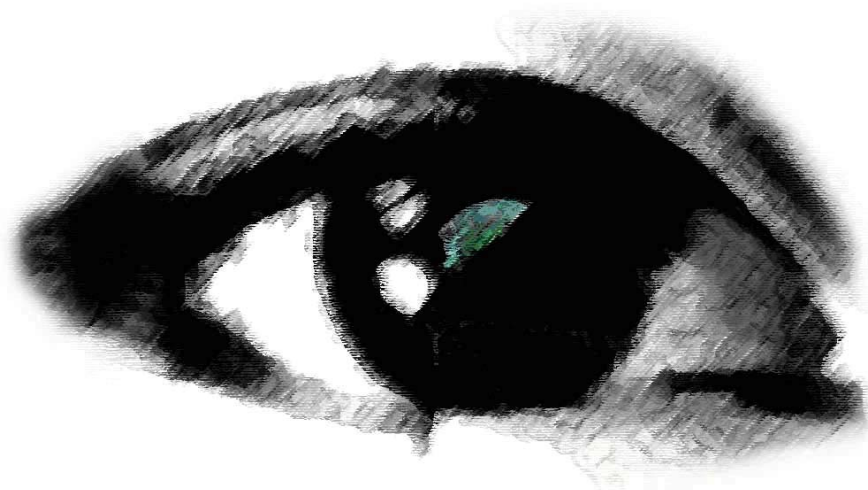


# La libertà nella consapevolezza



di Marco Cioffi

## Premessa

La “Libertà nella consapevolezza” è un testo semplice, pensato per stuzzicare il pensiero dei più distratti. Nasce con un semplice scopo, dare una chiave di lettura critica agli aspetti più comuni del pensiero in generale, non filosofico, ma semplicemente di vita quotidiana. L’intento è quello di spingere il lettore a pensare, ma a pensare in maniera diversa, alla ricerca di altri punti di riferimento, per creare o per vanificare un pensiero nuovo.

Gli argomenti trattati sono quelli che non possono non riguardare ogni essere umano, senza distinzione di razza e di religione. Si parte dal destino fino ad arrivare al senso della vita, toccando amore, felicità e libertà.

Non ci sono pretese, né insegnamenti, solo riflessioni, molte delle quali, nate in silenzio, sono ora qui trascritte, per un mondo che non sempre ha voglia di ascoltare.

L’impostazione del testo permette di trovare diversi riferimenti, inseriti per indirizzare il lettore all’approfondimento e alla ricerca.

Il formato ridotto dell’operetta è stato scelto per garantirne una facile rilettura.

L’autore.

“Non ho nulla da insegnare al mondo, la verità e la non violenza (ahimsa) sono antiche come le montagne.”  
(Gandhi).

Il destino dell’uomo è quello di diventare più umano. Così scrisse Albert Shulze, e da questo punto fondamentale cominceremo a riflettere.

Uno dei grandi maestri Zen dell’epoca Tang, disse: “Un uomo che sia padrone di sé, dovunque possa trovarsi, si mantiene fedele a se stesso. Un tal uomo io chiamo un vero artista della vita. Il suo è vuoto mentale...Dipende solo dai cardini, se la porta si apre all’interno o all’infuori”. Risulta evidente che il pensiero è successivo all’idea; nell’idea dunque risiede la chiave della comprensione, ma spesso questo non accade, almeno non nella realtà comune. “La forza plasmatrice dell’idea non è ugualmente efficiente in ogni essere umano. Un pensiero troppo fisso distrugge l’idea. L’idea si esprime in virtù della sua autonomia, quindi non necessita di alcuna sollecitazione o spinta. Una donna che si ancorasse all’idea di essere incinta, potrebbe avvertire tutti i disturbi della gravidanza, fino ad apparentemente esteriorizzarli anche fisicamente. ...L’uomo inventa il tempo-spazio, il sopra e il sotto, i punti cardinali e tutte le indefinite dualità pensabili; egli vive una pseudo realtà che si è costruito per comodità di rapporto. Sembra che l’uomo sia vittima di una spinta irresistibile verso l’esterno per scoprire ciò che gli necessita, quando invece sarebbe sufficiente contemplarsi per trovare quello che cerca, affannosamente e in modo conflittuale, all’esterno del proprio mondo interiore”  
(Guglielmo Marino).

