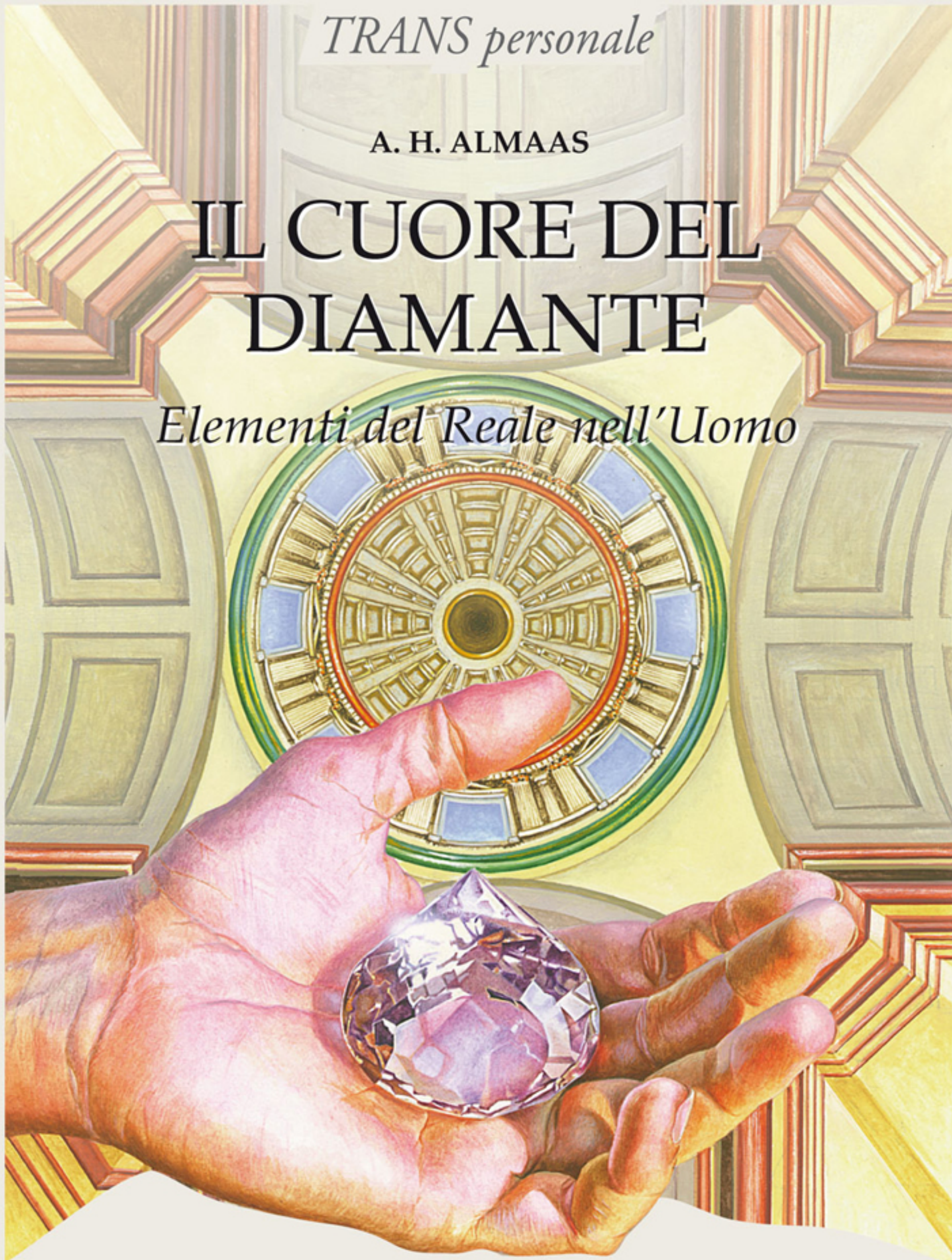


*TRANS personale*

A. H. ALMAAS

# IL CUORE DEL DIAMANTE

*Elementi del Reale nell'Uomo*



Edizioni



Crisalide



A. H. ALMAAS

## INDICE

# IL CUORE DEL DIAMANTE

*Elementi del Reale nell'Uomo*



|    |  |     |
|----|--|-----|
|    | Prefazione                               | 9   |
| 1  | Nel mondo ma non del mondo               | 11  |
| 2  | La teoria dei buchi                      | 23  |
| 3  | Il Metodo del Diamante                   | 39  |
| 4  | Fede e impegno                           | 60  |
| 5  | Nobiltà e sofferenza                     | 70  |
| 6  | Il valore                                | 78  |
| 7  | Verità e compassione                     | 86  |
| 8  | Fiducia                                  | 97  |
| 9  | L'essenza è la vita                      | 111 |
| 10 | Il valore della lotta                    | 125 |
| 11 | La verità                                | 132 |
| 12 | Consentire                               | 146 |
| 13 | Crescere                                 | 161 |
| 14 | Lo studente in rapporto all'insegnamento | 171 |
| 15 | Il guerriero impeccabile                 | 183 |
| 16 | Curiosità                                | 195 |
| 17 | Raccogliere miele                        | 211 |

# PREFAZIONE

*In questo vaso d'argilla ci sono canyon e montagne coperte di pini, e Colui che ha creato i canyon e le montagne! Tutti e sette gli oceani sono qui dentro, e centinaia di milioni di stelle. C'è l'acido che serve a testare l'oro e quello che determina la purezza dei gioielli, e la musica delle corde che nessuno tocca, e la fonte di tutte le acque.*

*Se vuoi la verità, te la dirò:  
Amico, ascolta: il Dio che amo è qui dentro.*

dal **Libro di Kabir**

Viviamo in un mondo misterioso, meraviglioso e di grande bellezza, ma molti di noi non riconoscono questo mondo reale, e si ritrovano in un mondo privo di senso, immersi nel conflitto e nella sofferenza. Ciò accade perché non vivono secondo le loro reali potenzialità, che potrebbero però realizzare se sviluppassero la loro essenza. L'essenza è la parte innata dell'essere umano, la sola che può vivere nel mondo reale.

