



## PREFAZIONE

Cento persone hanno lavorato insieme nel corso di dieci anni per comprendere chi fossero realmente e perché vivessero nel modo in cui vivevano — adulti di entrambi i sessi, di tutte le età e provenienti da contesti culturali ed economici diversi. La loro conclusione fu che la radice della nostra ignoranza di sé risiede nel fatto che siamo incompleti. La natura ci sviluppa solo fino a un certo punto e poi ci lascia incompiuti, proprio come crea il grano ma non il pane, il latte ma non il burro, o l'uva ma non il vino. Se l'agricoltura completa la natura, allora dovrebbe esistere un metodo di agricoltura interiore che completi l'essere umano.

Guidati da questa premessa, abbiamo tratto il nostro insegnamento da dottrine antiche e nuove, tradizionali e dimenticate, preservate nella letteratura, nell'arte, nei monumenti e nelle consuetudini — tutte messe alla prova tramite il criterio della verifica. Se l'utilità di un metodo poteva essere verificata, veniva assimilato. In caso contrario, veniva scartato. Attraverso questo processo, un vasto corpus di lavoro interiore fu distillato in dodici lavori fondamentali, ciascuno rivolto a una specifica condizione della nostra natura incompiuta: un *Vecchio Nuovo Metodo*.

Questo libro presenta la distillazione di queste fatiche, le esperienze dei praticanti che le applicano, la resurrezione di insegnamenti dormienti in gemme che cambiano la vita, e le circostanze insolite che mi hanno portato a intraprendere questa impresa fin dall'inizio.



## GENNAIO

Il lavoro di Gennaio guarda in tre direzioni: indietro verso il passato, avanti verso il futuro e verso di noi. Il volto centrale sarà il nostro punto di partenza. L'idea principale della coltivazione interiore è che possiamo apportare cambiamenti fondamentali al nostro modo di essere. Ma prima di poter cambiare, dobbiamo riconoscere che il nostro stato attuale è il risultato di tutte le nostre azioni passate. Il domani sarà diverso solo se cambiamo oggi. E cambiare oggi non significa semplicemente essere insoddisfatti con il nostro sé presente. Dovremo diventare molto più specifici e chiederci: “Cosa è successo ieri che ha fatto di me ciò che io sono oggi?” “Cosa posso cambiare oggi affinché domani possa essere diverso?—*Quale dovrebbe essere il mio scopo?*”

Il fatto che siamo qui non testimonia di per sé alcuno scopo. Semplicemente essendo qui, siamo come passanti che calpestano un terreno senza scopo, senza coltivarlo. Perciò l'importanza dello scopo dovrà essere impressa in noi fin dall'inizio del nostro lavoro, e poi continuamente ricordata lungo tutto il percorso, così come era stata impressa in me da una persona che sarebbe diventata determinante per la mia introduzione alla coltivazione interiore. In questo lavoro si incontrano molte persone con cui normalmente non si incrocerebbe alcun cammino a causa di differenze di provenienza, generazione o circostanze di vita, e nessun'altra situazione se non il lavoro interiore mi avrebbe probabilmente avvicinato così tanto a Mo.

Molto più anziano di me, di oltre una generazione, Mo possedeva l'energia di qualcuno della metà dei suoi anni. La nostra connessione crebbe e si approfondì attraverso ore di discussioni in cui intrecciava complesse correlazioni tra insegnamenti antichi e sfide quotidiane. Anche dopo un decennio di pratica, conservava l'entusiasmo contagioso di chi si confronta per la prima volta con queste idee, un entusiasmo che si riversava sugli ascoltatori. Mo insisteva così tanto sulla chiarezza dello scopo che tutta la sua vita divenne una lezione a riguardo, anche se ne avremmo preso coscienza solo a posteriori.

Mo riusciva sempre a tirare fuori la citazione giusta al momento giusto. "Maimonide dice questo..." proclamava con autorità, i capelli argentati che si ritraevano dalla fronte, gli occhi che brillavano di scoperta, per poi passare senza soluzione di continuità a, "—e guarda come questo si collega a ciò che insegna Rabbi Hillel nella Mishnah." Qualunque fosse l'antichità delle fonti che citava, ne parlava al presente, come se le avesse appena ascoltate quel giorno stesso. Ciò che mi colpiva ancora di più era come le nostre conversazioni iniziassero con la teoria e terminassero con suggerimenti pratici su come sorseggiare il caffè al mattino, guidare verso il lavoro o affrontare i conflitti familiari. Ero arrivato con un bisogno disperato di cambiamento, quindi trasformare la teoria in strumenti pratici risuonava profondamente in me. Il mio entusiasmo, a sua volta, energizzava Mo; traeva vitalità nel vedere la comprensione affiorare negli occhi di un giovane praticante e sentiva naturalmente la responsabilità di aiutarmi a gettare una solida base per il mio lavoro. "Non perdere mai di vista il tuo scopo," mi ripeteva, "e anche se ciò che ti trattiene qui cambia col tempo, mantieni salda la presa sul *motivo per cui sei qui*."

E allora, cosa mi ha spinto a coltivare me stesso?

Ero stato travolto da una paralizzante mancanza di direzione. Appena uscito dal liceo, la prospettiva di ricevere un timbro sotto forma di laurea, di essere modellato dalle esigenze di una carriera e confezionato dentro una vita familiare mi sembrava come entrare in una gigantesca fabbrica, dove gli esseri umani venivano trasformati in prodotti socialmente accettabili solo per essere poi scartati alla fine. Ma quale senso aveva tutto ciò?

I miei anziani liquidavano i miei dubbi come infantili e irrilevanti; ai miei occhi, però, non erano altro che più avanti sulla catena di montaggio rispetto a me, con gli spigoli ormai smussati e la capacità di interrogarsi già

atrofizzata. Il loro torpore non faceva che accrescere la mia urgenza: se avessi ceduto alla realtà della fabbrica in quel momento, chi mi avrebbe garantito che avrei saputo riconoscerne di nuovo il meccanismo per ciò che era? Così, prima di mettermi in fila sulla catena, decisi di scoprire cosa ci fosse oltre quelle mura, anche a rischio di rimanere indietro.

Religione, spiritualità, psicologia e filosofia erano le mete ovvie a cui rivolgersi, eppure vi trovai ben poco che riuscisse davvero a convincermi o consolarmi. Giravano intorno alle domande fondamentali, magari offrendomi un linguaggio più preciso per esprimere i miei dubbi, senza però affrontarli davvero. Inoltre, le persone che incontravo in quei campi—studiosi, praticanti, credenti—mi apparivano curiosamente scollegate dai loro stessi insegnamenti, in possesso di un sapere che sembravano incapaci di vivere. Dopo mesi di ricerche, divenne chiaro che, se delle risposte esistevano alle mie domande più profonde, esse si trovavano al di là dell'indagine ordinaria. Rifiutai comunque di disperare e iniziai a sospettare che i veri significati della vita fossero, per qualche ragione, nascosti.

Dopo un anno passato tra letture minuziose, conferenze e incontri, mi rivolsi infine a un gruppo insolito, come ultima risorsa. Piccolo di numero ma sorprendentemente eterogeneo, non prestava fedeltà a nessuna tradizione in particolare. Diversamente dagli altri che avevo conosciuto—ognuno di solito devoto a un unico approccio, che fosse il buddhismo, la non-dualità, il cristianesimo esoterico o la mindfulness—questi praticanti attingevano liberamente a qualsiasi fonte potesse rivelarsi utile. Gli insegnamenti sufi convivevano con il misticismo cristiano, intuizioni cabalistiche si fondevano con la filosofia induista, eppure niente risultava eclettico o frammentario. Possedevano un'abilità singolare: estrarre l'essenza vitale da queste tradizioni diverse e forgiare strumenti pratici per il lavoro quotidiano. Pur avendo radici antiche, la loro conoscenza rimaneva viva e in continua evoluzione, un insegnamento che cresceva grazie all'esperienza diretta di ciascun praticante.

Per la prima volta nella mia ricerca, incontrai persone immerse davvero nella loro pratica, ma allo stesso tempo libere dal peso del dogma. Non ripetevano semplicemente una saggezza ereditata, né parlavano con l'autorità di un guru: condividevano intuizioni conquistate attraverso i propri sforzi verificati. Alcuni dei praticanti più esperti possedevano una profondità che mi attirava. Mi sembravano persone *reali*, genuine, persone

a cui avrei potuto aspirare. Sapevano leggermi dentro e consigliarmi in modi che non avevo mai sperimentato. Fu lì che incontrai Mo.

Il volto animato di Mo portava le rughe di chi ha vissuto pienamente e ha riflettuto a fondo. Era discreto riguardo alle sue azioni, ma il suono incessante del suo telefono suggeriva che gestisse responsabilità impegnative. Per un giovane come me, c'era sempre la sensazione di poter interrompere qualcosa di importante o di occupare troppo del suo tempo. Eppure, Mo affrontava costantemente le mie domande con attenzione calma e paziente.

Così, quando mi chiese del mio scopo, mi sentii allo stesso tempo intimidito e desideroso di dare quella che ritenevo una risposta chiara e ben formulata:

“Voglio condurre una vita significativa. Non mi dispiace lavorare duramente, purché serva a uno scopo più grande.”

“Non ti dispiace lavorare duramente per uno scopo più grande”, ripeté Mo lentamente, appoggiandosi allo schienale della sedia e fissandomi con uno sguardo penetrante. “Questo è già molto buono. *Se non sono per me stesso, chi sarà per me? E se sono solo per me, che cosa sono?* chiede il Rabbino Hillel in Pirkei Avot.” Ma questo da solo non ti porterà da nessuna parte. Devi imparare a lavorare con *intelligenza*. Devi scomporre il tuo scopo in compiti più piccoli e gestibili—e condurre una vita significativa è un obiettivo molto grande. Prima di diventare utile a qualcosa di più grande di te stesso, dovrai diventare *affidabile* (sottolineò questa parola). Dovrai impegnarti in uno studio metodico di te stesso. Questo dovrebbe essere il tuo scopo. E per questo, possiamo aiutarti molto. Fece una pausa, poi aggiunse con enfasi: “*Se non sono per me stesso, chi sarà per me? E se sono solo per me, che cosa sono? E se non ora, quando?*”

“Scrivi il tuo scopo su un pezzo di carta e mettilo in tasca—*proprio adesso*.” Prese una pagina dal suo taccuino, mi diede una penna e mi osservò mentre scrivevo il mio obiettivo. “Bene. Ora, imposta la sveglia ogni due ore. Quando suonerà, tira fuori questo foglio e leggi il tuo scopo. Tra qualche giorno, riferiscimi come questo scopo ti appare nel corso della giornata. Si mantiene? Ha bisogno di ulteriore raffinamento? O forse non è il tuo vero scopo.”