La consapevolezza è sentire la libertà nell’amore, dolce frutto di una constatazione di profonda comprensione. Responsabilità, libertà, intelligenza, volontà e amore, non possono esistere senza consapevolezza.

La consapevolezza libera dalla tentazione perché porta a conoscerne le cause.

L’esperienza diretta è il procedimento conoscitivo fondamentale e l’intuizione può superare di gran lunga la conoscenza dottrinale e quella teologica.

Le vie che conducono alla liberazione, possono essere innumerevoli, tante quante le infinite possibilità d’espressione e di ricerca dello spirito umano. Corpo, cuore, mente, possono essere strumenti di emancipazione spirituale (yoga, amore, meditazione).

In Oriente un grande re andò a visitare il suo maestro e gli disse: Sono un uomo molto occupato, potresti dirmi come posso arrivare all’unione con Dio? Rispondimi, però, con una sola frase!. E il maestro gli disse: Ti risponderò con una sola parola!. Qual è?, gli chiese il re. Il maestro rispose: Silenzio!. E quando posso raggiungere il silenzio?, domandò il re. Meditazione, rispose il maestro. In Oriente meditare significa non pensare, oltre ogni pensiero. Allora il re chiese: E cos’è la meditazione?. Il maestro rispose: Silenzio!. Come lo posso scoprire?, Silenzio!. Come posso scoprire il silenzio?, Meditazione!. E cos’è la meditazione? Silenzio! (Tratto da un racconto rielaborato da Anthony De Mello).

Poiché il motore dell’esistenza è l’azione, innescata dal desiderio basato sull’ignoranza, non è con l’inazione che si

arresta il divenire doloroso, ma con l'azione risignificata, purificata cioè da volontà egoiche (possesso, arrivismo, invidia,...) e trasformata in un agire in armonia con il tutto. Riflettere sull'esistenza, significa riflettere sulla vita e sull'uomo; comprendere l'uomo in relazione all'esistenza è fondamentale.

L'incapacità di comprendere se stessi in una visione più ampia di quella egoica conduce al cieco attaccamento alla vita e alla propria fittizia individualità, generando un sentire fatto di amori e di odi personali che diventano universali.

Per agire in piena consapevolezza, la mente deve concepire uno stato meditativo; in questo stato la mente, liberata da turbini psichici, purificata e pacificata, è vuota e si lascia riempire.

“L'uomo è Dio”, afferma il tantrismo, nel senso che ciò che ci appare come “altro da sé” è invece il nostro essere più profondo.

Per uno stato meditativo, s'intende uno stato in cui la mente è priva di pensiero, stato in cui il silenzio riempie il tutto. L'esperienza del silenzio coincide con l'esperienza della vacuità, ove ogni fenomeno si spoglia dall'ultima apparente illusoria realtà.

Liberarsi dall'ignoranza e trascendere la conoscenza limitata per ascendere alla vera consapevolezza, sono le basi per il cambiamento e il cambiamento stesso.

La vita è assai mutevole, cambiare è naturale, fa parte del processo stesso dell'esistenza, ragion per cui bisogna adattarsi continuamente, mettendosi in discussione e rinnovandosi istante per istante, per evitare di stagnare nell'abitudine. Affinché non si restringano dinnanzi a noi

orizzonti in un'ottica limitatamente individualista, non possiamo conformarci ad alcun pensiero esclusivo, a nessuna regola limitata.

Bisogna prendere le distanze dalla sottomissione e dalla fede assoluta nei dogmi religiosi; assieme all'attaccamento ai luoghi comuni, alle superstizioni e alle opinioni preconcepite, tutto ciò diventa un grosso ostacolo alla comprensione.

Se ci fermiamo un attimo, ci rendiamo conto che siamo incapaci di considerare la nostra vita in un'altra prospettiva, perché troppo presi dal raggiungere i nostri scopi “mondani”.

