

The way of life

La via dell'amore

David Alastair Findlay

I am in the bathroom at my home. A december morning, three months before my fifty second birthday. It is still dark outside. I have just wasted the time I had set aside for my early morning checking my emails and fiddling about on the computer. This has been going on for several months, always finding something to distract me from my spiritual disciplines. I haven't been meditating, I haven't been writing. I feel dull and empty and defeated as I wait for the bath to fill and contemplate the day ahead. I can't really understand why people carry on coming to see me for psychotherapy, I feel I have nothing to offer, but I have to continue to work because I have bills to pay and, in any case, what else could I do at my age? As I take off my dressing gown I catch sight of my corpulent body in the mirror and wince at the flash of self loathing and shame I feel. I lie in the bath and look up at the badly fitted polystyrene tiles on the ceiling, the old yellow shower curtain and the peeling 1970's wallpaper. I check my watch, I have eight minutes before my first appointment. I turn the hot tap on with my toe.

As I relax into the warm water I feel a tiny speck of something in my chest. It softly explodes and starts to expand. With the expansion comes sensation of timeless space, a feeling of peace and well being. My perception changes, the emptiness and self loathing is replaced by



Ivan Rabuzin, *Mio figlio*, 1966.

grasso nello specchio. Mi accorgo di trasalire per la ripugnanza e la vergogna.

Mentre sto nella vasca guardo le piastrelle di plastica del soffitto posate male, la vecchia tenda gialla della doccia e la carta da parati degli anni settanta che si stacca dal muro.

Controllo l'orologio, ho otto minuti prima del mio primo appuntamento. Apro il rubinetto dell'acqua calda col piede.

Mentre mi rilasso nell'acqua tiepida avverto un qualcosa nel petto che esplose dolcemente e comincia ad espandersi.

Sono nel bagno di casa, una mattina di dicembre, tre mesi prima del mio cinquantaduesimo compleanno. Fuori è ancora buio. Ho sprecato il tempo destinato alla meditazione mattutina controllando la posta elettronica e ginguillandomi al computer. Va avanti così da diversi mesi, trovando sempre qualcosa che mi distrae dalle attività spirituali.

Sono mesi che non medito e non scrivo. Mi sento opaco, vuoto e sconfitto, mentre aspetto che la vasca si riempia e contemplo il giorno che sta nascendo.

Non riesco proprio a capire perchè la gente continui a venire da me per la psicoterapia, sento che non ho nulla da offrire, ma devo continuare a lavorare perchè devo pagare i conti e, in ogni caso, cosa potrei fare alla mia età?

Mentre mi tolgo i vestiti non mi guardo, ma scorgo con la coda dell'occhio il mio corpo

an understanding that there is really nothing in my life that is not there to serve some purpose. The contents of my experience does not exactly change, it just becomes subtly imbued with meaning, all the sharp angles inside me soften and I am able to embrace, rather than judge, the details of my existence. I recognise that without my little struggles I would be less able to relate to the people I speak with in the course of my work. It is like finding a truth I had mislaid somewhere and then forgotten about. I recall that my human failings and vulnerabilities are the tiny, fragile bridges I cross to know another. It is like a sun coming up over the horizon, the light of which leaves a sweet pain of acceptance in my heart. I know that what I am feeling is spiritual love. I cannot tell whether it comes from within or beyond me but what I do know is that it is not dependent on the presence of another person, it is not romantic, it is not based in desire or need or longing, all it wants is to be felt.

It is not the first time that this has happened, what makes it interesting is that this experience is so completely different to how I think about spiritual love. I think that it is my acceptance of suffering that will open my heart to love. That I am the one who has to integrate the split off and disowned aspects of my self. I have to take responsibility, I have to take the initiative and this will help me open to grace. But in this instance it was the other way round, there was nothing I had to do, it was love itself that opened my heart to my pain, it was love - at that moment beyond the reach of my awareness - that helped me out of the limited and limiting world view that engaged my attention. It was love, aware of my plight when I had quite forgotten it, that reached into the small dark room I was occupying and reminded me it was but one room in a mansion.

