

DAN MILLMAN

I **4** scopi
della **vita**

Edizioni



AMRITA

Il primo scopo: imparare le lezioni della vita

Cambia atteggiamento – cresci – svegliati

I saggi imparano dall'avversità; gli sciocchi la ripetono.
Proverbio

La terra è una scuola perfetta, e la vita quotidiana è l'aula. Questa idea certamente non è nuova, ma ciò che segue ti aiuterà ad apprezzare pienamente il valore della tua esperienza di vita. E una volta che questa premessa fondamentale penetrerà nella tua psiche, smetterai di cercare e inizierai a fidarti, perché affronterai una verità più importante: non sei qui sulla Terra unicamente per lottare per il successo, sei qui per *imparare*; ed è *garantito* che la vita quotidiana ti insegnerà tutto quello che ti serve per crescere ed evolvere, e per prendere coscienza dello scopo più elevato per il quale ti trovi qui.

Anche adesso stai evolvendo, e finché continui a imparare indubbiamente non stai fallendo. Come una pietra che lentamente viene levigata dalle acque di un fiume, col tempo veniamo modellati dalle correnti della vita. Il guru indiano Ramakrishna osservò una volta: «Cercare di aprire una noce quando il guscio è ancora verde è pressoché impossibile, ma quando la noce è matura si apre con un solo colpo». L'aula della vita quotidiana aiuta il tuo processo di maturazione.

Alcuni anni fa ricevetti una lettera che esprimeva un dilemma condiviso da molti: «Da quando ho letto il tuo primo libro, ho

provato un interesse crescente per le pratiche spirituali, ma come faccio a trovare il tempo con una moglie, tre figli e un lavoro a tempo pieno?» Io risposi ricordando a chi scriveva che la moglie ed i figli erano la sua pratica spirituale più importante, perché la vera pratica non è separata dalla vita quotidiana, ma anzi, ne è proprio la sostanza. Come ha detto la scrittrice Adair Lara: «Alcuni, come me, stanno iniziando appena adesso a comprendere la potente religione della vita quotidiana, una spiritualità fatta di pavimenti appena lavati e piatti impilati, e vestiti appesi ad asciugare al vento».

La vita quotidiana, e il viaggio che rappresenta, resterà il tuo insegnante principale. Questo libro vuole servirti da mappa per orientarti lungo il cammino e guidarti nella scuola che questo mondo rappresenta.

Ecco qualche promemoria su come funziona il processo di apprendimento nell'aula della vita quotidiana:

- *Le lezioni si ripetono finché non le impariamo.* A volte sentiamo suonare una sveglia ma preferiamo coprirci la testa con le coperte per sonnecchiare e sognare un po' più a lungo. Possiamo ignorare, contrastare, razionalizzare o negare la realtà anche molto a lungo, e va bene così; la nostra istruzione ha un ritmo tutto suo, ma le lezioni continuano ad arrivare finché le nostre azioni non cambiano.
- *Se non impariamo le lezioni più facili, diventano più difficili.* Più i tempi si fanno lunghi, più sono notevoli le conseguenze della nostra resistenza all'apprendimento (o al cambiamento); non per punirci, ma per ottenere la nostra attenzione. Come ha scritto Anaïs Nin: «E venne il giorno in cui il rischio di rimanere chiuso in un bocciolo divenne più doloroso del rischio di sbocciare».
- *Impariamo e cresciamo attraverso le sfide, e ogni avversità ha doni nascosti.* Tutti abbiamo provato dolore fisico, mentale ed emotivo. Tuttavia, ogni sfida ci ha apportato più forza, saggezza e ampiezza di vedute. Forse non accettiamo volentieri una sfida o un cambiamento inaspettato, una perdita o una delusione, ma, col senno di poi, col tempo arriviamo ad apprezzare i doni delle avversità.

Ma per favore!, potreste pensare. *L'ho già sentita, questa: «Quando Dio chiude una finestra, apre una porta», «Non tutti*

i mali vengono per nuocere», «Quel che non mi uccide mi fortifica»... Ma non starò qui a recitare banalità né a predicare il “pensiero positivo”. Il fatto è che il dolore e le difficoltà non sono divertenti, e lo dico per esperienza diretta.