Non era solo Mo a influenzarmi durante quegli anni iniziali e formativi. Era l'intero gruppo di praticanti che lavorava in sinergia, ciascuno portando la propria esperienza unica e il proprio punto di vista. Imparavo dall'esempio, e non sempre da esempi positivi. Avvicinarmi agli altri praticanti mi esponeva sia alla loro saggezza sia alle loro inadeguatezze. Avrei gradualmente compreso che le persone che praticano questo insegnamento sono le sue lezioni più potenti. Esse sono l'insegnamento stesso, i suoi migliori libri e le testimonianze più conclusive. E provengono da cammini di vita straordinariamente diversi, sfidando gli schemi della maggior parte dei gruppi di interesse che avevo incontrato in precedenza. Qui avrei incontrato scettici razionali accanto a devoti emotivi, imprenditori orientati al successo accanto a umili lavoratori giornalieri, chi cercava prosperità materiale accanto a chi l'aveva rinunciata, ex-detentuti accanto a cittadini modello. Eppure le loro origini diverse erano irrilevanti, perché nonostante le differenze, ciascuno aveva raggiunto un vicolo cieco nella vita proprio come me. Ognuno si era perso in un labirinto dal quale né i propri sforzi né la conoscenza convenzionale permettevano di uscire. In una disperata ricerca di una via d'uscita, gravitavano dagli angoli più lontani dell'esperienza umana per convergere su questa stessa soglia.

Il foglietto piegato di Mo nella mia tasca si rivelò più di un semplice test della mia determinazione. Lo arrotolavo tra le dita durante la giornata come un talismano, la sua presenza mi ricordava che avevo un compito interiore oltre a qualunque cosa stessi facendo esteriormente. Quando lo aprivo e lo leggevo ogni due ore circa (come Mo mi aveva chiesto), mi trovavo faccia a faccia con il problema fondamentale che affrontano tutti coloro che intraprendono l'agricoltura interiore: l'illusione di essere unificati. Se fossi stato unificato, allora avrei dovuto avere uno scopo chiaro e permanente che rappresentasse sempre il mio desiderio dominante. Ma potevo dire che lo scopo di condurre una vita significativa fosse al centro dei miei pensieri in ogni momento di ogni giorno? Non solo era difficile individuare esattamente ciò che volevo, ma questo cambiava molto di momento in momento. "Voglio indipendenza", "Voglio sicurezza", "Voglio eccitazione", "Voglio pace", "Voglio essere ammirato", "Voglio essere lasciato da solo." Fluttuavo tra molti scopi diversi, e se li avessi scritti e confrontati, mi sarei trovato di fronte all'imbarazzante realtà che alcuni non potevano essere perseguiti senza negarne altri. Coltivavo una molteplicità di scopi. Il mio terreno interiore

era composto da parti separate, alcune indifferenti l'una all'altra, altre addirittura in competizione tra loro.

Alla luce di ciò, prima di affrettarci a piantare semi in un terreno che non comprendiamo ancora, l'agricoltura interiore deve cominciare con uno studio sincero del nostro terreno così com'è, con tutta la sua diversità e i suoi limiti. Al praticante viene fornita una mappa che delinea diverse suddivisioni per guidare questa esplorazione di sé. Nel contesto del mese di Gennaio, visitiamo (o rivisitiamo) la suddivisione più fondamentale del nostro essere: la divisione in tre parti o corpi indipendenti, che costituisce la base della nostra molteplicità. Questi tre corpi si uniscono alla nostra nascita e rimangono insieme per il resto della vita. Si separano alla morte. Costretti a coabitare, ciascuno rimane comunque separato per tutta la vita, con propri bisogni, desideri e impulsi. Ognuno risponde a stimoli diversi e obbedisce a vincoli diversi. Per coltivare noi stessi, dobbiamo affrontare la nostra psicologia come psicologia di gruppo, perché finché persisteremo nell'illusione di essere unificati, commetteremo ripetutamente l'errore di soddisfare i bisogni di un corpo a scapito degli altri due.

Questi tre corpi sono il *Corpo Fisico*, *l'Essenza* e *la Personalità*.

Le caratteristiche e le peculiarità del Corpo Fisico sembrano, a prima vista, ovvie: una persona è alta e un'altra bassa; una è veloce, un'altra lenta; una ha la pelle più scura, un'altra più chiara. Ma insieme a questi tratti evidenti emergono molti altri bisogni, desideri, preferenze, impulsi e atteggiamenti più sottili, profondamente radicati nel Corpo Fisico, che influenzano la nostra psicologia e devono essere studiati con attenzione.

L'Essenza è la forza vitale che anima il nostro Corpo Fisico. È molto più di una semplice energia vitale; è la sorgente delle nostre attrazioni, tendenze e talenti innati. Il termine *Essenza* vuole indicare il nucleo concentrato di una cosa, come l'essenza di un fiore o un olio essenziale: invisibile, ma inconfondibilmente presente. Così come queste essenze catturano la potenza fondamentale della loro fonte, la nostra Essenza contiene i semi concentrati della nostra individualità. Una persona è attratta dalla natura, un'altra eccelle nelle lingue, una terza va d'accordo con gli altri. Queste e molte altre distinzioni innate, che emergono presto nella vita e persistono per tutta la vita, sono tratti dell'Essenza.

La Personalità inizia a formarsi pochi anni dopo la nostra nascita in risposta alle esigenze dell'ambiente. La nostra Essenza non può mai conformarsi naturalmente alla cultura e ai tempi in cui nasciamo, quindi siamo costretti a rivestirla con uno strato adattabile. Questo rivestimento si fa più spesso man mano che ci scontriamo con i dettami della società, principalmente attraverso l'imitazione e l'educazione. Si tratta di un rivestimento indispensabile, utile per il nostro corretto funzionamento nella società, purché venga mantenuto in equilibrio con il Corpo Fisico e l'Essenza.

Tale equilibrio, tuttavia, non avviene mai naturalmente. La natura ci dona tre parti, ma mai la capacità di svilupparle armoniosamente. Per varie ragioni al di fuori del nostro controllo, una parte cresce sempre a scapito delle altre due, come accade in un terreno trascurato in cui certe piante e animali inevitabilmente dominano sugli altri. Più comunemente, la Personalità supera la sua funzione di rivestimento protettivo e sovrasta l'Essenza. Diventa così spessa da impedire all'Essenza di respirare e ne arresta lo sviluppo. Passa il tempo—il nostro Corpo Fisico invecchia, la nostra Personalità continua a proiettare maturità—ma la nostra Essenza resta bloccata nell'infanzia. Appariamo adulti pur rimanendo interiormente infantili, timidi e insicuri.

Se l'Essenza viene soffocata troppo a lungo, entra in una sorta di coma e smette di giocare un ruolo attivo nella nostra vita. Continuiamo a esistere, ma il corso della nostra vita ha poco a che fare con le nostre inclinazioni innate. Diventiamo costruzioni altrui, stampi creati dalle convenzioni della società. Nei casi più rari in cui l'Essenza sopravvive a questo soffocamento, il suo dolore si manifesta attraverso lo spesso rivestimento della Personalità come un tenue grido di coscienza. Sperimentiamo il dolore di sentirci persi, del vuoto e dell'incompletezza. Il mondo offre distrazioni, ma sotto di esse permane il senso strisciante che ci deve essere qualcosa di più. Impotente di fronte alle influenze esterne, la nostra Essenza è tuttavia capace di riconoscere questa impotenza a se stessa. Avendo sopportato anni di prigionia, non può più sopportare la sua reclusione. Il nostro passato mostra una scia di finzione, il nostro futuro non porta promessa. Avvertiamo un forte impulso a fare qualcosa per la nostra condizione proprio ora, prima che sia troppo tardi.

Questo impulso misterioso può manifestarsi dall'Essenza di una persona di qualsiasi razza, genere o età, e spiega perché un gruppo così eterogeneo

di persone venga attratto dall'idea di coltivare se stesso. L'adolescente si stanca di ribellarsi, l'uomo d'affari si stanca di inseguire il successo, il celibe vede attraverso la sua illusoria libertà, e il genitore si stanca di fingere di sapere cosa sia bene per il proprio figlio. La nostra Essenza non può combattere le forze dell'artificialità che la tengono sottomessa, ma può riconoscere la propria schiavitù, e questa ammissione forgia la prima crepa nell'armatura della nostra Personalità.

“Questa divisione era nota fin dall'antichità,” disse Mo quando mi presentò queste idee per la prima volta. “Ironia della sorte, gli antichi erano in una posizione molto migliore per vedere verità a cui oggi siamo completamente ciechi. Il significato della vita che sei venuto a cercare— tutte le epoche passate ne avevano una comprensione molto più chiara rispetto alla nostra. Essi formularono un sistema strutturato che indicava dove noi, come individui, iniziamo e come potremmo progredire, insieme alle conseguenze del fallire. Codificarono la loro comprensione in un sapere che alla fine divenne religione. Ma non è sempre stato religioso. Vedi, anche il sapere ha una vita. Inizia fresco e vitale, raggiunge la maturità, poi invecchia e degenera. Bisogna risalire agli inizi di questi insegnamenti per accedere al loro significato originale.”

“Prendi la divisione in *Corpo Fisico, Essenza e Personalità*. La trovi nella creazione di Adamo ed Eva. Conosci questa storia? *Così Dio creò l'uomo a sua immagine, a immagine di Dio lo creò; maschio e femmina li creò*—dice il libro della Genesi. Hai mai notato come Adamo ed Eva siano fatti di tre parti?”