Eventually I think we all find our way into that room, with its closed shutters and still air. No matter how much work is put into finding a path, they all ultimately lead to that loveless, isolated room that sits at the core of the self, because that room is the dusty refuge of all those who have become fatigued by the never ending pursuit of safety, security and power. Those who have done the best they can and yet, despite all this, have recognised that life is a process of constant change, for better or worse, and there are some things they can do nothing to affect.

Those who enter a therapeutic relationship seldom do so to find their way to that room, for most it is the last place they want to go. They come hoping that the therapist will be able to help them back onto their path, help them towards a sense of wholeness and peace. If they are lucky enough to find a good counsellor they will be able to look back, locate the childhood traumas that are affecting them in the present, integrate them, take responsibility for them and move forward. From this they will find a measure of peace,

Con l'espansione giunge una sensazione di spazio senza tempo, di pace e di benessere. La percezione cambia, il vuoto e la ripugnanza sono sostituiti dalla comprensione che non c'è niente nella mia vita che non serva a qualche scopo.

Il contenuto della mia esperienza non cambia veramente, diviene sottilmente impregnato di significato, tutti gli spigoli dentro di me si ammorbidiscono e sono in grado di abbracciare, anziché giudicare, i dettagli della mia esistenza.

Riconosco che senza i miei piccoli conflitti sarei meno capace di mettermi in relazione con le persone con cui parlo nel corso del mio lavoro.

E' come se scoprissi una verità che avevo messo nel posto sbagliato e di cui poi mi ero scordato. Mi ricordo che le mie debolezze e vulnerabilità sono i piccoli fragili ponti che attraverso per conoscere gli altri. E' come un sole che sale sopra l'orizzonte, la cui luce lascia un dolce dolore di accettazione nel mio cuore. So che ciò che provo è amore spirituale. Non so se viene da me o da oltre me, ma quel che so è che non dipende dalla presenza di un'altra persona, non è sentimentale, non è basato sul desiderio o sul bisogno o sulla mancanza. Tutto ciò che vuole è di essere sentito.

Non è la prima volta che succede e ciò che lo rende interessante è che questa esperienza è del tutto diversa da quello che io penso sia l'amore spirituale.

Penso che sia la mia accettazione della sofferenza che aprirà il mio cuore all'amore.

Che sono io quello che deve integrare gli aspetti separati e sconosciuti di me stesso.

Che sono io che devo assumermi la responsabilità e prendere l'iniziativa, e che questo mi aiuterà ad aprirmi alla grazia. Ma in questo caso è tutto al contrario, non devo fare nulla, è l'amore stesso ad aprire il mio cuore alla mia sofferenza, è l'amore, in quel momento al di là della sfera della mia consapevolezza, che mi aiuta ad uscire dalla visione del mondo limitata e limitante che impegna la mia attenzione.

E' amore consapevole della mia condizione, mentre io l'avevo quasi scordata, quello che mi raggiungeva nella piccola stanza oscura che occupavo e mi ricordava che era solo una delle stanze di un palazzo.

Penso che alla fine tutti arriviamo a trovare la strada per quella stanza con le persiane chiuse e l'aria immobile. Non importa quanto lavoro ci si mette per trovare la strada: tutte le strade portano a quella stanza isolata e senza amore che si trova al centro di sé stessi, perché quella stanza è il rifugio polveroso di tutti coloro che si sono esauriti nella ricerca senza fine della sicurezza personale ed economica e del potere. Di coloro che hanno fatto del loro meglio e nonostante questo hanno riconosciuto che la vita è un processo di costante cambiamento, in meglio o in peggio, e che ci sono cose che non è in loro potere modificare.

Chi intraprende una relazione terapeutica raramente lo fa per trovare quella stanza: per la maggior parte delle persone

but it will be transient, because life itself is not peaceful.

