare se stesso, poiché è il solo essere sensibile cosciente di sé. Egli è capace di dire "io", di oggettivarsi formando un'immagine di se stesso nella sua coscienza.

Poiché l'oggettivazione di sé, quella che ci fa dire "io", avviene nella mente, la sua trasformazione deve incominciare da lì. Il punto di partenza delle nostre azioni esteriori è nella mente e, quando l'effettiva trasformazione di sé avviene, essa cambia anche il mondo, poiché questo non è nient'altro che l'estensione di ciò che accade nella mente di ogni individuo.

L'effettiva metamorfosi di sé avviene quando

la mente cessa di essere solo un gioco intellettuale e smette di essere un sogno allo stato di veglia. Un'idea o una parola non corrispondono a quella cosa alla quale l'idea o la parola corrispondono. La facoltà di proiezione della mente, che causa l'oggettivazione, potrebbe cogliere l'idea della trasformazione di sé, o di altro, per costruire una teoria intellettuale che le potrebbe servire da giocattolo.

La trasformazione di sé può anche essere un sogno allo stato di veglia, in cui avviene una sorta d'idillio tra l'individuo e l'immagine realizzata da se stesso. Quando la mente sente parlare della trasformazione di sé, immediatamente si chiede: trasformazione di sé in che cosa? Poi incomincia a proiettare dei modelli che la gratificano e le danno sicurezza, perché sono costruiti sulle conoscenze che l'individuo ha. Da questo idillio nasce il conflitto tra l'essere attuale e l'essere idealizzato, tra quello che è in quel momento e ciò che pensa di poter divenire. Queste immagini e questi modelli però non hanno alcun rapporto con la realtà.

Una storia racconta di un pesce che, intrigato dalla partenza di una tartaruga verso la terra ferma, le chiede informazioni riguardanti la riva cui si sta dirigendo. Ma, ad ogni tentativo di risposta della tartaruga, il pesce rivolge sempre la stessa domanda: Dove ti stai dirigendo c'è dell'acqua come qui? Ci sono delle alghe per nutrirsi? Ci sono altri pesci? ...E se non c'è acqua come qui, come si fa a respirare? La tartaruga prova un grande dispiacere, conscia che il pesce non potrà mai conoscere la terra ferma, salvo che non si trasformi in un anfibio. Tutto ciò che il pesce può immaginare deriva da ciò che conosce e questo non coincide con la realtà della terraferma, totalmente sconosciuta al pesce.

Anche la mente può costruire qualunque modello, ma una cosa è certa: nessuno coinciderà con la nuova forma che avremo dalla vita trasformando il nostro sé. Bisognerà quindi procedere come se si esplorasse un paese sconosciuto.

In una simile avventura non si può decidere prima quello che andremo a scoprire dopo. Se non fosse così, che cosa ci sarebbe di diverso da un viaggio organizzato? L'individuo che intraprende questo viaggio è un esploratore della vita.

Trasformarsi, che vuol dire esplorare la propria vita, implica un acuto senso di osservazione. Bisogna saper osservare, al fine di scoprire il significato nascosto dall'apparenza degli esseri e delle cose. Osservare significa guardare tranquillamente i fenomeni, gli avvenimenti, gli oggetti, gli esseri intorno a sé. Essi, come tanti specchi, riflettono chi osserva, suscitando dentro di lui delle reazioni. Inoltre la trasformazione di sé non è solo un'esplorazione della vita, è anche un'esplorazione dell'anima. Guardare le reazioni che abbiamo dentro di noi, causate da ciò che sta fuori di noi, significa esplorare in noi la manifestazione della vita.

Uno sguardo tranquillo non ha sentimenti, non ha emozioni, non giudica, non colpevolizza, non giustifica, non gratifica.

Uno sguardo tranquillo non è un'introspezione analitica simile a quella del gatto che il gatto fa con il topo, in cui tutti gli elementi che ci convengono appartengono al gatto, mentre gli altri appartengono al topo. Questo tipo di analisi, a lungo termine, farà aggravare la tendenza egocentrica che, in alcuni casi, potrebbe portare a idee fisse, all'ossessione. Il risultato provocherebbe comunque una cristallizzazione dell'io, con una grande difficoltà a vedersi nel modo giusto, come dovrebbe fare un esploratore che osserva.