Questa serie di libri, chiamata Il Cuore del Diamante, raccoglie la trascrizione di una serie di lezioni da me tenute nel corso di parecchi anni e rivolte a gruppi di lavoro, in California e in Colorado. Queste lezioni sono parte integrante del lavoro di tali gruppi, e il loro scopo è quello di guidare e orientare coloro che si impegnano nel difficile compito di realizzare la loro essenza.

Esse sono organizzate in modo da illustrare i vari stati e stadi della realizzazione, secondo l'ordine in cui questi si susseguono nello studente tipo, almeno per quanto riguarda il presente metodo. Tratteremo all'inizio gli argomenti la cui conoscenza è necessaria per cominciare a lavorare su se stessi; proseguiremo con problemi sempre più profondi e sottili, per finire con l'esame dettagliato degli stati di realizzazione più avanzati.

Ogni lezione presenta un particolare stato dell'essere. Le difficoltà interiori e i problemi psicologici relativi sono affrontati in modo preciso e specifico, ricorrendo ampiamente ai concetti ed ai metodi sviluppati dalla psicologia moderna.

Il libro non è soltanto una guida specifica e dettagliata per lo studente, ma anche una descrizione dello sviluppo dell'essenza umana, poiché rivela il mistero, la meraviglia e la squisitezza del mondo reale, che rappresenta la nostra vera ricchezza. Ogni lezione è la manifestazione di un determinato aspetto o dimensione dell'essere, che discende nella coscienza dell'insegnante in risposta ai bisogni degli studenti. L'insegnante rappresenta da un lato la personificazione di tale realtà, dall'altro lato il canale che trasmette la conoscenza viva di ciò che personifica.

Mi auguro che saranno sempre di più le persone capaci di entrare nel mondo reale, e di assaporare l'incredibile bellezza e integrità di essere umani, cioè di essere una piena manifestazione dell'Amore e della Verità.

# 1

## NEL MONDO MA NON DEL MONDO

‘Essere nel mondo ma non del mondo’ è un detto Sufi, che può assumere significati diversi a seconda della situazione in cui ci si trova e del proprio livello di sviluppo e comprensione. Essere ‘nel mondo ma non del mondo’ è una questione di orientamento. Ora spiegherò alcuni significati di questa frase, in modo da aiutarvi a comprendere meglio la vostra posizione nello schema delle cose.