“Pensavo fossero due parti,” dissi, “—non erano fatti di terra e respiro?” (Questo era quanto ricordavo dagli studi biblici a scuola.)

“Due parti inizialmente,” rispose Mo, con gli occhi che si illuminavano del bagliore di un maestro che ha appena visto il suo allievo cadere perfettamente in una trappola preparata. “La polvere del suolo rappresenta il nostro Corpo Fisico. Il soffio di vita rappresenta la nostra Essenza. Ma cosa succede quando Adamo ed Eva mordono il frutto dell'Albero della Conoscenza?”

“Si accorgono della loro nudità e si coprono con delle foglie.”

“Ecco la tua terza parte,” disse Mo. “L'Essenza nasce nuda e ignorante. L'acquisizione della conoscenza comincia a formare il rivestimento che crescerà fino a diventare la nostra Personalità. Considera la nostra prima

infanzia. Eravamo troppo piccoli per fingere, ma abbastanza grandi per percepire. Ci siamo trovati in situazioni che suggerivano che il nostro comportamento naturale fosse inadeguato. Venivamo sgridati per non aver detto per favore e grazie—risposte che non venivano naturalmente dall'Essenza. Quando prendevamo il giocattolo di qualcun altro, venivamo rimproverati per non aver chiesto permesso. Quando esprimevamo i nostri veri sentimenti riguardo a un parente, venivamo zittiti per maleducazione. Gradualmente ci rendemmo conto che il nostro comportamento naturale non era sempre in linea con le aspettative sociali, e che dovevamo coprirlo con convenzioni che ci sembravano arbitrarie ma che venivano costantemente richieste dai nostri anziani. Questo fu l'avvento della nostra Personalità. Questo accadde una volta che Adamo ed Eva morsero il frutto della conoscenza.”

Il cellulare di Mo vibrò. Lo tirò fuori dalla tasca in fretta, il suo volto cambiando impercettibilmente—l'insegnante animato venne momentaneamente sostituito da qualcosa di più guardingo, più formale. Un lampo di irritazione attraversò i suoi lineamenti mentre ignorava deliberatamente la prima chiamata, poi la seconda, la mascella che si irrigidiva leggermente. Alla terza, rispose con visibile riluttanza. “Non ora”, disse piano nel ricevitore, la voce appena sopra un sussurro. “Occupatene come ti ho spiegato—richiamerò più tardi.” Riattaccò rapidamente, quasi di nascosto, poi si voltò di nuovo verso di me. Ci volle un momento perché l'insegnante entusiasta tornasse del tutto.

“Prima, Adamo ed Eva si coprono con foglie di fico, ma al momento della loro espulsione dal Giardino sono già coperti da tuniche di pelle. Così la Personalità comincia a crescere fin dai primi anni e non smette più. È un rivestimento necessario, perché senza Personalità la nostra Essenza resterebbe per sempre inadatta a muoversi nella società umana. Il problema inizia quando la tunica di pelle si ispessisce fino a diventare un'armatura impenetrabile, quando il mezzo di adattamento diventa un fine a sé stesso.”

“Ognuno di noi ha alcune Personalità che alterna quasi ogni giorno, forse sei o sette. Sono rivestimenti che abbiamo sviluppato per adattarsi a diverse situazioni ricorrenti del nostro ambiente. È per questo che, ogni volta che rileggevi il tuo scopo, ti sembrava diverso. Ogni volta, lo leggevi da una Personalità diversa. Ti ha sorpreso solo perché non avevi ancora notato questi passaggi. Ora, facciamo un passo avanti nel tuo esercizio:

osservati mentre interagisci con persone diverse. Vedi se riesci a elencare quanti diversi ‘Asaf’ riesci a contare. Poi condividi con me ciò che scopri.”

Il telefono di Mo squillò di nuovo. “Devo prendere questa,” disse, alzandosi in piedi. Rispose con un secco “Sì?” e camminò verso l’angolo più lontano della stanza, abbassando la voce per condurre quella che era chiaramente una questione d’affari più impegnativa. La chiamata durò più del previsto e naturalmente pose fine alla nostra discussione. Ma avevo ottenuto ciò che mi serviva; avevo tratto da quella conversazione un compito preciso di auto-osservazione.

Avevo una settimana per mettere in pratica la direttiva di Mo prima che il gruppo si riunisse di nuovo. Durante quella settimana scoprii sei ruoli diversi (o ‘Io’, come avrei poi imparato a chiamarli) che potevano manifestarsi anche nel corso di una sola giornata.

C’era l’‘Io’ con i miei genitori — irritabile, ribelle, polemico e ostinato.

Poi l’‘Io’ tra i miei amici d’infanzia — scherzoso, spensierato e leggero.

In presenza di donne attraenti appariva un altro ‘Io’ — serio, pensieroso, spesso intento a cercare attenzione con un’aria di malinconia affettata.

C’era l’‘Io’ con i colleghi di lavoro — pragmatico, esperto, alla ricerca della cosa intelligente da dire per distinguersi.

C’era l’‘Io’ che interagiva con i praticanti di questo lavoro — quieto, docile, desideroso di lasciare parlare gli altri, e pieno di domande per facilitare la discussione.

E infine c’era l’‘Io’ da solo, dove, sollevato dalla pressione di dover esibirmi davanti agli altri, pensieri e movimenti scorrevano molto più naturalmente, ma comunque governati dall’associazione.

Proprio come Adamo ed Eva che si affrettano a coprire la loro nudità, nel momento in cui entravo nella società, un’acuta consapevolezza delle percezioni altrui mi rivestiva immediatamente con uno di questi copricapi. Non era affatto una decisione conscia. A seconda della persona in cui presenza mi trovavo, un teatro di manierismi inventati prendeva vita: come parlare, come muovermi, come ridere, quali opinioni esprimere e quali trattenere. Il mio tono di voce cambiava con amici e parenti diversi, la postura si adattava al loro status, i miei pensieri si rimodellavano per incontrare ciò che percepivo come le loro aspettative. Inoltre, il compito che Mo mi aveva dato—osservarmi mentre passavo da una Personalità all’altra—si trovava esso stesso in competizione con questo gioco di ruoli inconscio. Dentro di me c’era una profonda resistenza a vederlo, una

preferenza per non accendere la luce, per tenere il meccanismo di queste transizioni al buio, lontano dalla consapevolezza. Di conseguenza, la maggior parte di queste Personalità riuscivo a coglierle solo a posteriori. Mi colsi in flagrante a cambiare cappello in tempo reale solo una volta (il che rese l'esperienza molto imbarazzante), e anche quella per caso. Un collega di lavoro era venuto a casa e i ruoli di 'figlio' e di 'collega' entrarono in conflitto.

Non riuscivo a passare comodamente da uno all'altro, poiché entrambi erano richiesti nello stesso momento. In tutti gli altri casi, la transizione tra le Personalità era avvenuta inosservata. Ma quell'unico incidente bastò a mostrarmi che il cambiamento era sempre innescato dalle circostanze, mai da una mia decisione deliberata. Ripensavo alle mie interazioni con ogni persona e rabbrivivo per aver cambiato pelle in modo così radicale, solo per adattarmi alla loro presunta opinione su di me. Mi sentivo come una marionetta senza spina dorsale, completamente in balia di forze esterne.

Questa spiacevole consapevolezza mi lasciò profondamente turbato. Ora mi sentivo persino più distante dal mio proposito di condurre una vita significativa di quanto non fossi all'inizio del lavoro interiore. Come potevo diventare *affidabile*, se non c'era in me un 'Io' singolo e coerente? Mi sentivo come un contadino che entra in un campo coperto da croste di abbandono e invaso da erbacce così fitte che pensare a un raccolto significativo, in tempi brevi, è fuori questione. Ero impaziente di cambiare. Una profonda delusione scese su di me, al punto da farmi dubitare del tutto della mia idoneità alle esigenze di questa coltivazione interiore. Ero stato avventato e ingenuo nel intraprendere questo lavoro? Avevo davvero in me la capacità di fare progressi genuini, partendo da un punto di partenza così compromesso?

Mo respinse categoricamente la mia autocritica. "*Perché, sebbene il giusto cada sette volte, egli si rialza di nuovo*, dice il Libro dei Proverbi. Tutti iniziano così, e restano così per molto tempo," insistette. "Inoltre, le tue osservazioni sono preziose non solo per te, ma per tutti noi. Condividile con il gruppo al nostro prossimo incontro e formula una domanda intorno a ciò che hai realizzato. Ponendo una domanda genuina davanti a noi, ci starai insegnando. Vedi, noi vecchi non dobbiamo essere lasciati a farci sopraffare dall'inerzia, e l'unico modo per tenerci vigili è sfidarci con domande, le cui risposte pensiamo di conoscere già—finché non veniamo messi alla prova."

\*  
\*\*

Vent'anni dopo, quando nuovi arrivati si univano ai miei stessi gruppi, verificavo ancora e ancora come le difficoltà che mi avevano sfidato nei miei primi giorni erano universali. Il sorgere della consapevolezza della condizione degenerata del nostro terreno, unito alla nostra debolezza intrinseca di essere frammentati e incoerenti, erano affidabilmente il primo ostacolo a salutare i nuovi arrivati. Molti non sopravvivevano a questa disillusione.

I cento praticanti con cui avrei formulato il Vecchio Nuovo Metodo erano una distillazione di circa un migliaio che si unirono al nostro esperimento in diversi momenti e per varie ragioni lo lasciarono a metà — e i primi ad andarsene erano sempre quelli che erano venuti cercando risultati rapidi. Immaginavano di poter aggirare il lavoro metodico tramite scorciatoie: accedendo a conoscenze nascoste, vivendo una singola profonda esperienza mistica, o padroneggiando qualche potente tecnica. Dopotutto, perché faticare per anni per qualcosa che potrebbe essere ottenuto in un breve arco di tempo? Ma non possono esserci scorciatoie per la coltivazione interiore per la stessa ragione per cui un contadino esterno non può schiacciare le dita per far crescere il grano né far sì che un campo produca viti. È solo perché la nostra psicologia è intangibile che ci aspettiamo che sia più malleabile, più accondiscendente ai nostri desideri illusori, rispetto al mondo materiale. Pensiamo di poterla trasformare in qualsiasi cosa vogliamo con il solo desiderio. Pensiamo—o meglio, speriamo—di poter imbrogliare senza conseguenze, e più a lungo ci inganniamo in questo modo, più a lungo rimandiamo di rimboccarci le maniche e metterci a lavorare davvero.

