

Askesis

Il mito di Prometeo, colui che rubò il fuoco agli Dei per darlo agli uomini, è la rappresentazione di Askesis attraverso il messaggio simbolico ed archetipico. Il mito di Prometeo simboleggia il tentativo di trascendere sé stessi, l'andare oltre cercando con uno slancio eroico di divenire partecipi della natura divina. L'essere umano è alla nascita una macchina biologica che risponde in modo automatico agli stimoli, esattamente come gli altri animali, ma solo più complessa. Ogni essere umano può liberarsi da questo giogo attraverso il lavoro su di sé che nessuno può fare in "favore" o "per" qualcun altro. Questa auto liberazione, come spiegato più dettagliatamente nel capitolo "La Bestia Razionale e la Bestia Cosciente", è l'autentica libertà a cui dovremmo anelare. L'impulso alla libertà è il "rubare il fuoco agli Dei" ovvero divenire partecipi della natura divina ed elevarsi all'oltre umano prefigurato da Nietzsche. La tensione "all'oltre sé stessi" è Askesis ovvero la trascendenza e l'ascesi. Se Eudaimonia è il senso dell'esistenza, il darle un significato, Askesis è il trascendere l'esistenza stessa attraverso il camminare verso l'Olimpo, il rubare, divenendone partecipi, la fiamma divina. Askesis è conoscenza pura, silenzio infinito, volontà granitica, senso di serenità avvolgente ed un cuore che prova compassione, non pietà, anche verso coloro che combatte.

Se la *New Age* moderna ha trasformato anche la spiritualità in un supermercato dove il "lavoro su sé stessi" sembra coin-

cidere con prodotti esterni da acquisire/acquistare Askesis è il richiamo alla responsabilità personale e all'interiorità per coloro che comprendono l'inutilità spirituale del mondo degli oggetti. Comprendere sé stessi non ha nulla a che vedere con la psicologia ed il pensiero. Anche la "comprensione" è in effetti la rappresentazione perfetta della necessità Taoista dell'equilibrio tra l'energia Yin, femminile, e quella Yang, maschile. Se la qualità Yang è rappresentata da Prometeo, quella Yin può essere rappresentata da Parsifal nella ricerca del santo Graal. Il Graal è la coppa vuota, ciò che rende il Graal un oggetto prezioso e di inestimabile valore, non è il contenuto ma il vuoto. Per trovare il Graal è necessario trovare la capacità di svuotarsi, trascendere l'ego, lasciando così che il divino riempi il vuoto lasciato. Il vuoto della trascendenza è l'aspetto Yin di Askesis. Il seme divino che cade nella coppa deve però poi detonare in una spinta trasformativo/rivoluzionaria che è Yang. Prometeo stesso rappresenta infatti il Ribelle, colui che non accetta di adattarsi e che vuole andare oltre ovvero trascendere e trasformare in modo radicale la propria realtà. Colui che è prigioniero della sua macchina biologica e colui che l'ha trascesa sono simili solo apparentemente, sembra vivano nello stesso pianeta, potrebbero avere esternamente lo stesso stile di vita, le stesse abitudini ma sono in realtà reciprocamente alieni: vivono due realtà inconciliabili e lontanissime. Chi è pronto a rubare la fiamma agli Dei non si perde in "chiacchiere spirituali" né, tanto meno, vede alcun valore nella psicoterapia. Chi si affida agli psicologi o ricerca la "salvezza" attraverso acquisizioni esterne è colui che deve imparare a sopportare il fatto di non essere libero e spesso senza alcuna volontà di esserlo. Chi ricerca l'Eudaimonia prepara il terreno per Askesis, chi ricerca la trascendenza ritrova Eudaimonia nella vita. L'anima dell'individuo anela eternamente all'eroismo dell'Essere autentico e la volontà di assumersi questa responsabilità equivale alla decisione di vivere una vita ricca di

significato (Eudaimonia). Perdersi nella psicologia o nelle chiacchiere delle frasi di auto realizzazione è credere alla realtà delle ombre riflesse nella caverna platonica. Askesis è l'urgenza di uscire dalla caverna, è ricercare la verità. La Verità è neutra: non è né piacevole né spiacevole ma semplicemente ciò che è.