Al momento della nascita, un bambino è tutto essenza, è un essere puro. La sua essenza, tuttavia, non può essere paragonata a quella di un adulto sviluppato o realizzato, perché è ancora indifferenziata e confusa. Man mano che il bambino cresce, sviluppa una personalità, che è il risultato delle interazioni con l'ambiente e specialmente con i genitori. Questi ultimi generalmente, si identificano con la propria personalità e non con la propria essenza, per cui non riconoscono né incoraggiano lo sviluppo dell'essenza nel figlio. Dopo alcuni anni, quindi, la personalità, si sostituisce all'essenza per mezzo di una serie di identificazioni: il bambino si identifica con uno dei due genitori, con le esperienze che vive, e con una notevole quantità di idee su se stesso. Durante la crescita, tali identificazioni si consolidano e si strutturano, finché il bambino, - e più tardi l'adulto - si convince di essere semplicemente la personalità esteriore.

L'essenza tuttavia non sparisce. Ignorata, non riconosciuta e persino rifiutata e danneggiata in molti modi, si protegge nascondendosi sotto la personalità.

Non c'è nulla di male nell'aver una personalità, anzi è necessario averla, perché senza di essa non sarebbe possibile sopravvivere. Se pensate però che la personalità rappresenti il vostro vero essere, distorcete la realtà, perché voi *non siete* la vostra personalità, che è composta di esperienze del passato, di idee, di nozioni, di identificazioni. Sviluppando l'essenza personale, (nascosta dalla personalità) avete la possibilità di diventare veri individui, ma questa possibilità è spesso inibita dal vostro ego, cioè dal vostro senso acquisito di identità.

Una persona che crede di essere il suo ego, le sue identificazioni, le sue idee e le sue esperienze passate, non è nel mondo, ma del mondo, in quanto non è cosciente del suo vero essere, della sua essenza. Generalmente è difficile comprendere questo concetto, a meno che di tanto in tanto non si abbia un barlume di consapevolezza dell'essenza.

L'ego, o il senso di identità dell'ego, prende quindi il posto di ciò che definiamo la 'vera identità', la personalità complessiva prende il posto dell'essenza, come un sostituto, un impostore. Il mondo è sempre il mondo: è lo stesso sia per l'essenza che per la personalità; quello che cambia è il modo di vederlo. Una persona che 'non è nel mondo ma del mondo' è orientata verso la personalità anziché verso l'essenza.

Vediamo alcuni esempi di come l'identificazione con la personalità distorca la realtà, e conduca inevitabilmente alla sofferenza. Affrontare le sfide del mondo, raggiungere l'indipendenza, divenire forti, avere successo, sono mete che molti perseguono. Quasi tutti hanno questi obbiettivi, che possono essere però orientati verso la personalità o verso l'essenza. Questi due modi di porsi rispetto ad essi sono molto diversi. Trovare il proprio posto nel mondo ed essere indipendenti sono modi per costruirsi e affermare l'aspetto personale dell'essenza: rappresentano una realizzazione interiore. Nell'uomo esiste un profondo desiderio di realizzare la sua vera natura (di esprimere la sua vera identità), di essere indipendente, e non influenzato dall'inconscio o dal passato. Essere davvero indipendenti significa non dipendere dal passato; essere realmente se stessi vuol dire liberarsi da tutte le identificazioni che hanno contribuito a costruire un falso

senso di identità. Essere ciò che siete veramente non dipende dal vostro agire nel mondo. Qualunque cosa facciate può essere un'espressione di chi siete, ma non vi definisce. Quando siete la vostra essenza personale, la vostra vera identità, ogni vostra azione è orientata verso l'essenza. Di solito pensate che il lavoro da voi scelto, qualunque esso sia, vi farà sentire chi siete realmente; ma ciò significa che vi identificate con una parte del mondo, distorcendo la realtà.

Generalmente, quando un individuo comincia ad incamminarsi sul sentiero dello sviluppo spirituale, non ha nessuna idea della differenza tra le scelte motivate dalla personalità e quelle motivate dall'essenza; può avere vaghi desideri e preferenze, e pensare che operare una scelta piuttosto che un'altra lo aiuterà ad essere se stesso; ma non possiede un chiaro principio guida. Inoltre, a causa delle identificazioni dell'ego, egli crede a ciò che la sua personalità lo spinge a fare, e difende con molta forza tali 'scelte': "Questo sono io, questo è ciò che sono, questo è ciò che è meglio fare." Ogni volta che i suoi piani per il futuro vengono messi in discussione, lui stesso si sente minacciato, visto che dalla loro riuscita dipende la sopravvivenza stessa di tutte le sue convinzioni. La spinta della personalità verso l'indipendenza e l'identità è quindi in realtà un riflesso distorto del desiderio di realizzare un certo aspetto dell'essenza, quello che chiamiamo aspetto personale. In alcune storie sufi questo è definito 'la perla preziosa della principessa', o 'la perla senza prezzo'. Si narra spesso della principessa (l'essenza personale) che viene liberata da una prigioniera (la personalità, la parte falsa di noi stessi). In altri insegnamenti, la ricerca dell'essenza personale è rappresentata dalla ricerca di una gemma preziosa.