Quei cercatori esperti che trovano questo lavoro dopo essere già giunti a patti con l'inevitabilità del lavoro paziente sono come contadini che mettono piede sulla loro terra per la prima volta. Devono cominciare con un'indagine sincera del loro terreno prima di intraprendere qualsiasi azione specifica, perché non ci sono due terreni uguali. Dove il suolo è fertile e dove è povero? Quali sezioni ricevono luce solare e quali rimangono per lunghi tratti del giorno nell'ombra? La verità sincera non è mai confortevole, ma fingere che la nostra terra sia in condizioni migliori di quanto non sia in realtà ovviamente non ci porterà da nessuna parte. È

precisamente qui che l'influenza dei propri co-praticanti si rivela più preziosa.

Quando condivisi le mie osservazioni e posi la domanda—*Qual era il senso di formulare uno scopo se ero frammentato e ciascuno dei miei frammenti aveva i propri desideri?*—notai cenni consapevoli e scambi di sguardi di riconoscimento tra i praticanti. Come un contadino dilettante che ritorna dalla sua prima settimana nei campi, con i macchinari rotti e gli stivali incrostati di fango, cercavo guida da coloro che avevano già lottato attraverso lo stesso terreno innumerevoli volte prima. Era come se dovessi passare attraverso questo rito di passaggio per guadagnarmi il loro rispetto. La vulnerabilità di esporre la mia confusione mi sembrò allo stesso tempo umiliante e stranamente liberatoria, come se ammettere la mia frammentazione fosse di per sé il primo passo verso l'integrazione.

"Quindi hai verificato di contenere personalità diverse," rispose il membro più anziano del nostro gruppo, un uomo sui settant'anni che avevo compreso essere ora in pensione. Parlava lentamente e con calma, con un particolare calore negli occhi che mi faceva sempre sentire benvenuto.

"Ognuna di queste Personalità entra in azione quando è innescata da uno stimolo particolare. È vero per tutti noi. Siamo in 12 qui oggi. Se ciascuno di noi ha sei personalità, allora sei seduto in mezzo a 72 persone — sei in buona compagnia," disse, guardandosi intorno nella stanza con un sorriso gentile. Il resto dei praticanti rise con conoscenza.

Era seduti in cerchio in quella che avrei poi riconosciuto come la struttura tradizionale dei nostri incontri. Chiunque volesse condividere il proprio punto di vista alzava la mano, e il coordinatore dell'incontro li chiamava uno alla volta. Non c'era gerarchia nel gruppo; tutti venivano ascoltati e trattati come uguali.

"Per quanto riguarda il punto sulla formulazione di uno scopo," aggiunse una donna sulla trentina. Era stata lei ad accogliermi quando avevo bussato alla porta di quella casa per la prima volta qualche mese prima. Ho sempre sentito da lei una cura materna, "non sento che la tua esperienza dimostri la futilità di stabilire scopi, ma piuttosto il contrario. È l'unico modo per sperimentare le nostre diverse parti. E non sono solo le tue diverse Personalità ad avere scopi differenti. Il tuo Corpo Fisico e la tua Essenza hanno ciascuno i propri scopi, spesso indifferenti alle altre parti e talvolta persino in conflitto con esse. Hai posto un'importante base per

familiarizzare con questi diversi aspetti di te stesso. Quindi, se non altro, il tentativo di formulare uno scopo ti ha spinto faccia a faccia con la tua molteplicità. Come altro potrebbe essere ottenuto questo?"

"Il corpo fisico vuole sempre comfort, sicurezza ed equilibrio," continuò un praticante sulla quarantina. Alto e magro con le guance scavate, potevo facilmente immaginarlo come un monaco recluso impegnato in disciplina ascetica. Ma la sua vita esterna non avrebbe potuto essere più lontana da quella monastica. Era padre di tre figli che lavorava lunghe ore, la sua stanchezza evidente nelle pesanti borse sotto gli occhi. Parlava in frasi brevi e concise. "Il corpo resiste al cambiamento. Vuole solo soddisfare i suoi bisogni—mangiare, dormire, sesso—come un animale."

"Hai anche tu provato resistenza dentro di te nel fare queste osservazioni?" chiese una donna con un accento che non riuscivo a collocare, forse spagnolo. I capelli raccolti in uno chignon pratico, e nonostante fosse vestita con abiti semplici, portava se stessa con la sicurezza inconfondibile di qualcuno che un tempo si era mosso in circoli elitari. Confermai i suoi sospetti, ammettendo di aver notato una profonda preferenza per mantenere il meccanismo di queste transizioni nell'oscurità, lontano dalla mia consapevolezza. "In effetti," aggiunsi, "raramente ho colto le transizioni tra le mie Personalità in tempo reale; per lo più le realizzavo a posteriori."

"Questa resistenza viene dalla Personalità," spiegò lei. "La Personalità vuole sempre evitare realizzazioni spiacevoli su se stessa. Dal punto di vista della Personalità, questo lavoro dà la sensazione che stiamo regredendo. Prenditi come esempio. Solo poco tempo fa, possedevi un ritratto immaginario di essere unificato. Ora hai verificato che sei fatto di molti 'Io' contraddittori. Dal punto di vista della Personalità—dal punto di vista del tuo ritratto immaginario di te stesso—sei peggio di prima; sei regredito."

"Quando entriamo in questo lavoro, iniziamo a costruire una nuova Personalità intorno ad esso," disse il coordinatore dell'incontro. "La maggior parte delle nostre discussioni e dibattiti proviene da questa nuova parte. Ma in definitiva, la coltivazione interiore non riguarda il sostituire una Personalità con un'altra. Il nostro lavoro deve alla fine penetrare nell'Essenza. Il punto di formulare uno scopo è capire cosa vuole la tua Essenza, isolare l'impulso genuino che ti ha spinto a coltivarti, afferrare

quella voce soffocata che ti chiama da sotto lo spesso strato della Personalità, amplificarla, e portarla in primo piano."

"Ma come posso essere sicuro di avere una parte simile," chiesi con forte emozione? Solo dopo che il commento disperato mi uscì di bocca mi resi conto che non avevo alzato la mano.

Un momento di silenzio cadde sulla stanza mentre la mia domanda rimaneva sospesa nell'aria, esponendo non solo il mio dubbio ma anche la mia aspettativa di rassicurazione. Ero ancora molto giovane per questo gruppo e avrei solo gradualmente imparato che esso nutriva una certa avversione per l'autocommiserazione e l'auto-svalutazione. Confessioni di inadeguatezza, che in qualsiasi altro ambiente avrebbero tipicamente suscitato pietà e compassione, non toccavano i miei co-praticanti nello stesso modo prevedibile. "Pensi di essere diverso—pensi di essere unicamente inadeguato?" chiese la coordinatrice, con un tono né duro né indulgente ma di semplice fatto. "Insisti ancora a sentirti speciale, anche al prezzo di essere eccezionalmente inadatto a questo lavoro. Dovremo fare meglio di così." Si voltò verso Mo e disse, "Mo, lui ovviamente ha una profonda ammirazione per te e ascolta le tue istruzioni. Perché non lo porti a visitare la tua fabbrica? Questo gli insegnerà una lezione che vale mille parole."

Un'ombra fugace attraversò il volto di Mo, così breve che non potei essere certo di non averla immaginata. Qualunque riluttanza momentanea potesse esserci stata svanì istantaneamente, sostituita dal suo solito comportamento composto. Mi chiesi se avesse veramente abbracciato il suggerimento della coordinatrice o semplicemente acconsentito per evitare di creare tensione davanti al gruppo. In queste delicate dinamiche di gruppo, rifiutare sarebbe stato vistoso. Incapace di decifrare i suoi veri sentimenti, misi da parte la mia curiosità mentre la conversazione passava naturalmente ad altri argomenti.

Comunque fosse, questa discussione centrata sulla mia esperienza personale mi lasciò molto su cui riflettere. Dovevo concordare con i punti di vista condivisi, specialmente che formulare uno scopo fosse il modo migliore per spingerci faccia a faccia con la nostra molteplicità. Ed è proprio quanto era accaduto nel mio caso.

Avevo sperato che le direttive di Mo riguardo la formulazione dello scopo mi forzarono a scoprire una spinta genuina che potesse guidare e

alimentare i miei sforzi. Invece, avevano solo prodotto una verifica più profonda della mia molteplicità. Iniziai a sospettare che il lavoro interiore procedesse in questo modo, non linearmente, facendo due passi avanti e uno indietro—un'impressione che sarebbe rimasta per tutti gli anni a venire. E alla luce di ciò, la mia comprensione del progresso divenne più circolare. Ogni anno, quando il praticante mette piede sulla sua terra, porta con sé l'esperienza dell'anno precedente agli stessi compiti, e guadagna la possibilità di piegare la natura ciclica del suo lavoro in una spirale. Per questo motivo, la formulazione dello scopo non è qualcosa che facciamo una volta per tutte. È un compito a cui dobbiamo regolarmente ritornare, così che anche se ciò che ci tiene in questo lavoro è cambiato, manteniamo comunque una presa salda sul perché siamo qui.

Incaricati di scoprire cosa voglia la loro Essenza, i nuovi arrivati cominciano naturalmente osservando più a fondo cosa li ha spinti alla coltivazione interiore in primo luogo. Coloro che si disperano nel vedere le scadenze mancate mirano a superare la procrastinazione. Coloro che sono esausti dal tentare di gestire come gli altri li percepiscono mirano a ottenere indipendenza dall'opinione pubblica. Coloro che sono orripilati nel vedersi urlare contro i propri figli (esattamente come i loro genitori avevano urlato a loro) mirano a spezzare i loro modelli di genitorialità tossica. Questi scopi—insieme a una miriade di altre possibilità—aprono legittimamente il cancello di gennaio, ma non rappresentano il lavoro di gennaio stesso.