There is much that can be done to alleviate the suffering of life because there is nothing in life that is not part of creation, all things have a kernel of divine love deep within them, they are all there to learn from. By looking back and exploring feelings about the events that caused that kernel to be buried in the first place it is possible to come to terms with them or even to transform them; to turn pain into wisdom.

Experiences of love in life, no matter how infrequently felt, are the stars by which we navigate. They are the pearls of the feminine or immanent aspect of love. Helping people to understand this is what therapists do well, they are trained to sense the pearl in the oyster, even when it is hidden from sight by the shell. Therapists are also prepared to stand for both the shell and the pearl, to be seen by their clients both as the cause of their suffering and as its resolution, until such time that their clients are ready to recognise and take responsibility for both sides within.

But even this does not ultimately bring peace, life goes on and as soon as one thing is resolved, another comes along. Even if therapy is successful, even if the traumas of the past are laid to rest that room will still be waiting, because however dead and lifeless it may be, entering it indicates a readiness to go beyond the endless polarities and insecurities of life, a readiness to know God. Ultimately nothing else can bring solace to the restless souls who enter there. Those who enter and are truly willing to accept the darkness within are those who are ready to know the love of God. Not just as an inner, immanent aspect, as something that was mediated more or less well by our parents, but as something that is both within and beyond the self. Something that, because it is beyond us, we can form a true spiritual relationship with.

While it is important to understand the influence of the past it ultimately only serves to keep us within the paradigm of cause and effect. Having healed the wounds of life we must then face the greatest wound of all, that of our separation from the true provenance of life, from the transcendent aspect of God, that great, ever present source that watches



*Il vicolo cieco di Guelma (lo studio), 1935-52
Raoul Dufy*

è l'ultimo posto dove vorrebbero andare.

Confidano che il terapeuta sia in grado di riportarli sulla loro strada, verso un senso di interesse e di pace.

Se sono fortunati troveranno qualcuno che li aiuta a guardare indietro e a trovare quei traumi della fanciullezza che influenzano il presente, a integrarli, ad assumersene la responsabilità e ad andare avanti.

Da questo otterranno un poco di pace, ma sarà transitoria, perché la vita stessa non è pacifica.

Si può fare molto per alleviare la sofferenza della vita, perché non c'è niente nella vita che non sia parte della creazione e tutte le cose hanno un nucleo di amore divino in profondità, sono tutte lì per imparare da esse.

Guardando indietro ed esplorando i sentimenti relativi agli eventi che hanno fatto sì che quel nucleo venisse sepolto è possibile venire a patti con loro o persino trasformarli, trasformare il dolore in saggezza.

Le esperienze di amore nella vita, non importa quanto infrequenti, sono le stelle con cui orientarsi, sono le perle dell'aspetto femminile o immanente dell'amore.

Autare le persone a giungere a questa comprensione è quello che i terapeuti sanno far bene, sono capaci di vedere la perla nell'ostrica anche quando il guscio la nasconde alla vista. I terapeuti, inoltre, sono preparati per impersonare sia la parte del guscio che della perla, per esser visti dai loro pazienti sia come la causa che come la soluzione della loro sofferenza fino a quando questi sono pronti a riconoscere e ad assumersi la responsabilità di entrambe le parti al loro interno.

Ma anche questo, alla fine, non porta la pace, la vita va avanti e non appena una cosa è risolta ne arriva un'altra da risolvere.

Anche se la terapia ha successo, anche se i traumi del passato sono stati sepolti, quella stanza è ancora in attesa perché per quanto morta possa essere, entrarvi indica che si è pronti a superare le polarità e le insicurezze senza fine della vita, indica che si è pronti a conoscere Dio.

Nient'altro può portare sollievo alle anime senza quiete che vi entrano.

Coloro che entrano in questa stanza e sinceramente vogliono

over all creation. To do this it is necessary to make a shift in consciousness, to move beyond the paradigm of cause and effect, beyond time, beyond fear and beyond the polarity of life and death.