Come potete applicare il principio di 'essere nel mondo ma non del mondo'? Continuate a fare ciò che fate; continuate pure a lavorare come medici, giardinieri, madri, eccetera, ma senza mai dimenticare che si tratta solo di un riflesso di qualcos'altro, perché ciò che desiderate profondamente è realizzare una parte di voi; la maggior parte dei vostri sforzi è diretta verso la comprensione e la realizzazione di quella parte. Se vivete in questo modo, è vero che siete nel mondo, ma la vostra motivazione è

diversa: non siete del mondo. Il vostro obiettivo non è di essere un medico, un giardiniere o una madre, bensì di trovare la perla preziosa, la vostra essenza personale. Se siete medici, potete ottenere un'onorificenza dopo l'altra; se siete avvocati, potete diventare famosi. Ma non vi sentirete realizzati se non troverete la perla; vi sentirete costretti a fare sempre di più, a impegnarvi maggiormente, a provare più cose a voi stessi, e così via. Passerete tutta la vita lottando per ottenere risultati migliori, senza però mai sentirvi realizzati.

Non fraintendetemi, non dico che non dobbiate impegnarvi in ciò che fate; non vi consiglio di passare il tempo a casa, seduti a pensare alla perla preziosa. Dico che qualunque cosa facciate non può essere altro che un riflesso distorto della realtà, finché non vi orienterete verso l'essenza, finché non la realizzerete. Ma proprio perché la personalità è una distorsione della vera identità, può indicare la vera natura di quest'ultima: se comprenderete questo, potrete cominciare a capire di che cosa la personalità è il riflesso.

Il detto sufi non è 'non del mondo', è 'nel mondo ma non del mondo'. Essere nel mondo significa non isolarsi meditando su una montagna, o vivendo in un monastero. Si tratta di vivere la vita del mondo, una vita che è un'avventura, e qualunque cosa si faccia nel mondo non è fine a se stessa, ma è parte di un processo, di un crogiolo in cui separare l'oro dalle scorie.

Una volta capito che siete la vostra essenza personale, quello che fate non importa più tanto. Scegliete ciò che migliora ed espande il vostro vero sé, perché non ci potrà mai essere un autentico senso di realizzazione, se non realizzate la parte essenziale di voi stessi, niente può sostituirla.

Prendiamo un altro esempio: riuscire a stare insieme a qualcun altro rimanendo indipendenti. Vi sembra che avere un rapporto intimo con un altro significhi sacrificare una parte di voi stessi, scendendo a compromessi, ma voi non volete questo: volete sentirvi indipendenti. Volete sentirvi vicini all'altra persona, volete amare ed essere amati, ma volete restare comunque voi stessi, senza sacrificarvi o accettare compromessi.

Siete ancora 'nel mondo'. Come potete essere 'non del mondo' in questo esempio? Innanzitutto, è necessario dire qualcosa sulla natura dei rapporti affettivi. Il bisogno di avere relazioni amorose deriva dal desiderio di ripetere il rapporto avuto con la madre durante la prima infanzia. All'età di cinque o sei mesi, vi trovavate in uno stato di 'unione simbiotica', eravate essenzialmente fusi con vostra madre; non esisteva in voi la sensazione di un'entità separata, bensì di un'unità totale e indifferenziata, piena di emozioni meravigliose, piacevoli e calde. È per questo che in un rapporto affettivo, normalmente desiderate entrare in una tale intimità con l'altra persona da avere la sensazione di essere una cosa sola, e non più due individui separati. C'è un desiderio profondo di fondersi con l'altro, senza limiti, superando persino il concetto di essere due persone che si amano, per esistere semplicemente in uno stato d'amore. È un lago di miele su cui scintilla il sole, un ritorno nell'utero, vi sentite sicuri, protetti, fusi, il corpo è puro piacere, la mente non esiste, tutto è meraviglioso. E poiché avete avuto questa esperienza con vostra madre durante l'infanzia, siete profondamente convinti di poter ricreare un tale stato solo con qualcun altro. Così cominciate a cercare la persona 'giusta', mentre in realtà, cercate quel senso di unione, quel sentimento piacevole e dorato.