Il lavoro implica praticità, azione misurabile—qualcosa su cui possiamo iniziare a lavorare subito. Un desiderio di superare la procrastinazione rimane vuoto finché non ci concentriamo su un compito semplice, lo usiamo per osservare la nostra molteplicità e affrontiamo la radice della nostra esitazione in tempo reale. Un intento di libertà dall'opinione pubblica non produrrà nulla a meno che non lo riduciamo a un caso specifico con un individuo specifico, e su quella scala immediata sfidiamo i meccanismi della nostra schiavitù. Un desiderio di rompere i modelli negativi di genitorialità rimane sterile senza uno studio attento delle emozioni negative in generale; del loro sorgere, della loro natura imitativa, e degli atteggiamenti illusori che le sostengono. Qualsiasi scopo, se perseguito genuinamente, ci costringe a confrontarci con la nostra molteplicità. Ma un intento ben formulato poserà anche le basi per tutti i dettagli del nostro lavoro futuro.

Questo affinamento delle generalità fino al punto della pratica attrae una sorprendente resistenza interna. Finché il nostro interesse per la coltivazione interiore rimane generico e teorico, la nostra Personalità resta indifferente. Potrebbe persino supportarlo, compiacendosi delle grandi idee proprio perché non richiedono applicazione pratica. Ma ridurre il nostro scopo ad azione immediata rompe questo stallo. Improvvisamente, la Personalità si sente minacciata. I nostri sforzi pratici potrebbero smontarla. Inoltre, sembrano così piccoli e insignificanti che la Personalità non può valutare i risultati poco appariscenti che potrebbero produrre. Uva pregiata suona bene; liberare il terreno sembra noioso. Ci dissuaderà dal metterci a lavorare davvero, perché la Personalità ha governato il nostro mondo interno fin dai tempi più remoti e non cederà facilmente il suo trono. Combatterà, come qualsiasi tiranno.

Ora potevo capire cosa mi aveva deluso nei libri, nelle lezioni e nei gruppi che avevo esplorato prima di incontrare questo insegnamento. Avevano vantato promesse di grandi risultati—risveglio, pace interiore, autorealizzazione—eppure erano caduti nel non trasformare le loro teorie in pratica. Come esattamente si aspettavano che i loro praticanti ottenessero queste cose? E perché coloro che le praticavano non mi convincevano dei loro successi? Potevo vedere come alimentassero le Personalità del loro pubblico, perché la Personalità prospera sulle idee immaginarie e sosterrà qualsiasi impresa che possa nutrire la sua immagine di sé. Scomponi il tuo scopo elevato in sforzi semplici, tuttavia, e perdi l'interesse della Personalità. Essa resiste a qualsiasi cosa mirata a esporre la sua natura artificiale e frammentata. Questo spiega la preferenza generale per il dibattito filosofico rispetto al modesto lavoro del cambiamento reale. Spiegava anche perché fosse così difficile trovare metodi pratici durante la mia ricerca. Non erano volutamente nascosti da chi li possedeva. Giacevano semplicemente sepolti sotto cumuli di teorie fantastiche che attiravano maggiore attenzione, come gemme rare sparse in campi incolti dove pochi pensano a cercare.

E anche tra coloro che riuscivano a vedere attraverso queste illusioni e si erano rassegnati a lavorare metodicamente, la battaglia per smantellare la Personalità si sarebbe rivelata molto più feroce di quanto mi aspettassi, come la mia visita alla fabbrica di Mo avrebbe rivelato.

Già durante il viaggio verso lì, il suo comportamento cominciò a cambiare. All'inizio il cambiamento era sottile. La nostra conversazione continuava

come al solito, ma la persona dietro le parole di Mo stava gradualmente trasformandosi. Ora capivo che il suo telefono era stato relativamente tranquillo durante i nostri incontri precedenti, perché una volta che cominciammo a dirigersi verso la sua fabbrica, non smetteva quasi mai di suonare. Ogni chiamata sembrava trascinarlo più a fondo nella sua persona da uomo d'affari, la sua voce diventava più nitida, la sua postura più tesa.

L'idea che lo accompagnassi come esperimento intenzionale, piuttosto che come visita di routine, mi permise di vivere questo cambiamento in modo diverso da come avrei normalmente fatto. Normalmente, avrei potuto interpretare i cambiamenti osservati in Mo attraverso le lenti delle mie insicurezze—Avevo detto qualcosa di sbagliato? Fallito nel soddisfare qualche aspettativa non detta?—ma, essendo stato avvertito che ci sarebbe stata una lezione in questa esperienza, potevo mettere da parte queste preoccupazioni. La trasformazione di Mo non riguardava me; chiunque al mio posto avrebbe osservato lo stesso fenomeno. Stava scambiando il suo ruolo di mentore entusiasta con una Personalità che non avevo ancora incontrato.

Attraversando l'ingresso della fabbrica, la trasformazione era completa. Il modo entusiasta e intellettuale di Mo svanì, sostituito da un'aura di autorità e scopo. Camminava come se portasse il peso del mondo sulle spalle. C'era orgoglio, autostima e una soddisfazione gioviale di essere dipendente da tanti. Il suo comportamento evocava comportamenti molto specifici da parte di chi lo circondava. I lavoratori si irrigidivano passando accanto al grande capo, assumendo sorrisi finti. Alcuni offrivano saluti frettolosi, altri trovavano motivi urgenti per sparire. Il direttore generale era entrato nel suo regno e l'intellettuale Mo che conoscevo non c'era più.

Io ero presentato come studente universitario che seguiva Mo come parte del mio tirocinio. In questo ruolo fittizio, mi era permesso di accompagnarlo ovunque. Ci muovevamo attraverso i piani di produzione con macchinari enormi, laboratori di controllo qualità con tecnici in camici bianchi, e uffici amministrativi eleganti dove venivano prese decisioni aziendali. Mo aveva un modo di gestire le persone che era allo stesso tempo fermo e dava loro la sensazione di avere completa fiducia in lui. Quando rivedeva i dati di produzione con il suo team di gestione, dominava la riunione con calcolati spostamenti tra critica e lode. Quando il responsabile spedizioni riportava un ritardo, Mo gli lanciava uno sguardo severo che mi avrebbe sciolto se fossi stato al suo posto. Eppure pochi

istanti dopo, lodava lo stesso responsabile con calore paterno. Tagliava le opinioni contrastanti con efficienza rapida, quasi crudele. Tattiche a parte, l'impressione crescente che si formava dentro di me era quella di un patriarca di una grande famiglia. I dipendenti di Mo lo guardavano con ammirazione e si affidavano a lui. Era il loro sole e, come fiori, si rianimavano alla sua apparizione e appassivano una volta che se ne andava.

Verso mezzogiorno, passammo accanto a una sala conferenze piena di dipendenti che stavano celebrando qualcosa. Mo entrò, la stanza si fece silenziosa, e scoprimmo che una dipendente aveva appena avuto il suo primo figlio. "Brindisi!" venne il grido dall'altra parte della stanza, "—Mo, fai un brindisi!" Mo fece un passo avanti con finta riluttanza, anche se potevo facilmente capire che era nel suo elemento. Si raddrizzò a tutta altezza e scrutò la stanza con la gravità di uno statista. "Dal Maharal di Praga," cominciò, la voce che arrivava in ogni angolo della stanza, "*I bambini non sono solo il nostro futuro; sono la nostra eternità.*" Si fermò, permettendo alle parole di sedimentarsi. "Che questo bambino cresca per soddisfare il desiderio della Vita, e che tu, Sarah, trovi nella maternità sia la più grande sfida che la più grande ricompensa." Alzò il bicchiere con precisione cerimoniale, e la stanza esplose in apprezzamento mentre tutti si univano al brindisi.

Più tardi quel giorno, Mo chiamò Sarah nel suo ufficio e le consegnò una busta. "Un contributo per il futuro del piccolo," spiegò. "*Chi insegna a suo figlio, è come se insegnasse a suo figlio, al figlio di suo figlio, e così via fino alla fine di tutte le generazioni.*" Gli occhi della donna si riempirono di lacrime mentre lo ringraziava, e intravidi per un momento un Mo diverso; né il dirigente autoritario né l'insegnante animato, ma un Mo che non avevo ancora visto, tenero e profondamente generoso. Era questa la sua Essenza? Non potevo dirlo con certezza—non conoscevo ancora abbastanza l'Essenza per trarre una conclusione ferma—ma fu l'unico momento in cui mi sentii a mio agio alla sua presenza per tutto il giorno.

In una certa misura, potevo capire perché Mo si immergesse così profondamente nel suo ruolo di fondatore della compagnia. Mi aveva raccontato la sua straordinaria storia di vita, di essere stato spinto quasi alla fame durante la Seconda Guerra Mondiale e successivamente di aver scalato ogni gradino della scala del successo. Nel corso della sua carriera, aveva lavorato in tutti gli ambiti dell'ingegneria, dal tecnico più umile fino a fondare e gestire la propria azienda. Incarnava l'uomo fatto da sé per

eccellenza, che aveva eretto un impero dalle ceneri. La sua svolta avvenne quando un brevetto che aveva sviluppato si rivelò essenziale per le forze militari in tutto il mondo. Da allora, la sua fabbrica ottenne contratti per somme immense. Questo non era un risultato banale, e la Personalità associata a tale successo non era intrinsecamente negativa—anzi, serviva a lui e a molti altri in modo straordinario. Il problema non era nella sua natura, ma nella sua totalità: una volta che la Personalità del fondatore di una compagnia prendeva il sopravvento, l'agricoltore interiore spariva.

Giustificato o no, col passare della giornata, diventavo sempre più confuso. Se Mo stesso era fatto di Personalità diverse che andavano e venivano per forza delle circostanze (proprio come me), allora a cosa era valsa la sua decade di coltivazione interiore? Mentre ci allontanavamo dalla fabbrica alla fine della giornata e il Mo familiare cominciava a riemergere gradualmente, il suo telefono suonò un'ultima volta. Lo guardò con un'espressione più riservata, una rassegnazione mista ad irritazione. "Sì?" rispose bruscamente, "No, gestiscilo domani... oggi non sono disponibile." Quando riattaccò e notò la mia confusione, sembrò leggere i miei pensieri. "È andata così male?" chiese, rompendo il gelo tra noi. Gli dissi che non potevo dire esattamente quanto fosse andata male, se non che avevo trascorso la giornata con uno sconosciuto. "Quindi è andata così male," mormorò quasi tra sé.