Cerchiamo la felicità sempre negli stessi posti, sempre allo stesso modo, pur andando inevitabilmente incontro a delusioni e frustrazioni, non impariamo dai nostri errori, continuiamo a sbagliare.

La mal interpretazione dell'esistenza e del modo in cui questa andrebbe vissuta, dà inevitabilmente origine all'attaccamento egocentrico, quindi all'avidità, questo scaturisce dal senso del sé, che è un errore, un concetto errato per principio.

L'ignoranza e la confusione, alimentano l'attaccamento egocentrico, che si espande e ci costringe a servire interessi egocentrici; spinti da pulsioni nevrotiche, ci troviamo a compiere azioni nocive, maturando la nostra e la altrui sofferenza.

Nel buddhismo viene definito “nirvana” l'estinzione del desiderio, dell'odio e dell'illusione. Desiderio, odio e illusione, sono detti anche “i tre veleni mentali” che

dominando la nostra mente, ci portano a tenere comportamenti negativi. Liberarsi dai veleni, significa quindi liberarsi dalla sofferenza.

Abbiamo in noi la potenzialità di essere ciò che scegliamo di essere, scriveva Akong Rinpoche.

Tutti noi desideriamo essere felici, ma facciamo molte cose inappropriate e produciamo effetti negativi nella nostra mente e nell'ambiente che ci circonda.

Questi effetti stanno alla base della nostra sofferenza e infelicità (legge causa-effetto o "karma" nel Buddhismo).

Una persona depressa o paranoica vive in un mondo diverso rispetto ad una felice, per la prima è un inferno, per l'altra il paradiso.

Se non siamo in grado di accettare e amare (veramente) in maniera incondizionata noi stessi, non possiamo accettare e amare incondizionatamente nessun altro.

Se viviamo in uno stato di tensione conflittuale con noi stessi, certamente porteremo questo stato anche fuori di noi, influenzando gli altri.

"Una mente frammentata non può compiere neanche attività mondane; occorre quindi avere una mente calma..." (Milarepa).

La nostra vita è un miscuglio insoddisfacente di stati d'animo e di esperienze che solo di rado danno una risposta alle nostre aspettative. Quando poi i nostri desideri vengono esauditi, il senso di soddisfazione e di pienezza che proviamo non dura a lungo perché ben presto desideriamo la stessa cosa in quantità maggiore.

Nella sua "Lettera sulla felicità", Epicuro scriveva:

"Consideriamo inoltre una gran cosa l'indipendenza dai bisogni non perché sempre ci si debba accontentare del

poco, ma per godere anche di questo poco se ci capita di non avere molto, convinti come siamo che l'abbondanza si gode con più dolcezza se meno da essa dipendiamo.

In fondo ciò che veramente serve non è difficile a trovarsi, l'inutile è difficile. I sapori semplici danno lo stesso piacere dei più raffinati, l'acqua e un pezzo di pane fanno il piacere più pieno a chi ne manca".

Passiamo una gran parte del nostro tempo ad aggirarci nel passato, in diversi modi: rivivendo esperienze felici, spaventose, imbarazzanti o comunque significative, nel tentativo di rielaborarle.

A volte quest'attività mentale può diventare così forte da travolgerci letteralmente, cancellando tutto il presente: una semplice forma di follia.

Tutte le volte che ci aggrappiamo al passato, ci facciamo risucchiare da esso, tornando indietro, invece di vivere nel presente, nel "qui e ora".

Ma questo accade anche nel presente, spesso siamo schiavi del pensare, ci perdiamo nei nostri pensieri, confusi ci troviamo (perdiamo) in schemi ricorrenti, turbinosi, senza fine, vincolati dalla compulsione a continuare a pensare (in psicologia si chiama ossessione).

A volte impieghiamo un'enorme quantità di energia ad anticipare e pianificare ansiosamente avvenimenti non ancora accaduti e che di fatto potrebbero non accadere mai. Inseguire il passato, perdersi nel presente e programmare il futuro, sono le tre chiavi per una buona distrazione. Se ci facciamo caso, la distrazione non ci fa sentire veramente qui, ci mette a disagio, e per la maggior parte del

tempo non siamo veramente consapevoli delle nostre azioni.