Ma non ho ancora detto come è possibile raggiungerlo senza essere 'del mondo'. Innanzitutto è necessario capire che la sensazione di fondersi completamente, di sciogliersi nel piacere, è uno stato dell'essenza che potete raggiungere anche da soli, senza bisogno della presenza di qualcun altro. Si tratta di una sensazione che potete provare dovunque, da soli, con il vostro gatto, con il tappeto, con l'automobile, con un'altra persona, e così via. L'idea di aver bisogno di qualcuno per provare il senso di unione è molto forte: "Se potessi sciogliermi tra le tue braccia, se tu mi amassi, tutto sarebbe meraviglioso," tanto che per la maggior parte delle persone è più facile sperimentare questo stato insieme a qualcun altro, proprio perché questa è la condizione che in genere si crede necessaria. In realtà, ciò che è necessario è mettersi alla ricerca di un aspetto specifico dell'essenza. Essere 'nel mondo ma non del mondo', in questo caso non significa dimenticare i

rapporti con gli altri, e andarsene al polo nord per fondersi con gli iceberg. Se volete farlo va bene, ma non ha molta importanza. E invece importante che vi guardiate dentro, per scoprire quali sono le barriere che vi impediscono di raggiungere quella parte di voi che può fondersi, indipendentemente dal fatto che abbiate o meno una relazione con qualcuno.

Non soltanto il rapporto di coppia, ma anche il desiderio di avere bambini è influenzato dalla ricerca di questo stato dell'essenza: molti sperano di raggiungere l'unità fondendosi con un figlio. Quando volete vivere esperienze estetiche, (godervi un bel paesaggio o cose del genere) quello che realmente state cercando è la sensazione di fondervi con ciò che vi circonda, e credete che per ottenerla ci siano delle condizioni da rispettare. I rapporti affettivi, quindi, possono essere il crogiolo che permette di trovare l'oro.

I due esempi che ho fatto sono strettamente collegati. Il primo parla dell'indipendenza, della capacità di essere se stessi, e affronta il problema dell'identità (l'aspetto personale dell'essenza). Il secondo parla dei rapporti affettivi, e affronta il conflitto tra la percezione di essere una personalità separata e la sensazione di fondersi, che spesso ci dà l'impressione di perdere la nostra identità.

Prestate attenzione alla vostra attuale situazione nel mondo. Vedendola come un riflesso distorto della realtà, potete capire cos'è veramente. La carriera, gli interessi, i rapporti affettivi, sono importanti soltanto se vi spingono a una comprensione maggiore di voi stessi; altrimenti sono irrilevanti.

Il maestro Zen Hakuin era lodato dai suoi vicini perché conduceva una vita pura.

Vicino a lui viveva una bella ragazza, i cui genitori avevano un negozio di alimentari. Un giorno, all'improvviso, i genitori scoprirono che la ragazza era incinta.

Ciò li rese furiosi. Lei non voleva confessare chi era il suo uomo, ma dopo molte urla e minacce disse che si trattava di Hakuin. I parenti si recarono dal maestro, ma tutto quello che lui disse fu: "Davvero?"

Dopo la nascita, il bambino fu portato da Hakuin. Il maestro nel frattempo aveva perso la sua reputazione, ma ciò non lo turbava affatto, e si prese cura del bambino. I vicini gli portavano il latte e tutto ciò di cui il piccolo aveva bisogno.

Un anno dopo la ragazza non poté più sopportare la situazione, e disse la verità ai genitori: il padre del bambino era un giovane che lavorava al mercato del pesce.

La madre e il padre della ragazza andarono immediatamente da Hakuin, per chiedere il suo perdono, per scusarsi e per riprendersi il bambino.

Hakuin non oppose difficoltà, e nel restituire loro il bambino tutto quello che disse fu: "Davvero?"

