

# MILLE NOMI PER LA GIOIA



*Vivere  
in armonia  
con le cose  
così come sono*

AUTRICE DEL BESTSELLER INTERNAZIONALE *AMARE CIÒ CHE È*

**Byron Katie** e Stephen Mitchell

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Byron Katie

MILLE NOMI  
PER LA GIOIA

Vivere in armonia  
con la realtà delle cose

Scritto con Stephen Mitchell



## Introduzione

Il *Tao Te Ching* è una descrizione meravigliosamente accurata della mente in armonia con le cose così come sono. Antica Cina, America moderna... che cosa importa? Non c'è tempo o spazio. Quando non credi ai tuoi pensieri, la vita diventa priva di sforzo.

Nella mia esperienza, la confusione è l'unica sofferenza. Confusione è quando ti opponi a ciò che è. Quando hai una perfetta chiarezza, ciò che è è ciò che vuoi. Perciò, quando vuoi qualcosa di diverso da ciò che è, sai di essere davvero confuso.

Indagando i tuoi pensieri, scopri come l'attaccamento a una credenza o a una storia provoca sofferenza. La condizione naturale della mente è la pace. Poi arriva un pensiero, ci credi e la pace sembra scomparire. In quel momento noti la sensazione di stress, e la sensazione ti fa capire che ti stai opponendo a ciò che è credendo al pensiero; ti dice che sei in guerra con la realtà. Quando indaghi il pensiero che sta dietro la sensazione e capisci che non è vero, diventi presente al di fuori della tua storia. Allora la storia svanisce alla luce della consapevolezza e rimane solo la consapevolezza di ciò che è. La pace è chi sei senza una storia, fino alla comparsa della prossima storia stressante. Alla fine, la ricerca diventa viva in te come la naturale risposta senza parole della consapevolezza ai pensieri che sorgono.

Quando il *Tao Te Ching* parla del “Maestro”, sta descrivendo qualcuno con la mente pacificata: un amante di ciò che è. In questo libro uso la parola *Maestro* perché si trova nel *Tao Te Ching*, e uso il pronome “lei” perché tutto ciò di cui posso parlare è la mia esperienza. Ma *Maestro* o *insegnante* non sono parole che uso normalmente. Implica che non tutti insegniamo allo stesso modo. E questo non è vero. Tutti abbiamo un’uguale saggezza. È distribuita in modo assolutamente uguale. Nessuno è più saggio di chiunque altro. In definitiva, nessuno ti può insegnare eccetto te stesso.

Io non do consigli. So che ognuno conosce la propria via, e ho fiducia in questo. Per quarantatre anni sono stata una sprovveduta, poi ho trovato la via o meglio sono stata abbastanza aperta perché la via mi trovasse. Per questo ho fiducia che anche tu potrai trovare la via. Nessuno è più speciale di un altro. Non ci sono guru che possono illuminarti magicamente. Ma se un maestro spirituale è qualcuno che ha una vita felice, che non si oppone alla realtà, che procede con ogni momento, senza sforzo, gioiosamente, e ama ciò che è così com’è, allora forse io (sempre che io esista da qualche parte) posso essere un maestro spirituale.

Io sono aperta a tutto ciò che la mente porta, a tutto ciò che la vita porta. Ho indagato i miei pensieri e ho scoperto che non significano niente. Splendo interiormente della gioia della comprensione. Conosco la sofferenza, conosco la gioia e so chi sono. Chi sono è chi sei tu, anche prima che tu lo realizzi. Quando non c’è nessuna storia, nessun passato o futuro, niente di cui preoccuparsi, niente da fare, nessun posto in cui andare, nessuno da essere, tutto è bene.

# 1

*Il Tao che può essere detto  
non è l'eterno Tao.*

Non puoi esprimere la realtà a parole. In questo modo la limiti. La schiacci dentro sostantivi, verbi e aggettivi, e il flusso istante-per-istante si interrompe. Il Tao che può essere detto non è l'eterno Tao, perché tentare di dirlo lo porta nel tempo. È bloccato nel tempo dal tentativo stesso di dargli un nome. Appena qualunque cosa viene denominata, non è più eterna. “Eterno” significa libero, privo di limiti, senza una collocazione nel tempo o nello spazio, vissuto senza ostacoli.