Per conoscere sé stessi è necessario andare oltre sé stessi e cercare di farlo sistematicamente come prassi spirituale. Askesis significa non ricercare la sofferenza ed il dolore ma comprendere che questi sono parte della bellezza dell'esistenza, non sono dei mezzi per arrivare ad un qualcosa d'altro, ma essi sono parte del "fine".

Per comprendere Askesis è necessario coltivare l'attitudine a spingersi oltre alle proprie possibilità, sperimentando esperienzialmente, e quindi avendone una conoscenza autentica, di come spesso i limiti siano illusori e fonte di semplici paure. Askesis è accettare sfide per le quali non ci si sente pronti: correre oltre i limiti, affrontare una camminata in montagna andando avanti fino a quando non si è certi di poter tornare indietro, ripetere centinaia di volte di seguito lo stesso kata o la stessa sequenza di yoga, migliaia di volte lo stesso mantra oppure sacrificare tutte le proprie energie per sconfiggere un avversario molto più forte. Si tratta in sostanza di fare un viaggio dove come compagni si hanno il dolore, la sofferenza e l'estasi. Solo oltre i confini della propria mente, in quello spazio mentale sospeso, quando si è senza alcun appiglio, è possibile osservarsi e finalmente conoscere un pezzo di sé stessi.

Se il mantra di una società mediocre è «accettati come sei, con tutti i tuoi limiti», l'imperativo di Askesis è di testare i propri limiti superandoli per divenire altro da ciò che si crede di essere. L'ascesi, nel suo senso originario di allenamento (*askesis*), non è altro che l'elevazione di sé al di là di sé attraverso la prova dello sfinimento. Sfinir-si significa fare esperienza della fine come superamento di sé, trasformazione.

È fondamentale capire che non si può comprendere Askesis con un libro ma un libro può e deve essere una spinta a ritrovare questa attitudine e qualità fondamentale che è l'esatto opposto dei fini e delle qualità della società e "tempo" nel quale stiamo vivendo. Come il libro sottolinea e spiegherà nei capitoli successivi il nostro tempo è ciò che deve essere e non è né male né bene. Anzi, ogni ottava bassa del nostro tempo, è una possibilità di comprendere meglio "l'ottava alta" anche solo per differenza. Quindi va bene leggere ma poi bisogna "alzare il culo" che in senso più letterale è "prendersi le proprie responsabilità allenandosi e nel farlo bisogna esporsi allo sfinimento. Esattamente come intendeva Platone, l'autentico ricercatore della Verità è colui che si allena fino a sfinirsi e questo è quanto cerco di spiegare nei capitoli che parlano di olismo. L'autentico olismo non è di colui che ne fa chiacchiere in stile New Age, ma è di colui che sacrifica la propria vita per la ricerca di sé stesso e nel sacrificarla contemporaneamente la rende autentica. Non esiste alcun confine reale tra mente corpo e spirito. Non esistono allenamenti o pratiche che sono solo fisiche o solo mentali. Non esistono attività più o meno spirituali di altre. La spiritualità è parte del soggetto che si allena e pratica non una qualità dell'oggetto o di ciò che si fa. Allenarsi non è allenare un corpo ma è l'Essere nella sua interezza che attraverso la pratica rende più potente, più intensa, più affermativa e reale la vita in una relazione continua con la morte. Solo chi è pronto a morire vive ed il vivere è una preparazione alla morte attraverso l'Askesis.

Personalmente ho a che fare costantemente con persone che hanno dimenticato completamente il loro corpo pur raccontandosi il contrario. Esistono persone che insegnano "movimento" e si sono dimenticate anche semplicemente di saltare. Allenarsi a saltare significa "iniziarsi" alla gioia perché saltare, sudare, usare i propri muscoli è gioia. Il senso di amicizia e di vi-