

AUTO R I C E R C A

L'equanimità come indice dello stato di avanzamento del lavoro interiore

Alessandro Arlati

Numero 27

Anno 2023

Pagine 291-300

 LAB

Riassunto

L'equanimità nel buddismo è considerata un sentimento assai rilevante, per i tibetani in particolare. Assieme ad amore, compassione e gioia, è uno dei *quattro incommensurabili*. Rappresenta in generale un atteggiamento di equidistanza dai poli della dualità bene-male e si manifesta attraverso un sentire scevro sia da attaccamento che da avversione. Qualcuno, con altre parole, la definì *centratura*. Una qualità basilare per un ricercatore ed anche una sorta di competenza trasversale, che può aprire a scenari caratterizzati da più profonde ed armoniche possibilità esperienziali. In quest'ottica, la si può anche intendere come un fedele indicatore dello stato di avanzamento del *lavoro su di sé*. Nel vissuto non è un sentimento che si possa improvvisare, soprattutto quando le sollecitazioni esterne si fanno significative e dunque l'essere umano, nei momenti di difficoltà apicali, non potrà che esprimere ciò che realmente è, e ciò che ha veramente realizzato. In questo breve scritto, partendo da un aneddoto, offro qualche spunto di riflessione, per focalizzare alcune strategie volte a sviluppare tale qualità interiore.

Kitzbuhel, gennaio 2018

Il solo presentarsi al cancelletto di partenza della mitica *Streif*, temibilissima pista di discesa libera, nonché celeberrimo tempio dello sci alpino, implica il disporre di un fisico eccezionale, ma soprattutto di “gioielli di famiglia” dalla straordinaria consistenza. Di certo non è esperienza per tutti: per un paio di minuti la vita stessa sarà a rischio!

Fa impressione pur solo vista comodamente dal proprio divano, grazie anche alle webcam montate sugli elmetti degli atleti: pare d'esser lì con loro, di scendere con loro, a una folle velocità che si spinge fin oltre i 140 km/h, e i 3 g di accelerazione! Le pendenze sono impressionanti, spaventevoli, sia nel piano sagittale che in quello frontale, senza contare le difficoltà aggiuntive insite nelle raffiche di vento e nell'infido ghiaccio. E poi i suoni, i colori, gli spettatori... che emozione!

La telecronaca però non è neutrale, bensì palesemente schierata: è risaputo infatti che i commentatori di qualsivoglia canale nazionale tifino per i propri compatrioti e vedano solo avversari nel “resto del mondo”, arrivando talvolta persino a gufarli.

Lo sport, in questa epoca, è invero un grande conglomerato di sentimenti separativi, nonostante i tanto sbandierati ideali di fratellanza e condivisione originari. L'istanza patriottica permane spudoratamente maggioritaria.

Vivo in Italia, dunque seguo dal canale Rai. D'acchito la gara volge bene ai colori azzurri, è in testa un rappresentante del tricolore, peraltro, paradossalmente, un alto-atesino che quasi certamente sente in cuor proprio più feeling per il regno austroungarico piuttosto che per la città eterna. Sento gioia.

Poi però scatta in me qualcosa di sorprendente, quanto inconscio. Sono molto rilassato e sereno, mi immergo totalmente nel contesto, sintonizzandomi sul gesto atletico, sulla straordinaria tecnica e, soprattutto, sul coraggio di questi eroici uomini-jet. Il loro meraviglioso fluire nell'amenò e possente paesaggio mi ricorda vagamente alcuni viaggi astrali, seppur a velocità più moderata.

Non v'è più bandiera. Tifo per tutti: vinca il migliore, chiunque esso sia! Mi sento appassionatamente immedesimato in egual modo in ciascuno di loro, uno per uno, nessuno escluso, quasi percepiscono il disumano sforzo, la grande concentrazione e le forti emozioni. Spontaneamente gioisco in egual misura all'arrivo di ogni atleta, che passi in testa o meno, soddisfatto per il completamento dell'ardita prova.

Entro in risonanza con la magnifica e commovente bellezza che il volto umano esprime al termine di uno sforzo così intenso: in due minuti oltre 3 km di pista, con quasi mille metri di dislivello negativo, in un magico susseguirsi di settori ripidissimi e tratti pianeggianti, nei quali la sensibilità nel minimizzare gli attriti si alterna e si complementa con l'espressione della forza fisica.