Quando comprenderemo la natura della mente, troveremo in essa le illusioni che ci siamo fabbricati, riconoscendole, ci libereremo dalla schiavitù della sofferenza.

Anche il modo in cui reagiamo ad una particolare perdita sarà sostanzialmente determinato dalla nostra concezione della vita nel suo insieme, e la nostra saggezza per quanto riguarda la vita sarà modellata secondo la profondità con cui sperimentiamo particolari perdite. Il dolore può formarci o spezzarci.

La morte di un genitore quando si è ancora giovani è la prova innegabile della natura transitoria di tutto ciò su cui facciamo affidamento.

Abbiamo quindi bisogno di sperimentare la realtà della perdita in un modo che sia psicologicamente concreto, e abbiamo bisogno di saper collocare la persona morta fuori di noi stessi, in un luogo che possiamo visitare, ma che possiamo anche lasciare.

Il male risiede anche nell'incapacità di riconoscere i propri limiti e le proprie mancanze; bisogna riuscire a vedere le cose come stanno, con la massima obiettività, specie nell'Io.

La "Via del Buddha" consiste per l'appunto nella constatazione dell'esistenza dell'insoddisfazione, nella presa di coscienza spontanea di una mancanza.

Se siamo invasi dalla rabbia, dall'ansia, dalla gelosia o da qualunque altra forma di attaccamento, è chiaro che non siamo veramente in grado di amare, correremo anzi il

rischio di far del male ai nostri simili, anche nella convinzione di far del bene.

Ragion per cui bisogna divenir coscienti dei propri stati d'animo, raggiungendo quella trasparenza mentale che costituisce l'unico antidoto per l'espressione dell'amore incondizionato (puro).

La conquista del giusto atteggiamento mentale può avvenire attraverso la concentrazione sul respiro (pranayama, esercizi di respirazione dello yoga) o nel lasciarsi andare all'amore compassionevole.

Per amare è importante essere gentili, impegnandosi ad astenersi da ogni comportamento nocivo o distruttivo.

Si ama quando non ci si aspetta nulla in cambio (altrimenti è un misero scambio), si ama veramente quando non ci si rende conto di amare, come una mamma con il proprio bambino.

Gandhi ci ha presentato un antichissimo concetto: "L'ahimsa", l'innocenza, astensione da qualsiasi forma di violenza fisica o morale e forma d'amore, di comprensione e tolleranza; la conoscenza, l'austerità, la verità, il rispetto e la benevolenza nei riguardi di ogni creatura vivente, ne sono i mezzi e i fini.

Un concetto grande come questo, in realtà, non ha limiti, esso si espande, esiste in ogni realtà. Ad esempio non può considerarsi "non violento" chi uccide ogni giorno per imbandire crudelmente la propria tavola, illudendosi forse che per "astensione" s'intenda solo quella di fare il "pacifista allo stadio".

Faceva giustamente notare Tolstoj che: "Noi riusciamo a mangiare tranquillamente la carne perché separiamo i due momenti: l'uccisione ed il consumo e ci rifiutiamo di

stabilire il rapporto. Ben poche persone sensibili riuscirebbero a nutrirsi di carne, se dovessero uccidere personalmente gli animali che mangiano o anche solo assistere all'uccisione. Ma i macelli vengono costruiti lontani dal nostro sguardo.”

Per far fiorire compassione e saggezza, bisogna riflettere e meditare, fino alla liberazione da ogni possibile sofferenza.

Il nostro pianeta è ammalato, la società è oppressiva e carente dal punto di vista spirituale, le nostre comunità sono disintegrate, le famiglie in frantumi e la guerra sempre più presente. Oppressione, crudeltà, disonestà, intossicazione, violenza, inquinamento e guerra non sono inevitabili.

Il responsabile di tale malvagità è l'individuo, e il mondo è il nostro rapporto con gli altri.

Ognuno di noi cerca il potere, contribuendo così alla costruzione e solidificazione di una società basata sul potere (militare, industriale, economico, religioso).