Alcuni anni fa, quando dopo un incidente motociclistico mi ritrovai con un femore a pezzi, la guarigione fu difficile, e finì per cambiarmi la vita. Iniziai a fare domande più importanti e mi aprii a nuovi percorsi che altrimenti sarebbero sfuggiti alla mia attenzione. E uscire da quel buco mi dette la forza di scalare montagne interiori. Certamente non raccomando le fratture come metodo di crescita personale, ma ho imparato a vedere ogni difficoltà come una forma di “sollevamento pesi spirituale”, al quale ci stiamo tutti allenando.

La mia ferita è stata solo una delle difficoltà che la gente sopporta a milioni ogni giorno sul pianeta Terra, dalle malattie debilitanti alla violenza sui minori, fino alla più straziante povertà. Tuttavia, c'è sempre un potenziale di crescita. Il 26 novembre 2010, nella sezione “Lettere” del *New York Times Magazine*, Betty Rollins ha scritto: «35 anni dopo la mia prima mastectomia e 26 anni dopo la seconda, guardo alla mia esperienza con il cancro con sorprendente buonumore, anche se non la raccomanderei. Lentamente sono arrivata a capire che, anche se una cosa è atroce, ciò non significa che non se ne possa trarre alcun beneficio. A tanti di noi accadono cose atroci, ed è un bel momento quando si inizia a notare un qualche tipo di ricompensa. Per esempio, chi sopravvive a un cancro si rende conto che sta respirando, mentre gli altri non ci fanno caso. E, proprio perché sta respirando, prova gratitudine in un modo che gli altri non sentono, e provare gratitudine è un buon traguardo nella vita. È molto meglio del “povero me”».

A tutti capita qualche volta di scivolare nella modalità “povero me”, come quella persona che una volta mi chiese: «Perché la vita deve essere così difficile?» Io risposi: «Vuoi che la vita sia facile? Allora non sposarti e non avere figli; non assumerti alcuna responsabilità e non crearti alcun legame; fai sempre il minimo e non offrirti mai volontario; vivi in piccolo. Allora la vita ti sembrerà facile. Ma noi umani siamo qui sulla Terra per vivere la vita nel modo più facile possibile? Oppure siamo qui per diventare più forti e più saggi?» Credo che Sant'Agostino

conoscesse la risposta, ed ecco perché affermò: «Signore, non ti chiedo un peso più leggero, ma spalle più forti».

Ovviamente possiamo trovare metodi più facili ed efficienti per realizzare i nostri obiettivi; non è necessario andare in cerca delle avversità o creare complicazioni inutili. Nel frattempo, però, la vita continuerà a servire un menù variato di sfide che contribuiscono alla nostra crescita ed evoluzione. Si presenteranno eventi che non sono né prevedibili né controllabili; non possiamo cambiare le onde che arrivano, ma possiamo imparare a cavalcarle. Come osservò una volta il mio antico mentore Socrate con una scrollata di spalle: «A volte prendi l'ascensore, a volte la tromba dell'ascensore». Tuttavia, come capiscono Betty Rollin, che è sopravvissuta al cancro, e innumerevoli altri, da grandi avversità possono emergere benefici inaspettati; ecco perché talvolta ci offriamo volontari.

Avversità volontarie

Scegliere di esercitarsi negli sport o nella musica, prepararsi per gli esami di maturità o quelli universitari, recitare, dipingere e praticare altre arti sono tutte forme di avversità volontarie, in quanto lungo il cammino ci tocca affrontare ostacoli interni ed esterni, scontrandoci con insicurezze e frustrazioni. Le esigenze della formazione rivelano le nostre debolezze e sviluppano le nostre forze, quindi l'impegno in qualunque impresa può diventare un cammino di crescita personale.

Anche la vita quotidiana fornisce altre forme di avversità volontarie. Per esempio, mantenere una relazione duratura e crescere dei figli, pur con tutti i piaceri e le gioie, comportano sfide significative; lo stesso vale per le responsabilità nel mondo degli affari e il prendersi cura dei genitori anziani. Ce n'è per tutti, nella scuola della vita quotidiana.

