

Abbiamo così cercato di trovare da un punto di vista teorico e verificare nella pratica uno schema di riferimento che potesse esprimere da una parte l'evoluzione del percorso psicoterapeutico nel T.A. e dall'altra l'addestramento e l'apprendimento che gli allievi conseguono nella pratica della meditazione nella realizzazione del Sè.

Noi crediamo che l'illuminazione che sperimenta chi pratica la meditazione Zen, per quanto ci riguarda, abbia molte analogie con chi desidera attraverso una psicoterapia, come quella autogena, raggiungere un certo stato di benessere e di salute.

La possibilità di guarigione e di salute nasce da qualcosa concepito come "straordinario" ma che si realizza nell'ordinario e nel quotidiano, questo vale sia per le psicoterapie occidentali mentalizzate e razionalizzate in forme, modalità e contesti diversi, come per le discipline e le metodologie più variegiate della meditazione orientale.

Ci viene in mente una frase di S. Suzuki, maestro Zen, che dice:

"Continuando ogni giorno questa semplice pratica, otterrete un meraviglioso potere, Prima di raggiungerlo, è qualcosa di meraviglioso, ma una volta raggiunto, non è niente di speciale."

Essa esprime bene quel processo terapeutico che si svolge, a nostro dire (poste certe condizioni), in entrambe le esperienze di meditazione e di rilassamento.

E' importante sottolineare come in campi culturali, sociali e antropologici così diversi, si presenti in comune il fenomeno dell'autogenerazione di uno stato di coscienza (autogenia e samadhi) per il quale un gruppo di ricerca del nostro centro E.C.A.A.T. ha svolto approfondimenti per i quali rimandiamo ai lavori già svolti.

In particolare, si è osservato molto spesso che nei nostri pazienti dietro richieste specifiche di risoluzione di sintomi e di disagi circoscritti e situazionali , si celano domande esistenziali che non trovano risposte nella medicina ufficiale, ma interrogano l'Uomo nel suo Senso e

Significato della Vita.

Ci siamo aiutati così confrontando i disegni delle 10 tappe della ricerca del Bue o dei dieci Tori di Kakuan come rappresentazione delle tappe che conducono alla Vera natura, con i dodici passi del Cammino del T.A. che Schultz evidenzia nella sua opera fondamentale (vol. 2) come sintesi schematica per raggiungere il vissuto della commutazione concentrativa.

Ne sono risultati due percorsi che pur avendo presupposti, metodologie e linguaggio ben diversi hanno molto in comune, se si prendono valori simili di relazione umana.

Così si presentano:

I DIECI TORI DI KAKUAN

- 1) La ricerca del toro
- 2) Scoprire le orme
- 3) Scorgendo il toro
- 4) Catturare il toro
- 5) Domare il toro
- 6) Tornare a casa sulla groppa del toro
- 7) Il toro trasceso
- 8) Il toro e l'io trascesi

I DODICI PUNTI DI SCHULTZ

- 1) Disponibilità interiore ed accettazione passiva
- 2/3) Raccoglimento concentrativo e chiusura degli occhi
- 4) Somatizzazione
- 5/6) Indifferenza emotiva (calma e distensione)
- 7) Eliminazione della vigilanza
- 8) Rallentamento
- 9) Liberazione dell'io
- 10) Affettività

9) Raggiungere la sorgente

11) Commutazione organismica

10) Nel mondo

12) Vissuto di liberazione con immagini del mondo interiore

Entrambi i processi di sviluppo possono essere visti sia sul piano esistenziale che prende la Vita nella sua interezza sia sul piano esperienziale del momento, del vissuto quotidiano di una seduta di T.A. e di Zazen (pratica meditativa dello Zen).