Non c'è un nome per ciò che siede su questa sedia in questo momento. Io sono l'esperienza dell'eterno. Anche il pensiero “Dio” lo blocca e lo manifesta nel tempo, e creando “Dio” ho anche creato “non Dio”. Puoi sostituire qualunque cosa qui: con il pensiero “albero”, creo “albero” e “non albero”; il meccanismo è lo stesso. Prima di dare un nome a qualunque cosa, il mondo non ha cose in esso, non ha significato. C'è soltanto pace in un mondo privo di parole e privo di domande. È lo spazio in cui tutto riceve già risposta, in gioioso silenzio.

In questo mondo prima delle parole c'è solo il reale: indiviso, inafferrabile, già presente. Qualunque cosa apparentemente separata non può essere reale, perché è la mente che l'ha creata con i suoi nomi. Quando lo comprendiamo, l'irreale diventa meraviglioso, perché non c'è niente che possa minacciare il reale. Io non vedo mai niente di separato chiamato “albero”, “tu” o “io”. Queste cose sono solo immagina-

zione, creduta o non creduta.

Dare un nome è l'origine di tutte le cose particolari che creano il mondo dell'illusione, il mondo di sogno. Separare una parte del tutto e chiamarla "albero" è il primo sogno. Io lo chiamo "pensiero di prima generazione". Poi, pensiero genera pensiero, e abbiamo: "Albero alto, magnifico albero, albero sotto il quale voglio andare a sedermi, albero che potrebbe fornire ottimi mobili, albero che devo salvare", e il sogno continua all'infinito. A una bambina occorre un istante per cadere nel mondo di sogno, nel sogno di un mondo, la prima volta che collega la parola alla cosa. E ti basta solo un istante per indagare, per rompere l'incantesimo ed essere grato al Tao per tutto: albero, non albero; mondo, non mondo.

Quando la mente crede a quello che pensa, dà un nome a ciò che non può essere denominato e cerca di renderlo reale attraverso un nome. Crede che i suoi nomi siano reali e che là fuori ci sia un mondo separato da se stessa. È un'illusione. Il mondo intero è proiettato. Quando sei chiuso e spaventato, il mondo sembra ostile; quando ami ciò che è, ogni cosa nel mondo diventa l'amato. Interno ed esterno si corrispondono sempre, sono reciproci riflessi. Il mondo è l'immagine riflessa della tua mente.

Non credendo ai tuoi pensieri, sei libero dal desiderio primario: il pensiero che la realtà dovrebbe essere diversa da quella che è. Realizzi l'indicibile, l'impensabile. Capisci che qualunque mistero è solo ciò che tu stesso hai creato. Di fatto, non c'è nessun mistero. Tutto è chiaro come il giorno. È semplice, perché in realtà non c'è niente. C'è solo la storia che appare in questo momento. E nemmeno questo.

Alla fine, "mistero" è uguale a "manifestazioni". Stai semplicemente guardando da una nuova prospettiva. Il mondo è un'illusione ottica. Sei soltanto tu, folle o angosciato, oppure tu felice e in pace. Alla fine, "desiderio" è uguale a "libero dal desiderio". Il desiderio è un dono: riguarda il notare. Tut-

to accade *per te*, non *a te*.