Molte forme di avversità sono *involontarie*: un guidatore ubriaco ci investe, o perdiamo il lavoro o una persona amata, oppure ci viene diagnosticato un cancro nonostante l'alimentazione sana e l'esercizio fisico. Ciò nonostante, molte, se non la maggior parte, delle nostre sfide quotidiane sono una scelta volontaria: siamo noi a iscriverci per gettarci nella mischia. Per esempio, sei tu ad aver scelto la persona con cui sei adesso (o ad aver fatto scelte che ti hanno condotto a lei), o il luogo in

cui stai vivendo, o il lavoro che svolgi. Assumendoti la piena responsabilità delle tue scelte del passato, rivendichi il potere di farne di nuove. E così come tu vuoi tirare fuori il meglio dalla tua vita, anche la tua vita tirerà fuori il meglio da te.

Come Socrate mi ricordò in *La via del guerriero di pace*: «È la via stessa che crea il guerriero. Siamo tutti guerrieri di pace in addestramento, e ogni vita è il viaggio di un eroe».

Il regolamento scolastico

Oltre al nostro programma di studi principale (di cui parleremo a breve), la scuola della Terra ha un insieme di regole chiare, note anche come leggi naturali o universali. Queste regole della scuola riflettono la realtà, la meccanica del nostro universo. Esse ci indicano anche come muoverci nel migliore dei modi durante la nostra istruzione. Quindi, meglio comprendiamo e rispettiamo queste leggi, più la nostra educazione filerà liscia.

Nelle scienze, le leggi universali sono descritte con precisione matematica, come nell'equazione $E = mc^2$. Nelle religioni, queste leggi assumono la forma, per esempio, dei Dieci Comandamenti, degli insegnamenti del Talmud o del Corano, o della Regola d'Oro.

Queste leggi, che potremmo definire il nostro "regolamento scolastico", si basano non su concetti morali quanto piuttosto su azione e conseguenza. Mentre alcuni affermano che la moralità viene dall'alto, altri suggeriscono che sia un'invenzione umana. I precetti morali cambiano a seconda dei contesti culturali o delle epoche; ecco perché il filosofo Bertrand Russell suggeriva: «il peccato è geografico». Ma i più saggi fra noi hanno osservato che le azioni producono conseguenze e impartiscono lezioni. Il fatto che noi impariamo queste lezioni (o che debbano ripetersi) dipende dalla nostra prontezza e apertura del momento.

Il mondo della natura rivela e riflette le leggi universali nella loro forma più pura. Basti osservare gli alberi, che per resistere al vento hanno bisogno di radici forti ma di rami flessibili; o il modo in cui i ruscelli fluiscono dolcemente attorno agli ostacoli, trovando il cammino che offre la minore resistenza; o quello in cui le stagioni si avvicendano nel loro ordine naturale.

Le "regole della scuola", che si manifestano nel corso della vita quotidiana, forniscono un tipo di approccio alla vita basa-

to sulla realtà che io chiamo “la via del guerriero di pace”. Osservando e allineando le nostre vite e le nostre azioni a queste leggi della realtà, impariamo, cresciamo ed evolviamo con una grazia straordinaria.

Il corso di studi dell’umanità

Se la Terra è una scuola, in quali materie devo essere promosso per potermi laureare? Alcuni anni fa la risposta mi arrivò sotto forma di dodici materie fondamentali: un programma di studi specifico nascosto all’interno (o dietro) le attività della vita quotidiana. Queste materie sarebbero: autostima, disciplina, benessere, denaro, mente, intuizione, emozioni, coraggio, conoscenza di sé, sessualità, amore e servizio; le esamineremo più dettagliatamente in seguito, nell’elenco dei “corsi richiesti”.

In questo corso di studi perfettamente progettato e integrato, tutte le materie sono di uguale importanza, tutte sono dei fondamentali. Un giorno possiamo avere un esame in Salute o in Denaro e trovarci davanti a un test a sorpresa in Coraggio il giorno dopo. Non ci sono voti, solo la promozione o la bocciatura. Essere promossi indica un progresso; una bocciatura fornisce un’opportunità per imparare e fare meglio la volta seguente (quindi non c’è una bocciatura permanente, solo la necessità di ripetere il corso e continuare in quella linea di studi). Tieni presente che la vita spirituale inizia su questa Terra, non fra le nuvole: anche i campioni olimpici iniziano dalle basi. Via via che le tue abilità miglioreranno in ognuno di questi ambiti, inizierai a provare il vero significato del successo sotto forma di stati più elevati di chiarezza, energia e azione.