La visione delle cose che ha questo tipo di esploratore si attiene strettamente alla realtà così com'è, senza proiezioni di modelli, senza speculazioni di alcun genere. Se è vero che non esistono dei modelli precostituiti per ottenere la trasformazione di sé, ciò non vuol dire che si dovrà procedere seguendo un percorso caotico o fantasioso. Se si esplora male la vita, si rischia di perderla. Non si deve partire frettolosamente,

un minimo d'ordine è necessario per ottenere la tranquillità, condizione indispensabile per una giusta osservazione.

Quest'ordine interiore non può nascere da una vita disordinata, stimolata da varie motivazioni. I movimenti esitanti del serpente dalle molteplici teste illustrano bene quel genere di vita umana lacerata da motivazioni contrastanti tra di loro. L'individuo, a sua insaputa, è sbalottato in una moltitudine di desideri contraddittori e, inevitabilmente, cade in un susseguirsi di azioni e di reazioni contrastanti che si annullano vicendevolmente in modo caotico. L'Idra mitologica è un'immagine allegorica molto affascinante di questo io, la cui struttura è l'antitesi stessa dell'Unità.

Non essendo reale, questo io altro non è che una proiezione, un'oggettivazione della manifestazione della Vita che sta in tutte le creature. Essendo una proiezione, esso chiede continuamente d'essere ravvivato, sovente in modo inconscio, da un atto di volontà. Da quest'atto di volontà è nato ogni tipo di desideri; questi agiscono dentro di noi e da essi derivano tutte le attività esterne che compiamo e che sono destinate a salvaguardare l'io.

Esse, come un turbine, oscurano la nostra mente, falsano l'osservazione esteriore e obnubilano quella interiore; in questo modo si genera una visione errata. Tutti i punti di vista sbagliati provengono da questa visione errata. L'individuo che non ha chiarezza con se stesso praticherà un'osservazione falsata poiché, come dice Platone, "L'uomo è misura di tutte le cose".

Le attività che salvaguardano l'io, pur essendo varie e molteplici, hanno una caratteristica comune: ci legano ai nostri attaccamenti. Quando si prende coscienza di ciò, questo legame perde la sua forza per lasciare spazio all'osservazione. La voglia di abbandonare i nostri legami non può avvenire se non ci spogliamo di qualche cosa cui siamo affezionati, come i beni materiali, le emozioni, i ricordi, le idee precostituite,



*Tran-Thi-Kim Dieu con Lama Yeshe Losal ad Ascona (Svizzera) in occasione del Seminario Teosofico 2013.*

i pregiudizi, l'immagine che ci siamo fatti di noi, le preoccupazioni per il nostro futuro, la ricerca della sicurezza che ci possono dare gli oggetti che possediamo, gli avvenimenti, gli esseri.

Abbandonare gli attaccamenti significa anche non accettare né appoggiarsi su nessuna autorità, se non prima di averla seriamente esaminata, sia che si tratti di una persona o di una scrittura ritenuta sacra. Abbandonare gli attaccamenti significa anche rinunciare al desiderio di sentirsi importanti. Questo elenco non è certamente esaustivo. Rinunciare all'attaccamento significa che, ogni volta che lo facciamo, togliamo del superfluo che ostacola il funzionamento della nostra osservazione, in modo che questa possa avvenire senza dover ricorrere a un'idea preconstituita. L'ordine interiore incomincia così a nascere, favorendo l'osservazione.

Il discernimento è la conseguenza di quest'ordine interiore.

Oltre all'osservazione e all'ordine interiore, per la trasformazione di sé è necessaria la perseveranza. Come in tutte le ricerche, bisogna andare avanti senza mai fermarsi, senza accontentarsi di quello che, fino a quel momento, abbiamo trovato. Anche se ogni scoperta che facciamo desta la nostra meraviglia, dobbiamo essere mossi dalla "voglia di scoprire l'inaccessibile" che, dall'altra sponda, ci chiama tramite le forme dell'apparenza. Accontentarsi solo di una scoperta significa segnare il passo. Bisogna muoversi, andare più lontano, sempre di più, completamente, fino a incontrare la Natura propria dell'esistenza.