Ho indagato i miei pensieri e ho visto che è folle opporsi a ciò che è. Io non voglio mai che accada qualcosa salvo quello che sta accadendo. Ad esempio, mia madre, di novant'anni, sta morendo per un tumore al pancreas. Mi prendo cura di lei, cucino e faccio il bucato per lei, dormo accanto a lei e passo a casa sua ventitre ore al giorno (ogni mattina mio marito mi accompagna a fare una passeggiata). È un mese che è così. È come se il suo respiro fosse il battito della mia vita. Le faccio il bagno, la lavo anche nei punti più intimi, la medico e provo un enorme senso di gratitudine. Sono io che sto morendo di tumore, che passo i miei ultimi giorni a dormire, a guardare la TV e a chiacchierare, trattata con i più meravigliosi farmaci antidolorifici. Sono sbalordita dalla bellezza e dalle complessità del suo corpo, il mio corpo. E l'ultimo giorno della sua vita, mentre sono seduta sul suo letto, avviene un cambiamento nel suo respiro, e io so: ormai si tratta solo di minuti. Poi avviene un altro cambiamento, e io so. I nostri sguardi si incontrano e pochi istanti dopo se n'è andata. Guardo più in profondità negli occhi che la mente ha abbandonato, occhi privi di mente, gli occhi della non mente. Aspetto che avvenga un cambiamento. Aspetto che gli occhi mi segnalino la morte, ma niente cambia. È presente com'è sempre stata. Amo la mia storia su di lei. In quale altro modo lei potrebbe mai esistere?

Un uomo mi punta la pistola contro lo stomaco, alza il cane e dice: "Ti ammazzo". Sono scioccata dal fatto che stia prendendo i suoi pensieri tanto seriamente. A qualcuno identificato con un io, il pensiero di uccidere provoca un senso di colpa che porta a una vita di sofferenza; perciò gli chiedo, più dolcemente che posso, di non farlo. Non gli dico che sto pensando alla sua sofferenza. Lui dice che deve farlo, e lo capisco; ricordo che nella mia vecchia vita credevo anch'io di dover fare delle cose. Lo ringrazio che faccia del suo meglio e noto che sono affascinata. È così che lei morirà? È così che finisce la

storia? Mentre la gioia continua a colmarmi, mi sembra miracoloso che la storia continui ancora. Non puoi mai conoscerne la fine, nemmeno quando finisce. Sono commossa alla vista del cielo, delle nuvole, degli alberi illuminati dalla luna. Amo così tanto che non perdo un solo momento, un solo respiro, di questa vita meravigliosa. Aspetto. E aspetto. Alla fine non preme il grilletto. Non vuole farsi quella cosa.

Ciò che chiamiamo “male” e ciò che chiamiamo “bene” provengono entrambi dallo stesso luogo. Il *Tao Te Ching* dice che la fonte di tutto è chiamata “oscurità”. Che bel nome (se proprio dobbiamo avere un nome)! L’oscurità è la nostra fonte. Alla fine, abbraccia ogni cosa. La sua natura è l’amore, ma nella nostra confusione la chiamiamo terrore e bruttezza, l’inaccettabile, l’intollerabile. Tutto il nostro stress deriva da ciò che immaginiamo vi sia in quell’oscurità. Immaginiamo l’oscurità come separata da noi e vi proiettiamo sopra qualcosa di terribile. Ma, in realtà, l’oscurità è sempre benevola.

Che cos’è “l’oscurità nell’oscurità”? È la mente che non sa niente. Questa mente che non sa è il centro dell’universo, è l’universo; all’infuori di essa non c’è nulla. Il motivo per cui l’oscurità è la porta a tutta la comprensione è che, una volta compresa l’oscurità, sai con chiarezza che niente è separato da te. Nessun nome, nessun pensiero può essere vero in senso ultimo. Tutto è provvisorio, tutto cambia. L’oscurità, il senza nome, l’impensabile: è ciò di cui puoi fidarti in modo assoluto. Non cambia ed è benevolo. Una volta compreso, devi semplicemente ridere. Non c’è niente di serio riguardo alla vita o riguardo alla morte.

## 2

*Quando le persone vedono  
alcune cose come buone,  
altre cose diventano cattive.*

Quando credono ai loro pensieri, le persone dividono la realtà in opposti. Pensano che solo certe cose sono belle. Ma, per una mente chiara, ogni cosa del mondo è bella a suo modo.