"So cosa stai pensando," continuò, "—e hai ragione. Quell'uomo che hai visto oggi, non è coinvolto nel lavoro interiore. Non è il vero me, né chi voglio essere più. Ma ho costruito quella persona nel corso dei decenni e ha servito bene me e molti altri. È diventata come un'armatura che non riesco a togliere."

"Ma come puoi dire che tutti i tuoi brillanti argomenti sul lavoro non siano solo un'altra Personalità?" chiesi, "—come puoi dire che il tuo lavoro provenga dall'Essenza?"

La sua lunga pausa suggerì che avevo toccato un nervo profondo. "Certo, sollevi un punto valido", disse infine. "Sto aspettando..." qui si interruppe, come se stesse pensando ad alta voce, poi continuò: "Sto aspettando un momento di resa dei conti in cui queste due parti—Essenza

e Personalità—verranno pressate l’una contro l’altra, costrette a un duello dal quale solo una potrà sopravvivere. So nel nucleo del mio essere che questo momento arriverà, e che tutti gli sforzi che compio fino ad allora, per quanto piccoli e umili possano apparire al momento, determineranno quale parte trionferà.”

Il momento di resa dei conti di Mo sarebbe effettivamente arrivato, e non molto tempo dopo questa confessione profetica. Un anno più tardi gli sarebbe stato diagnosticato un cancro terminale.

\*  
\*\*

In questo lavoro, libri e lezioni impallidiscono di fronte agli insegnamenti offerti dai propri co-praticanti. Si impara attraverso l’interazione con gli altri; concordando, dissentendo, talvolta discutendo, sempre lavorando attraverso le differenze. Si trae beneficio dall’osservare i loro successi così come i loro fallimenti. E quando si osserva un compagno di pratica intrappolato in una situazione di stallo—come avevo osservato Mo—che lotta con forze interiori che non riesce a superare, incapace di sfondare nonostante i suoi migliori sforzi, l’impressione colpisce in profondità. Costringe all’auto-esame: Sono davvero qualcosa di diverso? Posso essere certo che i miei progressi superino i suoi? Ogni incontro di questo tipo, incoraggiante o perturbante, lascia l’individuo fondamentalmente mutato.

E così, il netto contrasto tra le diverse Personalità di Mo aveva alterato qualcosa di fondamentale in me. Ma era solo l’inizio di una disillusione più ampia. Avvicinandomi ad altri praticanti, iniziai a osservare incoerenze simili in ciascuno di loro. Lo shock, mi resi conto, proveniva tanto dalla mia stessa immaginazione fantastica quanto da ciò che essi avevano effettivamente detto o fatto. Li avevo collocati tutti su piedistalli di perfezione, aspettandomi che incarnassero l’integrazione completa verso cui stavamo tutti lavorando. Eppure, più li conoscevo, più li vedevo lottare con la stessa frammentazione che avevo osservato in me stesso. Vi era un dolore peculiare in questa realizzazione—il dolore della perdita dell’innocenza riguardo al progresso altrui—ma anche uno strano conforto che mi rassicurava. “Sei in buona compagnia—” aveva detto l’anziano durante il nostro incontro di gruppo. Le sue parole ora acquisivano un significato più profondo; non ero disperatamente indietro, ma stavo percorrendo lo stesso cammino che anche i miei mentori continuavano a percorrere, talvolta avanzando, talvolta arretrando. Questa disillusione

segnò una necessaria graduazione da studente a praticante, da seguace a collega. La barriera invisibile che ci aveva separati si dissolse, e mi ritrovai a stare su un terreno di parità con l'intero gruppo, ora responsabile della mia stessa coltivazione, accettando sia l'onere sia il privilegio di prendermi cura del mio suolo interiore, senza il conforto di immaginare che altri avessero già perfezionato ciò che io stavo appena iniziando.

Un cambiamento reale e duraturo è così difficile da raggiungere che è naturale che molti nuovi arrivati abbandonino poco dopo essere stati introdotti all'agricoltura interiore. Essi vengono in cerca di trasformazione, non di un catalogo dei propri difetti. E poiché il catalizzatore più potente per vedersi è il lavoro con altri praticanti, ricorrono al lavoro in isolamento. La Personalità è molto più capace di mantenere la propria immagine di sé prediletta senza lo specchio fastidioso degli altri praticanti. Naturalmente, questa preferenza è il meccanismo stesso che mantiene il suo dominio sull'Essenza. Qualunque praticante serio nel coltivare se stesso dovrà vedere attraverso questa illusione, poiché le fitte erbacce dell'abitudine non cederanno al pensiero illusorio né alla meditazione privata.

L'unico vantaggio della nostra frammentazione è che non restiamo mai bloccati troppo a lungo in un solo angolo del nostro appezzamento. Spostandoci da una Personalità all'altra, anche le prospettive dell'agricoltura interiore appaiono diverse. In certi momenti esse sembrano cupe e senza speranza, come spesso apparivano a me. Quanto poco in me fosse capace di cambiamento e quanta resistenza ostacolasse questo potenziale nascente! Eppure, spostandomi verso altre parti della mia molteplicità, l'arduo compito dell'agricoltura interiore appariva entusiasmante. In uno di questi momenti di ispirazione, i piani architettonici di una struttura imponente si dispiegarono nella mia mente, con schemi dettagliati di stanze, corridoi, sistemi di servizio e fondamenta—tutti ancora da costruire. Provai una curiosa miscela di soggezione ed entusiasmo. La pura vastità del lavoro che mi attendeva era sobria, e tuttavia vi era qualcosa di esaltante nello stare davanti a una tela bianca con gli strumenti in mano, comprendendo finalmente sia i limiti del mio suolo sia il suo potenziale ancora inesplorato.

Con il passare del tempo, nuove persone si unirono al nostro gruppo, e il mantello del nuovo arrivato passò dalle mie spalle alle loro, concedendomi una prospettiva più ampia sul lavoro che avevo appena cominciato a

comprendere. Arrivando con le loro domande sincere e i loro dubbi familiari, potevo riconoscere i ricorrenti cicli di entusiasmo e disillusione, impegno e ritirata—sintomi che avevo mostrato non molto tempo prima. Il sipario si stava sollevando lentamente, rivelando il lavoro paziente e metodico della coltivazione interiore, di fronte al quale nessun individuo ha vantaggi sugli altri.

“Il mio scopo è cambiare i miei atteggiamenti autodistruttivi,” disse un nuovo arrivato sulla trentina, il cui volto segnato portava le linee di qualcuno che aveva vissuto più duramente degli anni che mostrava. Portava un’espressione di delusione, soprattutto delusione verso se stesso. “Dopo diversi scontri violenti con persone a me vicine (tutta colpa mia), ho capito che la vera amicizia richiederà che io smetta di essere cattivo ed egoista, e smetta di lamentarmi di tutto ciò con cui non sono d’accordo. Devo cambiare molto, forse cambiare completamente.”

La sua confessione ci colpì. Mostrava sincerità e una chiara comprensione della sua condizione. Assumendosi la responsabilità invece di incolpare gli altri, si era almeno posizionato correttamente in relazione alla sua sfida. Eppure non passò un mese che questo nuovo arrivato si ritrovò in un acceso litigio con uno dei nostri praticanti (cosa molto insolita di per sé), un litigio che degenerò in guerra con l’intero gruppo. All’improvviso, dichiarò con veemenza che l’insegnamento era artificioso, che il nostro gruppo era una frode e che tutti i praticanti venivano ingannati. Scomparsi lo scopo nobile, la confessione umile, il desiderio di vera amicizia. Al loro posto stava la Personalità violenta originaria, il vero problema che lo aveva portato a coltivare se stesso, ora riaffermata e trionfante. Per chi osservava, non poteva comparire una dimostrazione più chiara della nostra frammentazione interiore, insieme alle sue conseguenze amare. Inutile dirlo, non rimase con noi a lungo.

\*  
\*\*

Il mio apprendistato con Mo raggiunse una conclusione naturale quando accettai un’opportunità di lavoro all’estero. Le prospettive della nuova posizione erano solo moderatamente attraenti, ma ero stato spinto a perseguirla comunque perché la mia nuova ubicazione mi avrebbe esposto a molti più praticanti. Tuttavia, condivisi la mia decisione con Mo con il cuore pesante, sapendo che ciò avrebbe influenzato la nostra relazione stretta, diventata così significativa per entrambi.

“Sono sinceramente felice per te,” disse. Eravamo seduti nel suo ufficio (avevamo concordato che lo visitassi regolarmente lì per costringere le sue Personalità in conflitto a confrontarsi). “Stai uscendo nella comunità più ampia dei praticanti. Se continui a questo ritmo, non ho dubbi che arriverai lontano.” Parlava con un calore paterno, più compiaciuto dei progressi del figlio che preoccupato dal proprio stallo. Il suo sguardo vagò da me alla sua tazza di caffè, e il suo tono cambiò. “Per quanto riguarda me, non so,” disse gravemente. “Avrei dovuto lasciare questo posto molto tempo fa. Chissà quanto tempo mi rimane e cosa posso sperare di ottenere in questo tempo rimanente?”

Il suo telefono squillò, e per la prima volta vidi Mo guardarlo con gli occhi del praticante e non del businessman. Era come se quel suono rappresentasse la maledizione che aveva appena formulato. Lo lasciò squillare e mi guardò. “Non è solo il tempo, capisci,” continuò, passando la mano sulla superficie liscia della sua scrivania come se vi leggesse la storia della sua vita, “è questa persona da ufficio. Non permetterà di essere sacrificata. Quante opportunità per avvicinarmi alle attività della scuola non ho forse rifiutato? Ogni volta, si presentava una scusa apparentemente giustificata. Prima la mia azienda era a un punto critico che richiedeva tutta la mia attenzione. Se solo avessi resistito quell’anno, mi dicevo, avrei raggiunto una libertà finanziaria che avrebbe aperto infinite possibilità negli anni a venire. Ma poi la salute in declino di mia madre richiese che restassi vicino. E ora ho il cancro. Se guarissi da questo cancro, farei allora il passo? La mia esperienza suggerisce il contrario.” Alzò lo sguardo verso di me, gli occhi che per un momento si illuminavano. “Ogni volta che raccoglievo abbastanza coraggio per fare una mossa significativa, spuntava sempre un nuovo problema a soffocare la mia determinazione. È come se il diavolo fosse sempre un passo avanti a me.”