(Da Paul Reys, Zen Flesh, Zen Bones, pp. 7-8)

Le cose cambiano di continuo: a volte Hakuin veniva considerato buono, a volte cattivo, ma ciò non gli importava. Per lui non faceva differenza, perché la considerazione degli altri non aveva nulla a che fare con chi egli era veramente. Egli era sempre ciò che realmente era, e quello che gli accadeva intorno era per lui irrilevante.

La vostra essenza, è molto intelligente e molto generosa, vi presenta dei conflitti perché affrontandoli possiate scoprire qualcosa che avete bisogno di sapere. La situazione che vi viene prospettata è sempre perfetta: il tempo, il luogo, le persone coinvolte, le vostre capacità e quelle degli altri intorno a voi, ogni cosa è perfetta fin nei dettagli. Ogni situazione è programmata in modo tale che, se realmente cercherete di comprenderla, capirete qualcosa sulla vostra essenza. Il suo scopo non è quello di crearvi impedimenti. Avrete delle difficoltà solo se considerate ciò che vi accade come una difficoltà; se considerate gli avvenimenti dal punto di vista dell'ego, dell'identificazione, soffrirete e continuerete a soffrire. Ma se vi rendete conto che vi siete fatti male perché siete scivolati su qualcosa mentre eravate distratti, allora vorrete sapere almeno cosa è successo, vorrete saperne di più su quell'ostacolo.

Il lavoro che facciamo qui è appunto quello di dare un'occhiata agli ostacoli che tutti voi portate in questo gruppo, per poterci



lavorare sopra. Li smantelliamo, li analizziamo, scopriamo da dove hanno origine, rintracciandone le cause nell'infanzia, nei rapporti sociali e nella vita quotidiana. Da tutto questo materiale, alla fine estraiamo il metallo prezioso, la gemma nascosta: è per questo motivo che il materiale esiste. Probabilmente pensate che lavorando sul problema dell'indipendenza finalmente diventerete indipendenti, sarete in grado di mantenervi, guadagnerete un sacco di soldi, farete ciò che vorrete, eccetera. È tutto vero, ma l'aspetto più importante del lavoro consapevole su qualunque problema, è quello di sviluppare qualcosa dentro di voi. Il resto verrà poi senza sforzo.

'Nel mondo, ma non del mondo.' Vivete nel mondo e fate quello che fanno tutti gli altri: vi vestite, mangiate, fate la spesa, lavorate, fate l'amore, lottate... ma con una diversa prospettiva. Non vi identificate con la parte di voi che mangia, compra, lavora e così via. Imparate a sviluppare la capacità di essere consapevoli di ciò che accade, ma allo stesso tempo non vi identificate con gli eventi: consapevolezza e disidentificazione sono le qualità più importanti per poter lavorare su se stessi. Dovete essere consapevoli di ciò che accade dentro e fuori di voi; il mondo intero è come una grande scuola, e le situazioni sono lezioni che vi insegnano a sviluppare alcuni aspetti di voi stessi e della vostra essenza: lezioni sul sesso, sul lavoro, sui rapporti umani, sulla dipendenza e l'indipendenza, e così via.

Poco a poco, diventerete consapevoli della vostra vita, dei vostri conflitti e delle vostre barriere senza identificarvi, senza credere che essi soltanto rappresentino la realtà. E più avvanzerete nel cammino, più chiara vi apparirà la verità, come una vena d'oro tra mucchi di scorie: imparare a essere consapevoli e a disidentificarsi allo stesso tempo, conduce a sperimentare l'essenza.

'Nel mondo ma non del mondo' non descrive soltanto la persona libera, descrive l'essenza stessa, questo è il significato più profondo della frase. Ma che cos'è questo mondo in cui vivete ma al quale non appartenete? Il mondo che percepite è costituito principalmente di pensieri, immagini, emozioni e

sensazioni. Tutto ciò che sapete su di esso dipende da questi quattro elementi. Che altro sapete? Alla fine, il mondo che percepite si riduce alle sensazioni, alle emozioni, alle immagini mentali e ai pensieri che avete su di esso. Un albero è un albero, ed è parte del mondo. Ma cos'è per voi? È un'immagine nella mente, è il suo aspetto, è un'emozione, è le sensazioni che provate quando lo toccate, è una corteccia ruvida o liscia. Se siete seduti su una sedia, cos'è quella sedia nella vostra esperienza? Una sensazione sotto il sedere, un'immagine nella mente, un'idea della sedia, che vi porta a sedervi sopra di essa in un modo piuttosto che in un altro. Questo è il mondo.