Solo credendo ai tuoi pensieri puoi rendere il reale irreali. Se non separi la realtà in categorie dando dei nomi e credendo che i tuoi nomi siano reali, come puoi rifiutare qualcosa o credere che una cosa abbia meno valore di un'altra? Il compito della mente è dimostrare che quello che pensa è vero, e lo fa giudicando e paragonando questo a quello. A che cosa serve *questo* alla mente se non può dimostrarlo attraverso *quello*? Senza prove, come potrebbe esistere un questo o un quello?

Per esempio, se pensi che solo Mozart sia bello, nel tuo mondo non c'è posto per il rap. Tu hai diritto alla tua opinione, naturalmente, ma altri pensano che il rap è quello che conta. Come reagisci quando pensi che il rap sia brutto? Quando lo ascolti digrigni i denti e se devi ascoltarlo (forse sei un genitore o un nonno) sei in una stanza delle torture. Amo il fatto che, quando la mente è compresa, c'è spazio per il rap quanto per Mozart. Io non sento niente come rumore. Per me, l'allarme di un'auto è bello come un uccello che canta. Tutto è il suono di Dio. Per sua stessa natura, la mente è infinita. Una volta messe in dubbio le sue credenze, può trovare bellezza in tutte le cose; è tanto aperta e libera. Questa non è una filosofia. È come il mondo è realmente.

Se credi che l'azione di qualcuno sia cattiva, come puoi vedere in essa il bene? Come puoi vedere il bene che ne deriva, forse anni dopo? Se giudichi qualcuno cattivo, come potrai capire che tutti siamo stati creati uguali? Tutti siamo insegnanti attraverso il nostro modo di vivere. Un ubriaco fradicio può insegnare più cose sul perché non bere di un astemio con tutta la sua temperanza. Nessuno ha più bontà o meno bontà. Nessuno che sia mai vissuto è un essere umano migliore o peggiore di te.

Una mente che non indaga i suoi giudizi rende il mondo molto piccolo e pericoloso. Deve continuare a riempire il mondo di cose cattive e di persone cattive, e così facendo crea la sua stessa sofferenza. La cosa peggiore mai accaduta esiste solo nel passato, il che significa che non esiste affatto. In questo momento è solo un pensiero stressante nella tua mente.

Cose buone, cose cattive; persone buone, persone cattive. Questi opposti sono validi solo per contrasto. Potrebbe darsi che qualunque cosa ti sembri cattiva sia semplicemente qualcosa che non hai visto ancora abbastanza chiaramente? Nella realtà, in quello che è in se stessa, ogni cosa, ogni persona è molto al di là della tua capacità di giudizio.

Quando non credi più ai tuoi pensieri agisci senza fare niente, perché non c'è un'altra possibilità. Vedi che tutti i pensieri di te stesso come colui che agisce sono semplicemente non veri. Guardo la mano che chiamo la mia muoversi verso la tazza. Ha una tale intelligenza, scivola nell'aria con tale risolutezza, arriva alla tazza, le dita si chiudono attorno al manico, la mano solleva la tazza, la porta alle labbra, la inclina, il tè scorre nella bocca, ah! E per tutto il tempo, nessuno lo sta facendo. Chi agisce è un altro, è al di là della storia dell'"io sono".

Le cose sembrano sorgere e il Maestro le lascia andare perché se ne sono già andate. Questo apparente lasciar andare non è qualche santo gesto di resa. In primo luogo, sempli-

cemente niente le è mai appartenuto. Come potrebbe non lasciar andare ciò che non esiste se non come storia di un passato o di un futuro?

Lei ha solo quello che crede di avere, quindi non ha niente, non ha bisogno di niente. Agisce e attende il miracolo di ciò che è, senza aspettarsi niente che rovinerebbe la sorpresa. Quando il lavoro è fatto lo dimentica, perché non c'è niente da ricordare. È fatto. È finito. Lei non può vedere ciò che non esiste. Il suo lavoro è stato buono o cattivo? Ridicolo! È penetrato a fondo o non ha nessun effetto? Come se fosse affar suo! Durerà per sempre? È durato anche per un solo istante?