But how to move? Especially when our existence, our very survival, is based on an acceptance of time space and materiality. Spiritual love does not conform to earthly rules, it cannot be commanded or directed, nor is it a reward for good behaviour, it is not bound by linear time or space. Spiritual love is a state of grace, a movement of energy, an experience that emanates from the invisible world. Trying to achieve it merely pushes it further away because trying belongs to the earthbound half of who we are, to the half that has been fragmented by life and has had to fight and struggle for sovereignty over the self. It is like struggling to the top of a mountain, then standing on the peak just knowing that there is further to go at the same time as realising that the equipment and skills that brought you there are utterly useless for the next part of the journey. Just as you cannot take your riches with you when you die, you cannot dictate terms to the almighty.

The answer to the paradox is to realise that the next part of the journey is actually all around you and always has been, that you cannot win the love of God because it has already been granted. All you have been doing in climbing the mountains is developing a point of observation that enables you actually know that you are loved, to feel it and experience it. Without achieving a sense of self, a strong «me» there would be no way of comprehending, no way of perceiving or appreciating the action of God, that beautifully clear impassive energy, beyond the reach of life and death, that sees all, that knows all and breathes pure love into creation. When I was standing beside my bath I was completely caught up in the worries and anxieties of my temporal life, but it was not meditation that took me beyond them, it was not struggle or striving, nor was it wanting or longing, it was just letting go, relaxing. Then, once I had let go I could experience what has always been there in perfect abundance, the hand of love could reach in and remind me who I was. It didn't cost me anything, nothing was taken away.

From the perspective of spiritual love there is no right and wrong, no path that is superior to another, there is merely love, some things perhaps being closer to the source than others, some on their outward journey, some on the return. Love is what we have come here to learn, and we have to learn it the hard way, by the expression of our own free will and then experiencing the results of that expression whether it be for good or ill. It is through seeing and taking responsibility for our actions that we develop a stable centre of identity and it is this centre that enables us to understand the truth of our being. Free will is constantly under religious and philosophical attack from those who see the chaos and misery it creates, but while it is

accettare l'oscurità al suo interno sono coloro che sono pronti a conoscere l'amore di Dio.

Non solo come un aspetto interiore o immanente, come qualcosa che è stato mediato più o meno bene dai nostri genitori, ma anche come qualcosa che è sia dentro di noi che oltre noi.

Qualcosa con la quale possiamo instaurare una sincera relazione spirituale per il fatto che è oltre di noi.

Benchè sia importante comprendere l'influenza del passato, questo serve solo a racchiuderci all'interno del paradigma di causa ed effetto.

Dopo aver sanato le ferite della vita dobbiamo fronteggiare la ferita più grande: quella della separazione dalla vera fonte della vita, dall'aspetto trascendente di Dio, quella grande fonte sempre presente che si prende cura di tutta la creazione.

Far questo è necessario per avanzare in coscienza, per andare oltre il paradigma di causa ed effetto, oltre il tempo, oltre la paura e oltre la polarità di vita e morte.

Ma come fare?

In particolare quando la nostra esistenza, la nostra stessa sopravvivenza, si basano sull'accettazione di tempo, spazio e materia. L'amore spirituale non si conforma alle regole terrene, non può essere comandato o diretto, e neppure è una ricompensa per un buon comportamento, nè è costretto dal tempo lineare e dallo spazio. L'amore spirituale è uno stato di grazia, un movimento di energia, un'esperienza che emana dal mondo invisibile.

Tentare di raggiungerlo ottiene solo di spostarlo più lontano. Perché tentare appartiene alla metà terrena di noi stessi, alla metà che è stata frammentata dalla vita ed ha dovuto combattere per ottenere la sovranità su di sé.

E' come lottare per raggiungere la cima di una montagna per poi trovarsi sulla vetta sapendo che bisogna andare ancora avanti e nello stesso tempo accorgendosi che l'equipaggiamento e le capacità che ci hanno condotto fin lì sono del tutto inutili per la parte successiva del viaggio.

Proprio come non si possono portare i propri beni con sé alla morte, così non si possono imporre termini all'onnipotente.