Il mondo è infinitamente bello, nell'istante in cui ne siamo consapevoli ecco il miracolo.

La pace interiore e quella esterna si rispecchiano reciprocamente (principio fondamentale Buddhista).

Il Buddha sottolineava che, se vogliamo liberare la nostra mente, dobbiamo superare il nostro attaccamento a tutte le opinioni (anche quelle Buddhiste).

Gli insegnamenti sono semplicemente un mezzo, come una zattera improvvisata per attraversare il fiume dell'illusione, non qualcosa da conservare quando si è giunti all'altra riva. Tuttavia, come faceva notare Nyanaponika Thera, generalmente il problema non è tanto che qualcuno

raggiunga l'altra riva e rifiuti di abbandonare la zattera, quanto che faccia un cattivo uso della zattera prima di averla usata (parabola Buddhista).

Il Buddha affermava ripetutamente che la felicità derivante dal liberarsi dell'io e della sensualità supera di gran lunga la felicità che può nascere dall'indulgere ad essi.

Finché alimenteremo il fuoco della passione dell'io, continueremo ad avere una visione distorta, ed eccessivamente statica della realtà.

La radice dei nostri mali è l'ignoranza, che si manifesta come brama, odio e offuscamento mentale. Il rimedio è basarsi sull'incondizionata comprensione (amore).

Scriveva Eraclito: “Tutto scorre, tutto muta, nulla propriamente è”.

Se siamo in grado di comprendere l'impermanenza delle cose ci libereremo dall'attaccamento ad esse, quindi non ne soffriremo.

La nostra coscienza è accecata dal desiderio e da modi di vedere legati al mondo stesso, che non tengono conto che ogni cosa esistente è impermanente (prima o poi avrà fine). Simultaneamente qualcosa nasce, qualcosa muore; nulla nasce, nulla muore e tutto ciò che apparentemente perisce, (simultaneamente) diceva Platone, “diventa teatro per qualcosa che inizia”.

La mente è condizionata dai suoi oggetti, ma con la vera attenzione e la ricerca si possono trasformare gli oggetti malsani (illusioni, fissazioni) in oggetti sani (briciole di consapevolezza).

Ciascun momento dell'attività mentale è condizionato da quello precedente, ma la catena può essere spezzata dall'attenzione (percezione diretta della realtà).

“La mia vera religione è la gentilezza. Se pratici la gentilezza nella vita, non importa se tu sia dotto o incolto, se credi o non credi in una vita futura, se credi in Dio o in Buddha o in qualche altra religione, devi esser persona gentile nella tua vita, giorno per giorno. Con una tale motivazione, non importa se tu sia un medico o un avvocato o un amministratore politico, un operaio o un ingegnere. Quale che sia la tua professione o il tuo campo, porti avanti il tuo lavoro con buona professionalità. Nello stesso tempo, nel profondo, sei una persona gentile. E questo è qualcosa che giova nella vita quotidiana. Quando si dice che si dovrebbe essere pazienti e sopportare ogni angustia, ciò non significa che si dovrebbe essere sconfitti, essere vinti. Il vero obiettivo dell’impegno a praticare la pazienza è diventare più forti nella mente e nel cuore” (XIV° Dalai Lama).

Quando la rabbia prende il sopravvento, bisogna osservare in profondità la situazione al fine di comprendere la vera natura della sofferenza. Nella vera comprensione sboccia il fiore della compassione.

Le radici della rabbia e della violenza si trovano nelle famiglie, nel modo in cui i genitori conducono la loro vita di tutti i giorni. E le radici della violenza in famiglia, si scoprirà, affondano nel modo in cui è organizzata la società e i suoi consumi, scrive Thich Nhat Hanh.

Quello che molte persone definiscono felicità io credo sia in realtà solo un senso di gratificazione, dal quale si spera di ottenere la felicità.

La felicità non la si può ottenere, la si deve scoprire.

Siamo legati al piacere che ricerchiamo costantemente in conoscenze che ci diano soddisfazioni, gratificazioni più durature, persi in un’affannata ricerca di qualcosa di permanente, qualcosa a cui aggrapparci, siamo mossi solo dalla sete di sicurezza.