La competizione è molto avvincente, dopo l'italiano si alternano al comando atleti di varie nazionalità, ed infine prevale un talentuoso ragazzotto tedesco, considerato dai tecnici una promessa, alla sua prima vittoria in coppa del mondo. Proprio a Kitz, quale fantastica iniziazione!

Era solo un semplice aneddoto, per descrivere uno *stato di equanimità*. Preferisco esprimermi attraverso il vissuto personale, piuttosto che mediante concetti e/o congetture teoriche, spesso totalmente avulse dall'esperito personale. Per me è prassi.

Provo ad interpretare quanto accaduto. La connessione con un sentimento di "un'ottava più alta", il *coraggio* – mi piace pensare che significhi *cuore a proprio agio* – quel giorno scalzò in me i "meccanici" sentimenti divisivi legati al concetto di patria, con i quali è assai facile entrare in risonanza in occasione di eventi sportivi. Lo fece totalmente, lasciandone sì e no qualche parte infinitesimale. D'altronde, veniamo formattati così sin da piccini, e sono tratti identitari difficili da cancellare completamente dalla struttura della personalità.

Implicazioni sul lavoro interiore

In altre parole, il *sentire con equanimità* significa *non avere bisogno di schierarsi*. Navigare equidistanti dai poli dell'immanente dualità insita

in questo piano della manifestazione.

È la condizione in cui non si sente di dover necessariamente prendere una posizione, in quanto tutte le opzioni vanno bene, tutte offrono possibilità di crescita e comprensione, nella consapevolezza di non conoscere cosa prospettino, soprattutto dal punto di vista interiore.

Nella visione gurdjieffiana, la natura, intesa come macrosistema planetario, non ha un gran bisogno dell'evoluzione degli esseri umani per la propria sussistenza ed il proprio sviluppo, e questi ultimi devono approfondire dei grandi sforzi per evolversi, soprattutto in quanto la durata della vita umana risulta miserrima rispetto alle tempistiche planetarie.

Dal canto suo, l'ego, normalmente, ha bisogno di schierarsi in favore di ciò che considera benevolo, rifuggendo al contempo dal suo opposto. Ha bisogno di tratti identitari, e di conseguenza di esperienze intrinsecamente "polari", ed il non prendere posizione è tipicamente percepito come uno sgradevole stallo.

Dunque, il non essere equanimi, che è il sentire di default dell'uomo comune, porterà sempre a scegliere contesti a minore resistenza, che in fisica sono rappresentati dagli stati di minore contenuto energetico (azzardo un'equazione: *più energia uguale maggior livello di coscienza*) e, nella migliore delle ipotesi, ad una lentissima progressione.

Per converso, in quest'ottica l'equanimità si potrà guadagnare più rapidamente attraversando scenari per lo più scomodi, che tendenzialmente l'ego tenderà ad evitare. Questo vale su tutti i piani "al di sotto del diaframma", cioè fisico, emotivo e mentale, ma credo che il grosso della partita, specie in questa epoca, si giochi su quello emozionale.

Le situazioni più impegnative sono spesso, infatti, nell'ambito relazionale, inteso a 360°, e più nello specifico quando si toccano corde legate ad ambiti di maggiore intimità, soprattutto se viene coinvolta anche la sfera sessuale. L'altro caso probabilmente più significativo, in cui è più difficoltoso mantenersi equanimi, è quando ci si trova ad affrontare una seria malattia o, più in generale, il tema della morte.

Si tratta in fondo di situazioni del tutto comuni nella vita umana e credo che un buon ricercatore debba necessariamente esservi preparato, oltre che avere il polso di dove si trovi realmente rispetto

a tali eventualità, in totale onestà.

Possiamo allora chiederci: come coltivare l'equanimità?

In quanto segue, mi sento di aggiungere, con un sincero intento di condivisione, alcuni spunti di riflessione; spunti per lo più pratici, mutuati dalla mia esperienza diretta, sempre in coerenza con la premessa iniziale. Qui il tema giunge quantomeno ad un bivio, ossia, la distinzione tra il contesto di una pratica diretta da una guida, e quella di una pratica personale autogestita. Partiamo dalla prima opzione.