1. La ricerca del Toro e la disponibilità interiore ed accettazione passiva rappresentano entrambe la motivazione e la volontà d'intraprendere una Via che porti alla liberazione dal mondo circostante che ci opprime lasciare lo stress, l'angoscia e il disagio quotidiano per trovare un momento ed un luogo dove si possa sperimentare qualcosa che consenta il contatto interiore con sè stessi.
2. Lo scoprire le orme significa distinguere, "imparare il vero dal falso", riconoscere il sentiero attraverso quel raccoglimento concentrativo e quella chiusura degli occhi (per il T.A.) che dà inizio al Cammino o al Viaggio all'interno dei noi stessi.
Questo infatti si realizza nella conversione alla Calma e alla rappresentazione psichica delle formule specifiche del T.A. introducendo così un elemento nuovo, uno stimolo a far sì che l'atteggiamento mentale si rivolga esclusivamente al mondo interiore, distaccandosi, o come nello Zazen, semplicemente lasciando che il mondo circostante vada avanti per proprio conto, mentre gli occhi assumono uno sguardo fisso verso la parete bianca che sta davanti.
E' il prendere le consegne, calarsi nella ritualità, nella cerimonia abituale di chi desidera mettersi in contatto attraverso la monotonia, la regolarità, la ripetizione costante e continua delle formule standard del T.A. così come chi si lascia andare nella posizione del loto, all'ascolto del proprio respiro e di ciò che accade nella propria mente senza intervenire.
Postura e immobilità che per entrambi diventano fondamentali al fine del proprio esercizio.
3. Lo scorgere il toro, dice "non appena i sei sensi si fondono insieme la porta è varcata". E' l'unità che si presagisce nell'apprendimento degli esercizi di base del T.A. mediante la somatizzazione, o meglio la sperimentazione del proprio corpo come qualcosa di più delle singole parti (in senso gestaltico), ma anche come globalità mediante la realizzazione della pesantezza, del calore e degli esercizi complementari che ci fanno cogliere un nuovo senso della propria "esistenza".
4. Catturare il toro è la capacità di perseverare nel proprio sentiero, nel portare a termine una parte del proprio cammino senza soste, con impegno, con fatica e sacrificio, proprio come nel T.A. succede quando si perviene dopo un consistente e a volte lungo allenamento a quello stato di autogenia, che è dato dalla calma e dalla distensione.
E' per Schultz l'indifferenza emotiva, il lasciarsi andare in quella concentrazione psichica passiva che consente la padronanza di sè e l'assistere indifferenti a ciò che eventualmente può succedere nell'unità organismica.
5. Domare il toro è la disciplina e l'insegnamento che occorre portare avanti nella pratica di chi si siede in zazen e chi si esercita nel T.A. nello smorzare sempre di più gli stimoli esterni, abbandonare la capacità critica e l'impulsività per spontaneamente giungere alla contemplazione interiore, mediante lo strumento fondamentale e comune alle due tecniche, l'esercizio nelle sue forme, ritualità e atteggiamenti posturali e concentrativi.
6. Tornare a casa sulla groppa del toro, significa allora essere giunti ad uno stadio in cui la lotta è finita "guadagno e perdita sono ormai la stessa cosa", è lo stadio "N" di Neutralità mentale come viene chiamato da Peresson è che per Schultz corrisponde al

rallentamento.

Rallentamento significa accettazione passiva di tutto ciò che accade sia positivo che negativo ed assistere indifferenti alle immagini, ai pensieri e alle sensazioni, che neurofisiologicamente si mostra con un diverso stato di coscienza.

7. "Noi assoggettiamo il toro solo temporaneamente", così è il toro trasceso e così è la liberazione dell'io che Schultz individua nella maggiore recettività, nella maggiore valutazione ecc. che si realizza nel superamento dei confini dell'io, nella scoperta dei valori a cui si accede attraverso la "meditazione" degli esercizi superiori, o semplicemente lasciandosi andare alle immagini che giungono dall'interiorità.

8. Il toro e l'io sono trascesi entrambi, quando l'uomo è sparito e il bue è sparito c'è il vuoto ma anche la pienezza della vita.

Nel T.A. questo accade per Schultz nell'esperienza dell'affettività, o meglio nell'euforia da distensione autoctona, ossia in uno stato di benessere, di pienezza in cui tutto è insieme e nulla è separato.

9. Raggiungere la sorgente è la vita autentica è la realtà delle cose così come sono, che trova corrispondenza nello stato di Commutazione organismica, di quella capacità di accedere alla verità delle cose, oltrepassando la porta, transitando ad un mondo che non è più strettamente psicologico ma è anche esistenziale e spirituale.