Le parole di Mo mi colpirono con la forza di una rivelazione. Davanti a me sedeva un uomo sulla sessantina, rispettato, di successo, realizzato, che confessava che il sistema stesso che avevo temuto di entrare dopo il liceo era davvero la trappola che avevo sospettato. Ciò che mi raggelò ancora di più fu la sua ammissione di paralisi. Aveva visto attraverso l’illusione anni prima—aveva persino trovato una pratica che prometteva liberazione—e tuttavia era rimasto incatenato alla stessa macchina che riconosceva come priva di significato. Non bastava semplicemente vedere la trappola; bisognava avere la volontà, forse persino la fortuna, di sfuggirle. Mo aveva acquisito la mappa ma mancava del coraggio di abbandonare la sua

prigione ben arredata. Seduto lì, appena oltre i vent'anni, intravidi una possibile versione del mio futuro che avevo per un soffio evitato: un uomo imprigionato dal proprio successo, che promette continuamente a se stesso che l'anno prossimo sarà diverso, mentre il diavolo delle circostanze resta sempre un passo avanti, assicurandosi che rimanga fermo e non faccia progressi significativi.

Mo affrontò la sfida del cancro come aveva affrontato tutte le altre sfide della sua vita, con la determinazione metodica di un generale che rifiuta di arrendersi. La sua ricchezza aprì le porte ai migliori ospedali della Svizzera e a consultazioni con i più rinomati specialisti. Eppure, dopo due anni di trascinarsi dell'inevitabile, anche questi vantaggi si rivelarono insufficienti e dovette affrontare l'amara verità che la sua fine poteva essere solo leggermente posticipata al costo di un dolore fisico estremo.

La chiamata arrivò in una mattina d'inverno, qualche mese dopo il mio trasferimento. La voce inconfondibile di Mo—la stessa che avevo visto comandare l'attenzione nelle sale riunioni con autorità senza sforzo—emerse ora spezzata e impastata dagli stupefacenti da un ospedale di Ginevra. “È finita per me,” disse, ogni parola uno sforzo. “Potrei comprare questo intero ospedale e non mi servirebbe a nulla.” L'uomo che aveva costruito un impero stava per rimanere senza una valuta che la ricchezza non può acquistare. Ogni granello di sabbia che cadeva nella sua clessidra rivelava il vuoto del successo materiale.

“Devo chiederti qualcosa,” continuò. Promisi naturalmente di fare qualsiasi cosa fosse nel mio potere per aiutarlo. “Ho bisogno... ho bisogno di vedervi tutti. Te, e tutti i praticanti che sono stati in un modo o nell'altro strumentali al mio lavoro—un'ultima volta. Lo faresti per me? Organizzeresti che veniate tutti a trovarmi qui, prima che io... me ne vada? Coprirò tutte le spese—voli, alloggi, pasti—tutto. Lo organizzerai?”

L'impossibilità di questa richiesta mi colpì immediatamente. La lista era lunga, i suoi membri sparsi in tutto il mondo, e alcuni ora probabilmente fragili e impegnati in vari trattamenti medici. Ma la supplica di Mo trascendeva qualsiasi obiezione ragionevole. Diedi la mia parola che avrei fatto tutto ciò che era in mio potere per concedergli la sua richiesta finale.

“Hai idea di quanto tempo ti rimanga?” chiesi.

“Due settimane,” disse Mo, con una voce rotta dalle lacrime. “È ciò che i miei medici mi stanno dando.”

Mo applicò ora la sua volontà a uno scopo ultimo e formidabile: restare vivo fino a quando avremmo potuto raggiungerlo.

\*  
\*\*

“Il mio scopo è smettere di lamentarmi,” condivise una donna sui vent’anni con il modo di fare sincero di qualcuno abituato alla riflessione attenta. “Per tutta la vita, mi sono lamentata. Infatti, lamentarmi è così parte della mia immagine di me stessa che riesco a malapena a immaginare che tipo di persona sarei senza di esso. Lavoro come insegnante dell’infanzia, e mentre si avvicinava l’ultima settimana del nostro anno, potevo osservare la nube familiare del risentimento oscurare il mio paesaggio interiore. Il mio amore per il lamentarmi stava proiettando un’ombra su tutto, lasciandomi solo aspettare che la settimana finisse. Così ho formulato uno scopo per resistere al lamentarmi durante quest’ultima settimana.”

Ecco un’incarnazione dello spirito di Gennaio. Questa praticante sta rispondendo a un atteggiamento concreto che ha osservato in se stessa. Una diagnosi corretta è metà della cura. Inoltre, ha ridimensionato i suoi sforzi a una manifestazione specifica di questo atteggiamento, cioè il suo lavoro con i bambini. Il lamentarsi senza dubbio si manifesterà in altre aree della sua vita—il tempo, gli eventi attuali, le questioni familiari—ma sta concentrando le sue risorse su una singola battaglia di questa guerra più ampia. Un focus troppo ampio sconfigge la nostra volontà nascente, così come la prospettiva di uno sforzo per un periodo di tempo indefinito. Invece di preoccuparsi del suo intero terreno, concentra saggiamente l’attenzione su pochi metri quadrati.

Con il procedere della settimana, ci riferì: “All’inizio, resistere al lamentarmi richiedeva una vigilanza costante. Le ragioni per lamentarmi emergevano incessantemente, ognuna sfidando la mia determinazione. Ma attraverso il riaffermare ripetutamente il mio scopo, esso acquisì affidabilità. Il lamentarmi mi ricordava la coltivazione interiore. E con l’avanzare della settimana, cominciai a percepire la tendenza a lamentarmi come qualcosa di separato da me stessa. Anche se vi soccombevo, potevo riprendermi rapidamente e riaffermare il mio scopo. Questo aprì un’intera

nuova dimensione nelle mie giornate. Vivevo tutto su due livelli simultaneamente: gli eventi esterni e la mia risposta interna ad essi.”

Uno scopo ben formulato trasforma le nostre debolezze in punti di forza. Ogni volta che sorge il nostro impulso naturale, non ci trascina più impotenti nella sua direzione, ma diventa un promemoria per tirare nella direzione opposta e riaffermare la nostra risolutezza. La nostra esperienza della vita quotidiana raddoppia: sperimentiamo sia ciò che stiamo vivendo esternamente sia la nostra reazione interna ad esso.

“Col passare dei giorni, mi scoprivo sempre più impaziente di arrivare all’asilo, più impaziente di mettere alla prova la mia consapevolezza crescente, di dimostrare a me stesso che potevo adempiere ai miei doveri senza cedere al lamento.”

Il desiderio di vivere la nostra vita, la gioia di imparare qualcosa di nuovo su noi stessi, l’emozione di affrontare una sfida interiore: tutti questi sono tratti dell’Essenza. Man mano che l’Essenza viene liberata dalle catene della Personalità, queste e molte altre emozioni emergono naturalmente, infondendo nuovo vigore al nostro lavoro. La gioia e la soddisfazione di un lavoro ben fatto indicano che l’Essenza del praticante ora respira liberamente, la soddisfazione autentica del contadino che, dopo un lavoro diligente, si ferma per apprezzare i frutti delle proprie fatiche. Invece della faticosa monotonia associata al lavoro, le nostre vite acquisiscono la magia di una fiaba.

\*  
\*\*

«Mo ti stava aspettando.»

Fui condotto attraverso un corridoio buio che si apriva in una sala da pranzo rotonda con una vista panoramica. Il tavolo era stato rimosso per far spazio a un letto dove Mo giaceva coperto da coperte. La stanza era piena di visitatori riuniti per dargli l’ultimo saluto. Mi ci erano voluti tre mesi per radunare tutti—Mo aveva superato la sua prognosi di dieci settimane!

Mi sedetti e tirai un sospiro di sollievo vedendolo ancora vivo, e che tutto fosse incredibilmente andato per il verso giusto. Avevo potuto esaudire l’ultima richiesta di quest’uomo, verso il quale mi sentivo profondamente in debito. Dall’altra parte della stanza osservavo i visitatori avvicinarsi uno

alla volta, condividere qualche minuto di intimità per scambiare parole di commiato con lui, poi indietreggiare. Improvvisamente, la consapevolezza che stesse per lasciarci mi colpì come un'ondata di emozione insopportabile. È qui ora, realizzai con dolorosa chiarezza, e presto se ne andrà per sempre. Forse per l'intensità dell'occasione, o per il calore della compagnia—non ne sono certo—anziché crollare in lacrime, riuscii a contenere quell'emozione travolgente e in quel momento il tempo si fermò. O forse sarebbe più preciso dire che il tempo divenne palpabilmente irreale. I secondi e i minuti continuavano a scorrere, certo, ma sembravano secondari rispetto alla scena che si dispiegava davanti a me. Fui proiettato al di fuori di me stesso. La mia consapevolezza, normalmente confinata al mio corpo, si espanse ben oltre i suoi confini familiari per abbracciare un panorama molto più ampio. Riuscivo a percepire la stanza—me stesso, Mo, i visitatori—dal punto di vista di uno spettatore che guarda una rappresentazione teatrale.

Tutto ciò che prima sembrava ordinario ora appariva luminoso di significato. La processione di persone che davano l'addio al loro compagno di pratica non era confinata a noi e a Mo; era già accaduta e sarebbe accaduta di nuovo. Le persone salivano la scala della coltivazione interiore dall'alba dell'umanità, ogni piolo abitato da qualcuno che tirava su chi stava sotto e veniva tirato da chi stava sopra. La catena non si era mai spezzata e mai si sarebbe spezzata. Stavo assistendo alla scena finale di un dramma in cui ognuno interpretava il proprio ruolo prescritto—non nel tempo, ma attraverso l'eternità.