Corsi fondamentali

Nel leggere le seguenti descrizioni riassuntive delle dodici materie fondamentali nel corso di studi della vita, rifletti sul tuo attuale progresso in ognuna, e anche su quali miglioramenti sono ancora possibili nel percorso verso la padronanza di sé.

Le fondamenta dell’autostima: non essere di ostacolo a se stessi

La vita fornisce determinate opportunità e scelte, ma permettiamo a noi stessi di ricevere, realizzare o apprezzare tali opportunità solo nella misura in cui ci riteniamo meritevoli o degni di

esse. Una famosa parabola consiglia: «Chiedi e ti sarà dato». La domanda è: cosa vuoi chiedere, e per cosa vuoi lottare? Come diceva Ramakrishna: «Un oceano di beatitudine può piovere su di te dal paradiso, ma, se non hai che un ditale, quello è tutto ciò che ne otterrai». Quindi, se agiamo basandoci sulla credenza che «bisogna prendere quello che passa il convento», allora ben poche opzioni ci si presentano. La bassa autostima è una delle cause principali dell'autosabotaggio. Pochi di noi sabotano consapevolmente le proprie relazioni o le proprie finanze, ma a volte probabilmente tutti noi ci chiediamo: «Perché ho detto questo? Perché ho fatto quello?». Questo primo corso nella scuola della vita ci aiuta a passare dal tenere in mano solo un ditale dicendo: «Oh, non posso davvero accettare» all'aprire le braccia esclamando: «Sì! Grazie!» Comprendere il tuo valore innato espande i tuoi orizzonti e ti fa aprire a una vita più ampia.

Le radici della volontà: la pratica dell'autodisciplina

La maggior parte di noi conosce il valore di un regolare esercizio fisico, di una dieta corretta, del rilassamento e dell'abbandonare le abitudini malsane. In ogni area dell'automiglioramento, la nostra più grande sfida sta nel trasformare la conoscenza in azione: trasformare, cioè, ciò che sappiamo in quello che facciamo realmente. Mentre alcuni di noi agiscono senza pensare, troppi di noi pensano senza agire. La forza di volontà non è una forza misteriosa che cala dall'alto su di noi; piuttosto, è una forza innata che sta in ognuno di noi e aspetta di essere messa in pratica. Lo facciamo ogni volta che portiamo a termine un compito (come portar fuori la spazzatura o fare il bucato, sbrigare il lavoro in ufficio o i compiti a casa) nonostante la mancanza di motivazione. Così, questa materia, che affronti quotidianamente, ti chiama a rivendicare la tua volontà portando a termine i tuoi obiettivi. Via via che le tue capacità e la tua comprensione aumentano, è bene che tu capisca che la tua vita sarà plasmata in gran parte da ciò che fai ogni giorno... che tu abbia voglia di farlo o meno.

Benessere: orientamento alla salute e alla vitalità

Il tuo corpo rappresenta le fondamenta della tua esistenza terrena ed è l'unico bene che ti è garantito di possedere per una vita intera. Prendersene cura e nutrirlo sono gli elementi chiave

per tutto il resto. Un corpo pieno di energia ha più forza e acutezza mentale, guarisce più facilmente, gestisce meglio le interazioni sociali e ogni altra capacità umana. Anche se la genetica ha un ruolo importante nella salute e nella longevità, hai un margine di azione: si chiama “stile di vita”, o “scelte quotidiane”. I due precedenti corsi fondamentali nella scuola della vita (autostima e autodisciplina) aprono la strada a uno stile di vita energizzante e sano. Questo corso, col tempo e con l’esperienza, ti insegna la saggezza dell’esercizio fisico regolare e moderato, di una dieta bilanciata e di sufficiente riposo, che amplificano l’energia con cui affrontare tutti gli altri corsi della scuola della vita.