Ora, l'essenza 'è nel mondo ma non del mondo'; non la si può descrivere in termini di sensazioni, emozioni e pensieri, tuttavia è 'nel mondo', vive in esso insieme a tutto il resto. È come l'oro nella roccia: non è la roccia ma è nella roccia. L'essenza si trova nelle sensazioni, nelle emozioni e negli eventi mentali, ma non è nessuna di queste cose. I diamanti e gli smeraldi sono nella terra, ma non sono la terra, sono qualcos'altro. Lo stesso si può dire per l'essenza dentro di voi: non è la carne, non è le emozioni, non è i pensieri, ma è incastonata in essi, è dentro di voi come l'oro nella roccia, come la gemma nella terra.

Quindi potete trasformarvi in minatori per trovarla, scavando nel corpo, nelle emozioni e negli eventi mentali, per trovare la sostanza preziosa. Lavorando sul corpo per sviluppare le sensazioni fisiche, scoprirete ciò che in esse è essenza. Esplorando le emozioni e le sensazioni, ne diventerete talmente consapevoli da riuscire a scorgere tra di esse sottili differenze. Vi accorgete che ciò che pensavate fosse un'emozione non lo è, e ciò che credevate una sensazione fisica è invece una cosa diversa, magari, molto vicina a una sensazione fisica, ma non proprio uguale. L'essenza è qualcosa di fisico che però non appartiene al corpo; è una specie di esistenza fisica a un livello diverso, che si esprime con una diversa modalità.

Una volta compreso il significato profondo dell'espressione 'nel mondo ma non del mondo', l'essenza passa attraverso una fase di sviluppo, che è un raffinamento alchemico, finché raggiunge la



sua natura fondamentale. La vera natura dell'essenza è la natura di tutto: è la mia, ma anche la vostra, o quella degli uccelli, dei gatti, degli alberi, delle rocce; non è le rocce, gatti o il nostro corpo, ma è la loro natura, è ciò che permette loro di esistere. La vera natura dell'essenza, la natura di tutto, a volte è chiamata Dio.

Dio, l'essenza dell'essenza, è dovunque: è nel corpo fisico, nelle sensazioni, nei pensieri, nell'animato e nell'inanimato, ma non è queste cose, è in esse ma non di esse. Dio, l'essenza dell'essenza, 'è nel mondo ma non del mondo': questo è il significato profondo dell'espressione.

C'è ancora un altro aspetto dell'«essere nel mondo ma non del mondo» che voglio sottolineare: si tratta della capacità di distinguere tra ciò che è essenza e ciò che non lo è, riconoscendo che l'essenza è un fattore reale, operante dentro di noi.

Dal momento in cui è riconosciuta, l'essenza si sviluppa rapidamente; il riconoscimento la fa prosperare, mentre il mancato riconoscimento la fa rimanere dormiente. Nel momento in cui la riconoscete, l'essenza comincia a crescere, si nutre di luce. Ciò è importante per alcuni aspetti del vostro Lavoro: dovete capire quali fattori contribuiscono realmente allo sviluppo e al cambiamento. Supponiamo per esempio che abbiate lavorato su voi stessi per un anno o due, frequentando questo gruppo e affrontando i vostri problemi; alcune cose sono cambiate, il vostro cuore inizia ad aprirsi, le situazioni sono più chiare. Forse pensate: «Il mio cuore si è aperto perché ho incontrato una donna meravigliosa. È così splendida che il mio cuore si è aperto per lei, ed è rimasto aperto.» In tal modo non riconoscete il lavoro che avete fatto, e attribuite il merito a qualcos'altro. Vi private così della possibilità di continuare quel percorso, che potrebbe portarvi a una comprensione sempre maggiore della verità. Non riconoscendone il merito, invalidate il lavoro di due anni impiegati a comprendere voi stessi, facendo dipendere l'apertura, l'espansività, la pienezza che sentite, dal fatto che avete incontrato una certa donna. Oppure pensate che la vostra kundalini si sia attivata perché qualcuno vi ha fatto un meraviglioso massaggio, o ha lavorato in un modo particolare sul vostro osso

sacro, ignorando completamente i cinque anni spesi a lavorare sulle vostre emozioni; senza quei cinque anni, avrebbero potuto strofinarvi l'osso sacro anche con la carta vetrata, e non sarebbe accaduto nulla.