Pratica eteroguidata

Per un lungo periodo ho seguito i seminari residenziali organizzati dalla *Scuola Anidra*, fondata dal M^o Bendinelli. Il percorso formativo, strutturato su cadenza annuale, consisteva di un fine settimana al mese ed almeno tre full-immersion di 5/7 giorni.

Si trattava di seminari tenuti spesso in amene ed isolate location naturali, talvolta in contesti itineranti, anche internazionali, talvolta in barca a vela. Un piccolo ma compatto ed affiatato gruppo di ricercatori, circa 20/30 unità, e alcune volte gruppi più selezionati, di poche unità, con tutta l'intimità che li caratterizzava.

Ebbene, uno dei pilastri del “metodo Anidra”, che potrebbe essere sintetizzato in “*insegnare attraverso le situazioni di disagio*”, è la non conoscenza delle tempistiche, delle modalità e della logistica del seminario. Nessuna informazione preventiva sul tipo e la durata delle pratiche, sull'orario e sul menù degli eventuali pasti. Nessuna info, inoltre, sui periodi dedicati al riposo.

La pratica era assai variegata, per cui la sessione di *Tai Ji Quan* o di *Kenjutsu* poteva alternarsi alla *Meditazione*, allo *Yoga*, al *Qi Gong*, alla *danza dei dervisci rotanti*, a sessioni teoriche, a spazi di condivisione e confronto, alla sauna, a lavori manuali di varia natura, come la cucina, l'agricoltura, il fare legna, i lavori di costruzione, ed altro ancora.

E per i più sensibili, l'addestramento poteva proseguire anche la notte, sui piani meno densi...

Si aggiungeva poi, tipicamente a sorpresa nel corso della pratica,

la richiesta di *supersforzi*, possibilmente su tutti e tre i suddetti piani, anche in combinazione tra di loro. Cito, ad esempio, lo sforzo necessario a mantenere l'attenzione in una lezione teorica tenuta ad un improbabile orario della notte, magari al freddo, al termine di una faticosa giornata di lavoro fisico.

L'accesso a stati modificati di coscienza costituiva un ulteriore elemento cardine del percorso. Modificazioni della frequenza cerebrale, in range sia inferiori che superiori a quelle β , tipiche dello stato di veglia (13-21 Hz), che potevano verificarsi sia durante le sessioni di pratica "formali", soprattutto qualora estenuanti, sia nei contesti più disparati, talvolta ad alto voltaggio emozionale. Spesso ciò avveniva mediante l'utilizzo del ritmo, e del suono più in generale, nonché dell'attivazione di specifici plessi energetici, spesso con effetti di risonanza tra due o più praticanti.

Esperienza decisamente interessante, soprattutto al di sopra dei 21 Hz: in tali stati, ad esempio, era possibile assumere degli asana o eseguire dei kata sconosciuti nella vita presente, oppure collegarsi a specifici archetipi animali.

Particolare attenzione è stata poi dedicata al lavoro sulle relazioni, attraverso lo strumento dei *sette specchi eseni*, un preziosissimo lavoro psicologico (e non solo) di gruppo. Senza sconti, essendo invitati a mostrare interamente la propria interiorità, in totale e sincera apertura.

E da quando è stata costruita un'apposita struttura per lo svolgimento del percorso, acquistando una tenuta collinare di 15 ettari, inizialmente riservata al solo gruppo di ricerca, ma che in seguito è divenuta anche ricettiva (in autogestione), le opportunità di lavoro sono aumentate. L'impellenza del servizio (alloggi, ristorazione, manutenzione, logistica, interazione con gli ospiti, ecc., è divenuta un elemento di pratica portante, con un'ulteriore molteplicità di situazioni decisamente scomode, quanto perfette, per coltivare l'equanimità.

Ebbene, credo proprio che questa modalità di insegnamento, se somministrata con saggezza dalla guida, e vissuta da parte dell'allievo con una costante percezione di incertezza, possa sviluppare rapidamente una forte attitudine all'equanimità. Della serie: *c'è la cena? Forse! A che ora è la sveglia? La sentirai! Si lavora fuori? Certo! Ma piove a dirotto! Ok, metto la cerata...*

Ritengo che i meccanismi basilari della fame e del sonno, e più

in generale del disagio fisico, siano tra i meno “equanimizzanti” in assoluto. E credo sia doveroso prendersene cura, perché non lavorare al fine di ridurre o interrompere la loro fortissima meccanicità, costituisce quantomeno un rallentamento della propria evoluzione.