Il denaro e i valori: assicurarsi stabilità e autosufficienza

Guadagnare, spendere e risparmiare denaro sono una preoccupazione per molti, che trascorrono molte ore al giorno a lavorare per averne di più. Ma per chi ha un interesse religioso o spirituale il denaro resta sospetto: un argomento che suscita emozioni contrastanti, espresse al meglio dal defunto campione di boxe Joe Louis, che disse: «Il denaro non mi piace veramente, ma mi calma i nervi». Alla fine impariamo che il denaro è una forma di energia che accentua ciò che già siamo: può vincolarci o liberarci, a seconda di come lo gestiamo. Questo corso non può far diventare tutti più ricchi, ma può mostrare a tutti come raggiungere autosufficienza e stabilità economiche, a volte persino spingendosi alle profonde soddisfazioni della filantropia. Come dice un noto proverbio arabo: «Se hai molto, dai la tua ricchezza; se hai poco, dai il tuo cuore».

Esplorare la mente: la natura del tuo mondo interiore

Questo corso del nostro programma di studi ci aiuta a capire la natura illusoria della mente soggettiva. Lao Tzu consigliava: «Appena hai un pensiero, ridici sopra», perché la realtà non è ciò che pensiamo. Percepriamo il mondo come attraverso una finestra dai vetri colorati da credenze, interpretazioni e associazioni. Vediamo le cose non per come sono *loro*, ma per come siamo *noi*. Lo stesso cervello che ci rende capaci di contemplare la filosofia, di risolvere equazioni matematiche e di scrivere poesie genera anche un flusso di interferenze note come “pensieri discorsivi”, che sembrano sorgere a caso, spuntando

di punto in bianco nella nostra consapevolezza. Questo rumore mentale è un fenomeno naturale, e non è un problema più di quanto lo siano i sogni che costellano il sonno. Quindi, la nostra istruzione mira non a lottare contro i pensieri casuali, bensì a trascenderli nel momento presente, dove non esistono pensieri, solo consapevolezza. La liberazione della nostra mente non ci attende in un qualche futuro immaginario, ma qui e ora.

Introduzione all'intuizione: accedere alla guida del subconscio

Sotto la nostra consapevolezza quotidiana c'è il sussurro di una coscienza che somiglia a quella di un bambino: c'è uno sciamano, un mistico, un essere che intesse i sogni e custodisce gli istinti. La nostra mente subconscia (o "saggezza del corpo") ha le chiavi di accesso ad un tesoro: la nostra guida intuitiva, la nostra capacità di sopravvivenza. È lei che ci aiuta a prendere decisioni con cognizione di causa e può salvare vite nei momenti di pericolo. La vita quotidiana, alla fin fine, ci insegna quanto sia importante fidarsi dei messaggi intuitivi e, usando le parole del maestro di spada zen Taisen Deshimaru, imparare «a pensare con tutto il corpo». Quasi tutte le scoperte scientifiche vengono da lampi di intuizione creativa (poi testati e verificati usando il metodo scientifico). Per questa ragione Einstein suggerì che l'immaginazione fosse più importante della conoscenza. Quando impariamo a lasciare che l'intuizione diventi la consigliera di fiducia della ragione, integriamo la ragione e la fede, costruendo un ponte verso la saggezza e un nuovo modo di percepire il mondo.

La natura dei sentimenti: raggiungere la libertà emotiva

Le emozioni hanno un ruolo fondamentale nella vita umana. Dietro a tutte le nostre ricerche si trova il desiderio di sentirsi *bene* (felici, soddisfatti, realizzati, sicuri) *più a lungo*, e di sentirsi *male* (ansiosi, tristi, arrabbiati, timorosi) *meno a lungo*. Negli Stati Uniti come all'estero, la gente spende miliardi di dollari in farmaci e compra innumerevoli libri che offrono consigli su come sostituire sentimenti o pensieri negativi con altri positivi. Nel frattempo, le emozioni continuano a salire e a scendere come le onde del mare, a loro piacimento, transitando come nuvole nel cielo. Tuttavia, con il tempo, la scuola della realtà ci