Se prendete un raffreddore, e allo stesso tempo sentite che il vostro cuore si è aperto, potete decidere che il cuore si è aperto a causa del raffreddore; e date il merito al raffreddore, invece che ai quattro anni passati a lavorare su voi stessi. Il raffreddore invece è probabilmente espressione di una resistenza a una maggiore apertura. Ammalarsi infatti è un modo comune di esprimere la resistenza all'espansione.

È molto importante sviluppare la facoltà di discriminare, non solo riguardo all'orientamento (di cui abbiamo parlato prima), ma anche rispetto a quali sono i fattori che realmente influenzano la vostra vita. Se non attribuite il merito a chi ce l'ha, invalidate ciò che realmente ha causato in voi il cambiamento e la crescita; invalidate la vostra capacità, la vostra essenza.

Personalmente, ho visto molti amici sperimentare l'essenza senza capire di cosa si trattava, appunto perché la maggior parte delle volte invalidavano il loro lavoro. Ogni volta che passavano a qualcos'altro, a nuovi studi o discipline spirituali, a nuovi modi di esplorare se stessi, gettavano via ciò che avevano imparato prima; abbandonavano la comprensione che avevano raggiunto, per ripartire un'altra volta da capo. Io sono stato fortunato, perché non ho mai invalidato nulla; ogni volta che sono passato a qualcos'altro, ho fatto tesoro di quanto avevo imparato prima. E ho scoperto che si tratta di una differenza importante.

Non è sempre facile comprendere che cosa contribuisce a portare comprensione e chiarezza nella vostra vita: se riuscite a capirlo, vi avvicinate all'essenza, mentre se attribuite il vostro sviluppo a cause esterne, oltre a commettere un errore di giudizio, rallentate o arrestate il processo che lo ha determinato. È come se diceste alla vostra essenza: «Tu non conti niente»; è un vero e proprio attacco nei suoi confronti. Invalidare l'essenza è un aspetto dell'ego o del superego. Secondo la mia esperienza, spesso non siete consapevoli di ciò che accade realmente, non

riconoscete qual è la forza che opera dentro di voi, precisamente perché c'è qualcosa in voi che non vuole vedere o sperimentare l'essenza. Non si tratta solo di un errore di giudizio, bensì di una motivazione attiva, di una funzione difensiva del superego. Le altre persone probabilmente vedono i vostri cambiamenti, ma non comprendono a cosa sono dovuti, per cui non ricevete nessuna guida o aiuto dal mondo intorno a voi. Se gli altri non riconoscono la forza che fa cambiare la vostra vita, è perché non vogliono percepire tale forza in se stessi; si rifiutano di vedere la verità in se stessi, e quindi non vogliono riconoscerla neppure negli altri. In realtà, invece, è molto importante sapere che cosa sta realmente causando i vostri cambiamenti e il vostro sviluppo. 'Nel mondo ma non del mondo' significa anche riconoscere le cause reali, le forze reali che operano in tutto ciò che facciamo. Ci sono domande?

*Studente: È possibile che alcune persone abbiano, come dire... una maggior quantità di essenza che si muove, lavora e si manifesta dentro di loro, rispetto ad altre, pur essendone completamente inconsapevoli?*

**A.H.:** Sì, succede. Si tratta di quelli che Gurdjieff chiamava 'santi stupidi', cioè Esseri senza conoscenza.

*Studente: E gli altri sono attratti verso di loro perché sentono tale qualità?*

**A.H.:** Certo. A volte le persone sviluppano l'essenza senza fare alcun lavoro su se stesse, soltanto perché la loro essenza non è stata troppo maltrattata all'inizio.

*Studente: Quindi la loro essenza è più evidente a causa di qualche evento fortuito, o di qualche talento...*

**A.H.:** C'è una cosa che dobbiamo sempre ricordare: l'essenza non ha nulla a che fare con il talento. Una persona può avere molto talento, ma allo stesso tempo essere completamente identificata con la propria personalità. L'essenza, come ho detto, è 'nel mondo ma non del mondo', mentre il talento fa parte del mondo. Ovviamente, l'essenza può contribuire a far

manifestare i talenti già esistenti, ma essere o meno intelligenti, essere creativi in un modo oppure in un altro, non ha nulla a che fare con l'essenza.