La risposta al paradosso consiste nel rendersi conto che la parte successiva del viaggio di fatto è tutta intorno a noi e lo è sempre stata, che non possiamo conquistare l'amore di Dio perchè ci è già stato concesso.

Nello scalare la montagna abbiamo solo sviluppato un punto di osservazione che ci consente di sapere effettivamente che siamo amati, di sentirlo e di sperimentarlo.

Se non si raggiunge la comprensione di noi stessi, un forte «io», non c'è modo di comprendere, di percepire o apprezzare l'azione di Dio, quella bella, luminosa, impassibile energia al di là della sfera della vita e della morte, che vede tutto, che sa tutto e che immette puro amore nella creazione.



*Islanda. Regione di Joluldalur.
Paesaggio tipico modellato dalle eruzioni vulcaniche*

our greatest liability is also our greatest gift. Without free will we might remain one with God but we would never have the opportunity of knowing it, of realising that in the final analysis, separation is an illusion. It would appear though, that we cannot fully dispell this illusion unless we have first fully believed it.

Love is not a point, it is not an object to be achieved, it is the field in which all points exist, it is the verb in the sentence, the movement of creation as opposed to its being. The way of love is the way that surrounds our path through life, the way that has been all along, that nourishes our neglected souls and lights the sky when we momentarily forget ourselves. Without love experience is meaningless, without experience love is just an idea. The way of love is not concerned with issues of right or wrong, merely that we learn from the path we choose, the way of love is the matrix of meaning into which experience fits. □

Mentre stavo accanto alla vasca prima di immergermi ero completamente preso dalle preoccupazioni e dalle ansietà della vita temporale, ma non era stata la meditazione a portarmi al di là di esse.

Non era stato lo sforzo, non era stato il desiderio, ma era stato il lasciar andare, il rilassarsi.

Poi, dopo aver lasciato andare, potei sperimentare che cosa era sempre stato lì in perfetta abbondanza e la mano dell'amore potè giungere fino a me e ricordarmi chi ero.

Non mi costò niente, niente mi fu portato via.

Dalla prospettiva dell'amore spirituale non esistono il giusto e lo sbagliato, non c'è un percorso superiore ad un altro, c'è solo amore.

Alcune cose, forse, sono più vicine alla fonte di altre, alcune se ne avvicinano, altre se ne allontanano.

Noi siamo venuti qui per imparare l'amore e dobbiamo impararlo con fatica, per mezzo dell'espressione del nostro libero arbitrio e quindi verificando l'adeguatezza o meno dei risultati di tale espressione.

Comprendendo e assumendoci la responsabilità delle nostre azioni sviluppiamo un centro di identità stabile ed è questo centro che ci permette di comprendere la verità del nostro esistere.

Il libero arbitrio è costantemente sotto attacco, religioso e filosofico, da parte di coloro che lo vedono generatore di caos e sofferenza, eppure è la nostra più grande responsabilità e il nostro maggior dono.

Senza libero arbitrio potremmo rimanere una cosa sola con Dio, ma non avremmo mai l'opportunità di saperlo, di renderci conto che, in ultima analisi, la separazione è un'illusione.

Sembrerebbe, tuttavia, che non possiamo sconfiggere completamente questa illusione senza avervi prima creduto pienamente.

L'amore non è un punto o una meta da raggiungere, è il campo in cui esistono tutti i punti, è il verbo nella frase, è il movimento della creazione in opposizione al suo essere.

La via dell'amore è la via che circonda il nostro cammino nella vita, la via che è sempre stata presente, che nutre le nostre anime neglette e che illumina il cielo quando, a tratti, ci scordiamo di noi stessi.

Senza amore l'esperienza non ha significato, senza esperienza l'amore è solo un'idea.

Il giusto e lo sbagliato sono problemi che non riguardano l'amore, mentre ciò che importa è che noi impariamo dalla strada che scegliamo di percorrere.

La via dell'amore è la matrice dei significati in cui si inserisce l'esperienza. □