Siamo così impegnati in mille attività, così responsabili in questo o in quell’ambito, che non abbiamo il tempo di fermarci a osservare e riflettere. Conoscere se stessi diventa così impossibile.

La nostra impazienza ci ostacola, la conclusione diventa più importante della comprensione; siamo così interessati ad andare avanti che non ci rendiamo più conto dove ci troviamo realmente.

Se internamente siamo confusi, infelici, caotici, per proiezione anche il mondo diventa così.

Per riuscire a “vedere” è necessario aprire l’occhio interiore (quello che molte correnti mistico-religiose chiamano “terzo occhio” o “sesto chakra”). Come abbiamo avuto modo di constatare, noi possediamo cinque sensi legati alla dimensione materiale ed un senso legato alla dimensione immateriale e alla conoscenza intellettuale, ed è proprio questo sesto senso che dobbiamo forgiare.

Secondo Confucio la vita va affrontata con un atteggiamento positivo e all’insegna della moderazione, rifuggendo qualunque estremismo.

“L’uomo soffre per la sua situazione presente e cerca riparo in ciò che è accaduto e in ciò che accadrà, a seconda che guardi davanti a sé o alle proprie spalle. E il giovane soffre perché il suo breve passato lo tallona, e si rifugia in un luogo futuro...”

Paesaggio esterno è ciò che percepiamo delle cose; paesaggio interno è ciò che filtriamo di esse con il setaccio del nostro mondo interno. Questi paesaggi sono una cosa sola e conformano la nostra inscindibile visione della realtà.

Sono variabile e dipendo dall'azione dell'ambiente. Quando voglio cambiare l'ambiente o il mio "io", è l'ambiente a cambiarmi. Allora, cerco la città o la natura, la redenzione sociale o una nuova lotta che giustifichi la mia esistenza ... In ognuno di questi casi, l'ambiente mi porta a decidere per un atteggiamento o per un altro" (Mario Rodriguez Cobos).

In realtà troviamo non poche difficoltà nel cercare di essere consapevoli, per questo preferiamo abbracciare un metodo, accettare un'autorità, seguire quella o questa ideologia o religione, credere a superstizioni e teorie gratificanti, in questo modo non dobbiamo preoccuparci di usare le nostre menti.

"Non fidatevi del sentito dire. Non fatevi guidare dall'autorità dei testi religiosi né dal rispetto per i maestri. Ma solo quando capite da soli che certe cose non sono salutari, abbandonatele... e quando capite da soli che certe cose sono salutari, accettatele e seguitele" disse il Buddha. Se siamo legati a questa o quella religione dipende principalmente dal paese/nazione di appartenenza, questo perché ci appropriamo della sua cultura e delle sue tradizioni dalla nascita, sviluppando così un vero senso di riconoscimento.

"L'unico controllo che viene generalmente predicato oggi dalle autorità religiose, è quello della pulsione sessuale.

È stato messo in luce da studi psicoanalitici (Reich, Fromm) che chi può gestire la sessualità di un altro, in realtà acquista potere su tutta la sua psiche, può gestirne tutta la vita. E dunque quando le autorità religiose si preoccupano di regolare minuziosamente la sessualità, il fine più o meno inconscio, non sia tanto il cammino spirituale dei fedeli, quanto una presa di potere su di loro." (Tolstoj).

*Timor fecit deos*, "la paura ha creato gli dèi", diceva il materialista Lucrezio nel I secolo a.C., ma non solo, anche le religioni, aggiungeva il *Trattato dei tre impostori*, che in queste righe descrive chiaramente il rapporto tra stato e chiesa: "Il timore chimerico di potenze invisibili è la linfa delle religioni... I politici, ai quali stava a cuore che il popolo fosse impregnato di simili paure, hanno trasformato in una legge fondamentale dei loro Stati la credenza in divinità vendicatrici... e, servendosi del timore di un terribile avvenire, hanno ridotto i loro sudditi a una cieca obbedienza"(II, 1).

Abbiamo tutti il timore di non essere nulla, proprio perché desideriamo essere qualcosa, qualcuno.