Non si poteva dire quanto tempo fosse passato, ma a un certo punto l'ultimo visitatore diede a Mo un abbraccio finale e mi fece cenno di avvicinarmi. Mi sedetti accanto al letto di Mo. Il suo colorito era pallido e la sua coscienza intermittente, come un motore che gira sui suoi ultimi vapori. Ogni respiro sembrava potesse essere l'ultimo. “Hai esaudito la mia richiesta finale” disse quando tornò in sé, “—sei stato *affidabile*”, rise debolmente. Rimasi stupito che ricordasse quel dettaglio, che nei suoi ultimi momenti, immerso nel dolore e nella fatica, si preoccupasse ancora del mio lavoro.

Il corpo di Mo si era ridotto quasi oltre il riconoscibile, ma l'espressione entusiasta nei suoi occhi non era cambiata. Potevo vedere e riconoscere il meglio di Mo che avevo imparato a conoscere e apprezzare gradualmente, un'Essenza vivace che sbirciava attraverso un contenitore fisico in rapido

decadimento. “*Non era tutto in Personalità,*” dichiarò con la voce di una vita di trionfi. “Le mie comprensioni erano lì nell’ora del bisogno...” si interruppe brevemente, poi riprese il filo, “Ammetto che in tutti questi anni il mio lavoro era stato più superficiale di quanto avrebbe dovuto, più parole che azione. Ma la sofferenza di questi ultimi due anni lo ha spinto più in profondità e lo ha inciso nell’Essenza—di questo sono sicuro. Il momento del rendiconto è arrivato e ho ricevuto ciò che avevo chiesto. Non avrei mai immaginato che sarebbe arrivato a questo prezzo!”

“Come hai fatto?” chiesi. “Come hai resistito così a lungo oltre le aspettative dei medici?”

“Tutto è cambiato nel momento in cui divenne chiaro che stavo per esaurire il tempo, nel momento in cui persi il mio futuro. La Personalità scomparve. Senza un futuro, non ti preoccupi delle apparenze. Finalmente mi sono liberato di questa pesante armatura, e anche se il mio Corpo Fisico stava declinando rapidamente, la mia Essenza si sentiva rinvigorita. Sapevo esattamente cosa dovevo fare: *dovevo rimanere vivo finché non fossi arrivato.*”

“Sapevo che non saresti riuscito a radunare tutti in due settimane. Quindi avrei dovuto impegnarmi al massimo per mantenere questo corpo più a lungo della sua cupa prognosi. A questo scopo, lo studiai come uno scienziato che cerca di comprendere esattamente cosa accade dentro di sé. Divenni così familiare con le sue stranezze che conoscevo con precisione l’effetto di tutto—un boccone di cibo, un sorso d’acqua—*tutto*. Sapevo prevedere come qualsiasi cosa avrebbe influenzato il mio corpo e rallentato il suo declino.”

“Dovevo riposare molto, e ogni volta che mi svegliavo dal riposo, dovevo riaffermare il mio scopo. *Devo restare vivo finché non arrivano*. Dovevo tenerlo in primo piano nel mio essere. *Devo restare vivo finché non arrivano*—mi dicevo. Cosa posso fare ora per restare vivo? A volte era un certo tipo di cibo che il mio corpo desiderava, o una bevanda che alleviava un po’ il dolore e riduceva la pressione. Aggiungere una coperta per più calore, o toglierla per raffreddarmi. A volte era la vista (ecco perché mi trovi qui nella sala da pranzo). A volte era una telefonata a un amico, una semplice conversazione per distogliere la mente da me stesso. E così, giorno dopo giorno, momento dopo momento, riaffermavo il mio scopo, rinviavo l’inevitabile, finché non sei arrivato...” I suoi occhi si chiusero mentre

scivolava in un altro mondo. Fece alcuni respiri profondi in quel limbo, poi si riprese e mi guardò come se avesse smesso di parlare solo un attimo prima. “Ma non è questo che volevo dirti...”

“Sull’orlo della morte, si apre una crepa tra questa vita e l’aldilà e comprendi molte cose che normalmente non puoi vedere. Ho visto così tante cose, Asaf, potrei passare giorni a raccontartele—cose su di me, su questo mondo... *e cose su di te.*”

“Ho passato la vita a raccogliere frammenti, Asaf. Una citazione di Maimonide qua, una lezione di Hillel là—ma non ho mai avuto la libertà di intrecciarli in qualcosa di intero e completo. *Tu hai questo privilegio.* Questi antichi insegnamenti stanno morendo, dispersi tra tradizioni che non si parlano più...” Si interruppe di nuovo, poi tornò con sorprendente rapidità e vivacità, mi afferrò la mano con una fermezza sproporzionata al suo aspetto fragile, e aggiunse: “Volevi uno scopo più grande per cui vivere? Promettimi che raccoglierai i frammenti di questi antichi insegnamenti, non come uno studioso che colleziona reperti, ma come un contadino che sa quali semi contengono ancora vita. Promettimi che creerai ciò che io non sono mai riuscito a creare: un metodo completo che onori il passato e serva il presente!”

Ero sbalordito e senza parole. Tutto ciò che riuscii a fare fu annuire. Guardandomi intensamente, il suo volto si aprì in un lieve sorriso, e poi, dolcemente, chiuse gli occhi e voltò la testa di lato per riposare. L’intervallo di assenza durò più a lungo. Immaginai che le sue energie per la mia visita si fossero esaurite. Lo baciai delicatamente sulla fronte, mi alzai e mi avviai verso il resto della compagnia. Ringraziammo sua moglie e ce ne andammo.

Quando richiamai più tardi quel giorno, seppi che Mo non aveva più ripreso conoscenza dopo la nostra partenza. E non l’avrebbe più fatto. Il nostro dialogo sarebbe stato il suo ultimo.

\*  
\*\*

Le persone che praticano questo insegnamento sono le sue lezioni più potenti. Incidono segni indelebili nella nostra comprensione che libri e conferenze non potrebbero mai lasciare. Impariamo dalle loro lotte, dalle loro contraddizioni, dai loro fallimenti e successi. E impariamo di più leggendo l’ultimo capitolo delle loro vite—sempre il più drammatico, il più

toccante—perché per quanto i nostri tre corpi differiscano nel corso della vita, risultano più diversi nel momento della morte.

La morte per il Corpo Fisico è chiara e irrevocabile. Un ultimo respiro sfugge, il cuore tace, e gradualmente—nell’arco di ore—tutto il calore si ritira dalla nostra carne. La decomposizione inizia entro pochi giorni e col tempo il nostro Corpo Fisico torna alla polvere.

La Personalità, al contrario, svanisce istantaneamente. Una costruzione che esisteva solo nella nostra mente scompare nel momento stesso in cui smettiamo di pensarla. Ciò accade ovviamente quando muore il Corpo Fisico, ma può accadere anche prima, come mostrò lo stesso Mo quando la sua identità di fondatore d’azienda si dissolse nel momento in cui seppe che il suo tempo era limitato. Che senso aveva conservare un ruolo che non avrebbe mai potuto svolgere di nuovo? Tutti i nostri adattamenti sociali, le maniere acquisite e le aspirazioni coltivate inevitabilmente scompaiono alla morte, *anche se possono essere abbandonati molto prima attraverso uno sforzo intelligente*. Questo è il primo scopo dell’agricoltura interiore, e comprensibilmente, perché una volta liberato il nostro paesaggio interiore da questa fitta vegetazione, liberiamo la nostra Essenza per respirare.

Coltivare l’Essenza è il secondo scopo della coltivazione interiore. A differenza della Personalità, l’Essenza non è immaginaria, né è soggetta al tempo nello stesso modo rigido del Corpo Fisico. È incompleta e il suo destino è nelle nostre mani. Se la trascuriamo, morirà molto prima della morte del Corpo Fisico. Ma se la coltiviamo, può trasformarsi in qualcosa di completamente superiore. I frutti di tale raccolto saranno esaminati nel corso di questo libro, sebbene le prove siano sparse nella storia sotto forma di grandi opere di letteratura e arte che portano il marchio inequivocabile di persone che operavano da livelli straordinari di sensibilità e attenzione. La mia stessa esperienza al capezzale di Mo, quando il tempo si fermò e la consapevolezza si espanse, suggerisce la possibilità di tale trasformazione. Detto questo, per quanto affascinanti possano essere tali esperienze, sono rilevanti per noi solo se possono essere riprodotte. Le lasceremo dunque come domande aperte da esaminare sinceramente nel corso di questo libro mentre sperimentiamo la coltivazione del seme dell’Essenza.

Qualunque potenziale la nostra Essenza custodisca, può realizzarsi solo attraverso un lavoro paziente e metodico—nel caso di Mo, il lavoro di una

vita. Quindi dobbiamo iniziare prontamente, e il modo più sicuro per farlo è affrontare la domanda: *Cosa ci ha portati qui?* Il tentativo stesso di rispondere a questa domanda evidenzierà la nostra frammentazione interiore. E quando le divisioni della nostra psicologia diventeranno più osservabili, attingeremo infine a uno scopo Essenziale, uno che grida con forza attraverso gli strati spessi della Personalità incrostata. Un tale scopo ci darà il potere di superare gli ostacoli che certamente sorgeranno nella nostra coltivazione, perché la nostra terra non si piegherà facilmente alla nostra volontà. Mo riuscì a ritardare la morte del suo Corpo Fisico ben oltre la sua prognosi fatale grazie alla forza del suo scopo. Allo stesso modo, potremo spostare montagne se attingeremo alla forza della nostra Essenza. Questo è lo spirito di Gennaio, e il contadino che lo comprende ha spalancato il cancello del lavoro intelligente, perché ora sa che quando la sua pala incontra la resistenza della terra, il risultato dipenderà non dalla forza del suo tallone, ma dalla chiarezza del suo scopo.

\*  
\*\*

Questo è il primo capitolo del libro intitolato Vecchio Nuovo Metodo, che sarà pubblicato nel 2027 / 2028.

[Inizia a praticare il Vecchio Nuovo Metodo](#)