Ad ogni passo che compiamo le forme preesistenti muoiono, siano esse le immagini di noi

che amorevolmente abbiamo coltivato, siano le credenze intellettuali che ci hanno dato sicurezza, oppure un modo di ragionare o un modo di lavorare ecc. Queste forme bisogna lasciarle morire, non trattenerle. Per quanto concerne le forme nuove, l'individuo non può farci niente, la vita s'incaricherà di portargliele nel rispetto della globalità poiché, come abbiamo visto, essa opera dappertutto con quell'intelligenza che ordina l'universo, dalle più piccole particelle ai petali di un fiore, fino alle stelle. L'uomo crede di essere capace di sfuggire a questa intelligenza?

Un romanzo epico, molto popolare in Estremo Oriente, descrive allegoricamente il pellegrinaggio dell'anima attraverso la materia. La mente è rappresentata da una scimmia, non da una scimmia qualunque, ma dal re delle scimmie. Con tutta la sua arroganza e la sua sufficienza egli è persuaso d'essere il padrone dell'universo e di poter sfuggire all'Essere Supremo. Costui un giorno disse alla scimmia: *Tu potrai sfuggire da me se riuscirai ad andare fuori dalla mia mano*. Il re delle scimmie si trovò nel palmo di una mano immensa, le cui dita puntavano verso l'infinito del cielo. Sicuro di sé pensò: *Se c'è solo questo da fare...*; spiccò quindi un gran salto superando le nuvole e ricadendo sul fianco di una montagna. Pensò: *sono riuscito a sfuggirgli*, ma subito udì una grande risata, la scimmia era atterrata su una falda inclinata del monte. Arrabbiato, il re delle scimmie raddoppiò i suoi poteri soprannaturali. Prese il volo, volando più veloce dei tornado, superando la velocità dei lampi e, quando ricadde a terra, venne accolto dalla stessa risata. *Questo è troppo*, pensò la scimmia, *ora utilizzerò i miei ultimi poteri, i più potenti*. Così dicendo, prese nuovamente il volo, saltò di stella in stella, da una galassia all'altra, fino in fondo allo spazio, finché esaurì tutte le sue energie. Atterrò in una valle deserta e silenziosa, assetato ma sicuro di sé; avvicinandosi a una fonte per dissetarsi sentì un buffetto che lo fece cadere a terra e sentì una voce che diceva: *Allora, piccola scimmia, non*

*provi più?* A queste parole il re delle scimmie si prostrò e si sottomise alla mano di Colui cui non si sfugge.

L'uomo, analogamente a questo re delle scimmie, si crede capace di sfuggire all'intelligenza dell'Essere Supremo? Quando è comandato dalla sua mente, egli è simile a una scimmia orgogliosa e ribelle. La sua mente agitata vuole regnare e si vede vittoriosa su tutto, detentrica della verità, si crede d'essere l'eccezione che sfugge all'Essere Supremo, cui tutti si devono sottomettere.

Di conseguenza, il quarto requisito, dopo l'osservazione, l'ordine interiore e la perseveranza, per ottenere una trasformazione di sé, è di avere un sentimento di deferenza e di fiducia verso la Vita Una, che è l'essenza delle creature e della manifestazione dell'Essere Supremo. Questo sentimento farà decrescere la sensazione della separatività che ci divide, per lasciare il posto alla percezione della globalità, da cui nasce la compassione.

La consapevolezza della globalità ci aiuterà a comprendere che ognuno e ogni cosa sono parte integrante dell'Esistenza-Una. L'essere umano può beneficiare in modo naturale della corrente dell'Evoluzione, quando in lui c'è questo sentimento di deferenza e di sottomissione alla Volontà Suprema, che vuole il bene di tutti. Con questo atteggiamento potrà incominciare ad andare nella stessa direzione della corrente evolutiva universale. In altre parole, smetterà di creare, con la sua volontà personale, degli ostacoli all'Evoluzione naturale. Quest'ultima potrà pertanto operare in tutta libertà in un individuo così trasformato. Il modo in cui essa agirà sarà sorprendente e inimmaginabile, come lo è la terraferma per un pesce.