Qualunque forma di ambizione, spirituale o terrena che sia, alimenta l'ansia, crea paura. Una mente chiara, semplice, non può essere ambiziosa; una mente pacifica non può ambire, l'ambizione genera il conflitto (in un qualsiasi rapporto, se si ambisce inevitabilmente si va a discapito di qualcun altro, innaffiando tra l'altro il seme dell'orgoglio e della vanità).

L'ambizione è una forma di egocentrismo!.

La solitudine, la paura del ristagno, la paura di non arrivare, di non riuscire, di non diventare qualcuno è una delle

ragioni per cui aderiamo con entusiasmo alle diverse credenze (bisogno compensativo).

Siamo in grado di alzare muri che non sono reali, succubi delle nostre sensazioni diventiamo schiavi delle nostre paure e convinzioni.

Il processo del pensiero, genera l'idea, il pensare scaturisce dall'esistenza della memoria (ricordi) e la memoria è sempre condizionata .

Per fare un'azione spontanea, questa non deve venire dal pensiero di doverla fare, deve essere priva di memoria, priva di causa, quindi creativa.

Vivere in maniera creativa è una forma d'amore, perché non ha vincoli presenti o futuri.

Bisogna precisare che la felicità non può scaturire da uno sforzo, né possiamo pensare di ottenerla attraverso il controllo e la soppressione dei desideri.

La felicità si trova nella comprensione; attribuire a ciò che è, il giusto significato, questa è comprensione.

La libertà è essere noi stessi, senza dover sentire il bisogno di diventare come qualcuno, di seguire un esempio, senza dover aderire ad una determinata tradizione; bisogna liberarsi dall'esigenza di essere per forza qualcosa, d'identificarsi in qualcuno, comprendere noi stessi è la strada, noi ne siamo il punto d'arrivo.

È scontato che il desiderio di realizzarsi, di diventare qualcuno, nasce quando ci si sente nulla.

Da questa condizione interiore nasce la lotta per l'accumulazione di oggetti esterni, il coltivare ricchezze esteriori, il successo e il potere.

Benché io accumuli "cose" al fine di evitare il dolore, le stesse azioni che compio per evitare il dolore mi portano

paura e sofferenza (questo è inerente alla natura dell'accumulazione).

Quando aspiro ad un particolare stile di vita, alimento un'altra fonte di paura (generata dall'insoddisfazione).

“La soddisfazione dei bisogni ha dei limiti, il piacere non ne ha. Per soddisfare la fame, basta il pane, la polenta, il riso: ma per soddisfare la gola non c'è limite agli intingoli e agli ingredienti” (Tolstoj).

Di tanto in tanto cambiamo i nostri oggetti del desiderio, a seconda delle nostre energie ed inclinazioni, respingiamo la vecchia sensazione e ci appropriamo di una nuova, con nuove parole, nuovi significati, nuove esperienze, considerando il nuovo più elevato, più soddisfacente.

Tutto questo porta inevitabilmente alla continua sofferenza; nel conflitto non può esserci pace, sentirsi inadeguati non porta certo alla tranquillità, in questo modo diventa sempre più difficile amare.

Ogni reazione è condizionata, dove c'è condizionamento non c'è posto per la libertà. Quando si ama c'è cooperazione e rispetto, dunque si mette in gioco una grande forma d'intelligenza.

Potete essere immensamente intelligenti, potete avere una cultura enciclopedica ma, senza la vitalità di sentimenti intensi e profondi, la vostra comprensione è simile a un fiore che non ha profumo, scriveva Krishnamurti.

Se ci fermiamo ad analizzare il nostro contesto (senza far nulla per cambiarlo) possiamo capire che esso è in realtà la mente stessa, che ormai vive secondo schemi che si è costruita (abitudini, convinzioni, ..).

Con semplicità possiamo sentire quello che ci circonda in assoluta grazia e serenità, ricevendo per risonanza anche ciò che ci sembra lontano o incomprensibile (avete mai ascoltato un albero?).

La sensibilità nasce dalla semplicità.