10. Nel mondo, significa ritornare in città, al mercato con le mani aperte e soccorrevoli. Qualsiasi liberazione che desideri portare il significato e il senso della vita agli altri ha il compito di donare se stessa agli altri, di condividere con gli altri la propria esperienza.

Questo succede quando nel T.A. arrivati alla propria consapevolezza attraverso la visualizzazione del mondo interiore, si crede che la relazione con le proprie immagini valga tanto quanto la relazione che si ha con le persone del nostro mondo circostante. Il mondo interiore e il mondo esteriore trovano esplicazione nel buon rapporto che posso creare e riproporre nell'incontro con gli altri, con l'altro che seppur così diverso è nello stesso tempo così vicino a me.

A questo punto l'illuminazione, il percorso meditativo, l'ascolto interiore nello stato autogeno, lo svolgersi delle immagini, dei pensieri e delle sensazioni, l'autosservazione spontanea, l'autoanalisi immaginativa viaggiano verso la piena e consapevole concretezza dell'Uomo che aspira non a isolarsi, non a distanziarsi, non a innalzarsi ma a ritrovare se stesso e gli altri in una relazione significativa, ma non privilegiante, in un rapporto di comunicazione diretta e immediata, ma non esclusiva che sappia far cogliere l'esistenza così com'è nelle sue innumerevoli contraddizioni, paradossi e sfaccettature che non ci fanno distinguere la verità, la vacuità della nostra esistenza.

Certamente nessuna terapia benchè, psicologica o psicoanalitica che si voglia può avere come oggetto il destino supremo dell'Uomo, come la conoscenza dell'Assoluto, ma Schultz aveva compreso che la "pratica" del suo metodo poteva condurre "altrove".

Forse per questo Schultz volle limitare le escursioni metafisiche e spirituali del T.A., anche se, come sempre testimonia R. Giorda, si lascia trasportare con il ciclo degli esercizi superiori su contenuti che pur non cercando una via di liberazione o di rivelazione si pongono su un piano che certamente riguarda più lo spirito che la psicosomatica o la neurofisiologia.

Allora proprio come già testimoniato da parte nostra in "Fenomenologia e Autogenia" (Psyche Nuova, n.1/2 1995), riprendiamo una frase che Schultz esprime sul fenomeno della commutazione autogena, e cioè "si determina un sempre più profondo orientamento all'interno di se con tutte le conseguenze che ciò può comportare".

Schultz, possiamo presupporre a questo punto che sapeva benissimo dove si poteva finire, e altri come R. Giorda hanno saputo sviluppare una modalità che consentisse di andare oltre l'ambito della "semplice pratica psicoterapeutica" per approdare al mondo del valore (Training dell'Esistenza).

Ma una tecnica psicologica e terapeutica non è autorizzata e forse viene squalificata o quanto meno desta qualche perplessità nel momento in cui transita in un'altra dimensione, dove i valori assumono connotazioni filosofiche, spirituali e sociali determinanti.

La differenza è proprio questa, qualsiasi meditazione ha come fine un senso ontologico dell'esperienza, della vita, dell'esistenza, dove filosofia e spiritualità si sorpassano vicendevolmente in un movimento verso la verità e la vita oltre il piano abituale d'intervento terapeutico.

Allora perchè fermarsi alla cura dell'anima se il soggetto vede o intravede lo spirito?

Perchè non credere che lo stato autogeno realizzato da una persona bene allenata sia l'anticamera, o meglio la preparazione più scientificamente corretta per lo stile di vita occidentale, prima di aprirsi ad esperienze nuove che possono integrare l'individuo nel mondo e il mondo nell'individuo?

Certo una pratica del genere, richiede sforzo, partecipazione, impegno e disponibilità che ci mettono a confronto con un mondo che già possediamo e che pur volendo cambiare non vogliamo perdere così c'è chi viaggia e chi non viaggia.

Noi crediamo che più che il "viaggiare" verso qualcosa o per qualche cosa, occorra sviluppare la consapevolezza del proprio viaggio, allora non ci sarà più differenza tra chi viaggia e chi non viaggia.