L'osservazione, accompagnata da questo sentimento di deferenza verso la Vita-Una, provocherà e faciliterà la trasformazione di sé. Questa trasformazione si riassume in un immenso e continuo apprendimento in cui tutti gli esseri,

ogni avvenimento, ogni oggetto, possono servirci da istruttori. È un apprendimento rivolto all'esplorazione del nuovo, a ciò che non è conosciuto. Questo modo d'imparare ci permette di rompere l'involucro che abbiamo formato intorno a noi, infrangere le barriere mentali che isolano tra di loro gli esseri, distruggere gli automatismi.

Il nuovo e l'ignoto non si possono conoscere tramite automatismi, poiché questi non sono altro che la ripetizione di quanto già conosciamo. Possiamo dire che essi sono come delle ventose psicologiche che fanno aderire la mente all'ignoranza, radice dell'inconsapevolezza. L'apprendimento ci fa capire, la comprensione illumina le zone dell'inconsapevolezza che è dentro di noi, facendole uscire dal buio. È in questo modo che la comprensione fa arretrare l'ignoranza.

La trasformazione di sé non termina mai, perché non si finisce mai d'apprendere. Più s'impara e più si capisce, più si capisce e più s'impara. Bisogna imparare per comprendere pienamente il significato dello scopo della vita nella sua globalità. Imparare e agire secondo questa comprensione significa mettere ordine nella propria mente, in modo che il cuore diventi sensibile e le relazioni con gli altri, oggetti ed esseri, siano vere, armoniose e belle. Imparare significa imparare a vivere e "vivere". Un saggio contemporaneo esprimeva questo concetto dicendo che vivere significa "amare e morire".

L'insegnamento che la vita ci propone comprende anche l'imparare il modo di affrontare la morte, poiché questa è la sola certezza dell'esistenza. Tra la nascita, sulla quale nessun controllo tangibile è possibile, e la morte, che alla fine del nostro cammino implacabilmente ci aspetta, si svolge la nostra esistenza. Essa non è altro che un tessuto di relazioni e, tramite queste, si esprime la vita che si manifesta dentro gli esseri. In altre parole: è tramite le relazioni che si rivela l'espressione dell'anima.

Quando scorre liberamente nell'essere uma-

no, l'espressione dell'anima incontra gli ostacoli creati dalle molteplici attività egocentriche dell'individuo, che rifiuta la trasformazione di sé. La purezza e la bellezza della vita di cui parlano i saggi, la bellezza di quei meravigliosi istanti descritti dai poeti, in cui tutto sembra luminoso, sono oscurate da questo turbine egocentrico. Il mondo è offuscato dalle tenebre nate dall'ombra proiettata da questo turbine.

Nelle tenebre di questo mondo egocentrico non c'è sicurezza, perché l'ombra proiettata dall'io aumenta sempre più la nostra confusione. Si tratta quindi di orientarsi in modo da non perdersi nel labirinto delle molteplici ombre proiettate dall'io. Il senso della globalità, che nasce dalla Vita-Una, dovrebbe dare un orientamento alle azioni che compiamo. Un poema Zen dice: "Nelle tenebre del mondo accendi la luce del tuo cuore per rischiarare la via". Più l'ombra dell'io è spessa e più il cammino da compiere è lungo e la luce del nostro cuore, la compassione, è sempre più necessaria perché fa riconoscere la luce che sta nella natura profonda di tutte le creature.

La fiammella che illumina il nostro cuore deve accendersi nel corso della trasformazione di sé. Sul cammino che ci porta a esplorare la Vita, questa sconosciuta, i segreti si sveleranno a noi uno dopo l'altro. Quando si riesce a percepire quella luce che sta nel cuore degli esseri e delle cose, si smette di essere esploratori perché si diventa un tutt'uno con la cosa esplorata. In quel momento esiste solo la Vita, che si manifesta in tutta la sua tranquilla potenza, libera da ogni ostacolo, in un vasto movimento d'Amore che tutto abbraccia nell'Unità.

*Tran-Thi-Kim Diêu è Segretario Generale della Società Teosofica Francese e Presidente della Federazione Teosofica Europea.*