Bisogna conoscersi per quello che si è, prescindendo da quello che si desidera essere (immagine ideale), per questo si deve lavorare sulla limpida consapevolezza, liberando la mente da ogni credenza, da ogni idealizzazione, dobbiamo vedere senza distorsioni, affacciandoci alla vera percezione.

Una mente capace di adeguarsi al presente, attimo per attimo, riesce meglio a comprendere le varie influenze e pressioni che l'ambiente (società) gli sottopone.

Una mente che non plasma se stessa a "diventare qualcosa" è una mente semplice, sensibile alla verità e alla felicità (non ricercata, ma scoperta).

La felicità dunque non deve essere un fine, ma il risultato stesso della realtà (vita).

Senza fini, ci si libera da costrizioni, dunque si diventa liberi, semplici, creativi.

Quando saremo in grado di comprendere noi stessi, allora saremo liberi di essere veramente consapevoli.

Non bisogna commettere l'errore di condannare qualcosa, la comprensione va oltre, la comprensione è l'intelligenza di assorbire qualcosa generando un pensiero positivo; dobbiamo riuscire a non filtrare il problema con le nostre interpretazioni, l'imparzialità deve escludere anche la scelta del giusto o dello sbagliato, non bisogna puntare al fine, non cercare la risposta, quello che interessa è capire il problema, le categorie sono solo limiti.

Quando cerchiamo di comprendere qualcosa non ci dobbiamo pensare, basta osservare (con chiarezza), ma se siamo distratti da pensieri, idee e opinioni, non possiamo essere in grado di comprendere, altrimenti la nostra "soluzione" sarà solo come mettere una toppa al problema, questo perché molte persone sono più interessate alla soluzione che a comprendere veramente il problema.

Un problema non può essere risolto con lo stesso tipo di pensiero di chi lo ha generato, diceva Albert Einstein. Solo la confusione può farci scegliere cosa fare, ma se non c'è confusione non c'è scelta, non ci sono le alternative. Se siamo lucidi non dobbiamo scegliere, siamo privi di scelta, non creiamo conflitto, possiamo comprendere.

Quando la nostra mente è tranquilla, quando non ci perdiamo nel cercare alcuna soluzione, quando non resistiamo, evitiamo: solo in questo stato possiamo rigenerarci, vedere chiaramente, essere liberi, perché come scriveva Krishnamurti: E' la verità che rende liberi, non lo sforzo per liberarsi.

Spesso viviamo nelle sensazioni, invece che vivere nella realtà.

Alcuni non hanno l'intenzione di comprendere, perché il timore di comprendere è avere effetti devastanti con il rischio di dover rivoluzionare l'intera vita (inevitabile, ma a mio avviso rigenerante).

Osho ha detto: " La vita è un fiume, un lungo fiume, una lunga linea attraverso campi innevati... e poi che cosa accade? ogni fiume piccolo o grande si dissolve nell'oceano, trova la sua via senza nessuna guida, senza alcun sutra, senza alcun maestro. Può procedere a zig zag, ma finalmente raggiunge l'oceano.

E questo raggiungere l'oceano e diventare l'oceano, è la rinascita.

Questo è ciò che noi intendiamo per meditazione. Ogni fiume è destinato a scomparire un giorno nell'oceano.

Danza, gioisci, non c'è necessità di preoccuparti e non c'è necessità di avere fretta.

L'oceano ti aspetta e tu puoi prenderti il tuo tempo, ma porta il tuo tempo con te senza tensioni e ansietà. Danza, gioisci, canta e ama, e finalmente scomparirai nell'oceano. L'oceano ti aspetta sempre, anche se tu sei molto lontano dall'oceano, tu sei parte di lui, lo stai raggiungendo e gli stai andando sempre più vicino. Ognuno di noi oggi o domani diventerà un Buddha e ci sono solo sette giorni la settimana così tu puoi scegliere!”.

Concludo con una frase di G. Marino: “Benediciamo le nostre incertezze di ieri, di oggi, di domani. Solo quando non avremo più nulla da proteggere, da custodire, da indagare, da comunicare, né la necessità di alcuna coscienza conoscitiva, forse scopriremo il respiro della nuova consapevolezza”.