Personalmente, non capisco come si possano trascorrere anni di ricerca senza nemmeno provare, almeno una volta, a digiunare, anche solo per un minimo sindacale di 24 o 48 ore, o senza trascorrere una notte in bianco, ecc. Ho realizzato, al prezzo di enormi sforzi sia personali che di gruppo, come la rottura delle nostre meccanicità possa sovente generare importanti aperture delle porte percettive e fare quindi da sprone verso ambiti che, a mio parere, dovrebbero essere oggetto di più curiosità ed anche di un sano desiderio da parte di un vero ricercatore.

Per menzionare nuovamente il buon Gurdjeff, egli sosteneva che la condizione di *supersforzo* non potesse essere autosomministrata, cioè che non fosse possibile produrla da soli, con le sole risorse personali. Entrano quindi qui in gioco anche i sentimenti di fiducia ed abbandono verso ciò che si sta facendo, e verso colui o colei che dirige le danze.

Non mi pare un caso che storicamente, in molte tradizioni, questa prassi sia stata fortemente incentivata: possiamo citare i sufi, gli antichi yogi, i tibetani...

Una doverosa precisazione sulla mia guida: si dà il caso che abbia sempre chiaramente manifestato la possibilità di vedere in me molto di più di quanto potessi fare meco. Una volta che compresi questo, fu relativamente facile per me trovare una condizione di affidamento. Essere diretto da Esseri di simile calibro è certamente un eccezionale privilegio. Sovente ringrazio il Cielo per quell'incontro.

Pratica autoguidata

Nella pratica autogestita, il ricercatore, una volta imparata la lezione, potrebbe, o forse dovrebbe, ricreare delle condizioni che implicino la rottura dei meccanismi di cui sopra. Ossia, spingersi da sé in

contesti scomodi e cercare ove spontaneamente non cercherebbe. Piuttosto che continuare a fare ciò che già sa fare...

Ho sperimentato sul campo che, una volta aperta la via da una guida, divenga decisamente più fattibile osare ove non si sarebbe mai osato prima, o addirittura pensato di farlo.

Ad esempio, fare qualcosa per la quale non si è allenati, o non lo si è adeguatamente, in un'ottica ordinaria; oppure infilarsi in situazioni dove si è emotivamente a disagio, o si teme di poterlo essere, addirittura cercandole e/o favorendole. Ne avrei da raccontare...

In una prospettiva più ampia, è importante cominciare a vedere il proprio ego come altro da sé, ossia come entità "altra" sulla quale possiamo lavorare, dall'esterno, come un veicolo da guidare, non essendo noi quel veicolo, ma il guidatore.

Conclusione

Riassumendo, il *grado di equanimità* rappresenta una sorta di misura dello stato di avanzamento del lavoro interiore. Il livello raggiunto è parente stretto del *grado di centratura*, mentre il bisogno di schierarsi, identificati in qualcosa, e in generale di controllare ogni aspetto della vita, ne attesta la distanza. In altre parole, *equanimità* significa anche *imparzialità*, assenza di controllo, e non certo insensibilità o indifferenza, tutt'altro.

Nella mia esperienza personale, e sottolineo *personale*, non intendendo conferirle un carattere generale, ho riscontrato che un approccio *non lineare* nella pratica possa essere molto efficace, ed anche funzionale a smantellare pezzi di personalità particolarmente duri a morire, consentendo al contempo di sviluppare un maggior grado di equanimità.

L'effetto sorpresa, la non conoscenza di tempi, modalità e contesti, *che in fondo sono la norma nella vita stessa*, forzando l'uscita dalle comfort zones, possono costituire grandi opportunità di accelerazione del lavoro su di sé, oltreché favorire l'espansione della coscienza.

In tal senso, l'equanimità, integrando per equidistanza le opposte

polarità, ed anche favorendo la scoperta ed il dispiego di nuove risorse interiori, prospetta la trascendenza dell'ordinaria dicotomia bene-male, alla ricerca del Bene con la "B" maiuscola in accordo, intuitivo, con le leggi che discendono dai "piani alti"...