

LA VIA DELLA CONOSCENZA

1- Fatti e contenuti mentali

Una voce: Nel momento in cui, praticando una via interiore, vi osservate cercando di non giudicare, vi tendete comunque un tranello sofisticato, sottile, impalpabile e insidioso; il tranello sta nel credere che cogliersi in fallo rispetto ad un pensiero o ad un'azione o ad un sentimento, riuscendo a capire che cosa abbia prodotto quell'inciampo, possa bastare per far scomparire l'incongruenza. Questo perché non vi accorgete che nell'osservarvi e non giudicarvi, nel tentativo di capirvi, si mettono in atto dei collegamenti che non esistono nella realtà.

Nel percorso interiore vi siete abituati ad osservarvi, a volte dubitando, in quelli che sono gli stimoli che vi giungono dalla vostra struttura concettuale, per cercare di comprendere sia i pensieri che le azioni conseguenti. Però non ponete mai l'attenzione sul fatto che la vostra mente sia stata strutturata proprio per sovrapporre interpretazioni su ciò che avviene dentro e fuori di voi. Ad esempio, nel momento in cui osservate che vi state arrabbiando, già sovraccaricate la situazione di qualcosa che è estraneo ad essa; e per quanto crediate di essere distaccati da ciò che sta capitando, nel tentativo di non esprimere alcun giudizio o di essere consapevoli dei giudizi espressi, c'è comunque una sovrapposizione su ciò che accade.

L'abitudine di aggiungere ciò che vi è già noto fa parte della vostra struttura mentale, ed è sempre e solo un contenuto mentale che riguarda quello che già avete pensato, che già avete provato come emozione e che già avete compiuto come azione, perché la mente, essendo una struttura ripetitiva, non può che aggiungere su ciò che accade qualcosa di già sperimentato. In base a questo processo ripetitivo, un fatto presente che suscita in voi pensieri e sentimenti viene collegato a pensieri, sentimenti ed azioni simili e già vissuti nel passato. Ed ecco perché non vedete mai un fatto com'è, ma sempre secondo un modello che avete costruito mentalmente e che automaticamente viene posto sul quel fatto; il modello è una specifica connessione tra pensieri, emozioni ed azioni, propria di ognuno di voi.

Il fatto è semplice: è solo un fatto, nient'altro; può essere un pensiero, può essere un'emozione, può essere un'azione, ma è solo quello. Mentalmente lo complicate e lo distorcete, connettendolo, così quel fatto perde la sua *naturalità*, diventando quello che non-è. Un fatto è semplice spontaneità: è ciò che arriva e va, e può essere un momento di gioia, o di rabbia, o di tristezza, e può essere un sorriso che vi accoglie, o una carezza, o un'offesa, ma quello che lo sovraccarica e lo rende pesante sono i giudizi. Il fatto *in sé*, cioè senza aggiunte, non è mai né giusto né sbagliato, è *ciò che è*, mentre per voi c'è sempre una connessione che richiama il già noto, quindi il passato.

Voi mettete in moto un processo automatico che è quello di attribuire un fatto ad un "chi", cioè ad un soggetto agente - che può essere un umano, ma anche il destino, o la sfortuna, o la vita, o addirittura il karma - per poi cercare una soluzione, cioè un'aggiunta all'accadere, ma solo se pensate che vi riguardi, altrimenti non lo considerate: per voi non c'è. Mentre il fatto c'è proprio in assenza di un significato e di un soggetto agente.

Quindi, un qualsiasi fatto che si impatta col vostro mondo mentale, lì si impianta e viene subito trasformato. Un fatto è *vento che va*: parte da non si sa dove, va non si sa dove, e l'impulso che lo porta a sorgere e che lo porta a morire si origina nel *nulla*; nulla inteso come la negazione di tutto quello che potete pensare o immaginare. È *vento che va*: arriva, vi passa accanto e poi continua la sua strada, dileguandosi. Da dove arriva e dove va mai lo saprete,

quindi, per non farvi aggiungere altro, diciamo che arriva dal nulla e torna nel nulla. Però voi lo trasformate in qualcosa di complesso, di elaborato e di pesante, connettendolo a pensieri e fatti consimili; così quel fatto che si pianta nel vostro mondo mentale, non è mai *ciò che c'è*, non è mai la vita che scorre, ma è sempre un'interpretazione, è sempre una falsificazione, cioè è la negazione della vita. Da lì nasceranno quelli che voi chiamate i "problemi", che tali non sono.

Stiamo dicendo che la mente, così come l'avete strutturata, è un groviglio di oggetti psichici letti attraverso un pensiero duale, illusorio e modificante la realtà, vale a dire che è l'interpretazione di ciò che accade, divenuto contenuto mentale. Avete trasformato inconsapevolmente la vostra mente in un contenitore di quegli oggetti, null'altro, cioè facendola diventare un automatismo che si alimenta inglobando fatti e trasformandoli in oggetti psichici; senza di essi non c'è nessuna struttura mentale, ma c'è il vuoto concettuale.

2- Le difficoltà

Una voce: Nel cosmo non c'è alcuna legge che dica che, quando non superate una difficoltà, essa vi ritorni in modo più gravoso; sarebbe la negazione del principio posto alla radice di ogni accadimento, che è l'amore. Siete voi a causarne il riproporsi, voi ad esserne l'origine, perché di fronte ad un evento evitate di interrogarvi, e così quando un evento simile si presenta, anche se sotto sembianze diverse, vi ferisce. In ogni fatto c'è un invito a fermarvi, ad interrogarvi ed a comprendervi; la non comprensione di ciò che accade porta ad incontrare quello che definite un "problema", che si insinua nelle vostre giornate, vi perseguita mentalmente e vi impedisce una chiarezza di vedute.

L'essenza di voi umani è nel semplice *stare* e nel semplice *essere*, che non significa non agire, non provare emozioni e non vivere le relazioni, ma significa non identificarsi in tutto quello che credete vi riguardi da vicino, che sono le difficoltà e le imperfezioni, che vi attribuite, vissute come pesanti limitazioni. E poiché vivere i fatti, identificandosi in essi, significa riproporli, ecco che vi raggomitolate su voi stessi raccontandovi ciò che non-è. E così mai affrontate le difficoltà per quello che sono, perché puntate tutta l'attenzione su quello che pensate ne sia la causa, che collocate all'esterno di voi, non interrogandovi su che significato possano avere quelle difficoltà proprio per voi. Stiamo dicendo che non affrontate quello che di voi stessi si nasconde dietro le difficoltà reali o apparenti.

Non conta risolverle o non risolverle, perché certe situazioni possono essere più forti di voi, però si può trovare una risposta indagando su quale possa essere il motivo che vi porta ad accantonare le difficoltà, ma non una risposta nella sfida e nemmeno nel bisogno di superarle; ad esempio può essere in un adattamento, oppure nel renderle adeguate a voi. Perché spesso voi chiamate difficoltà quello che non è in linea coi vostri progetti, mai guardando alla sottile pretesa che la vita si adatti a voi. È solo quando diminuiscono le pretese e le aspettative che calano le difficoltà; a volte si dissolvono senza tanto clamore.

3- I problemi sono l'offesa al vostro "io"

Una voce: Quando si accompagna il continuo fluire della vita non si vivono quelli che voi considerate "problemi", coi quali vi scontrate, vi lasciate trascinare ed invischiare, restando stretti dentro una prigione dalla quale interpretate voi stessi, l'altro e la vita che scorre. E quando tentate di risolvere un problema che vi preme, vi vedete come un essere problematico

che spera di liberarsi via via dai problemi per poi affrontare con leggerezza la vita, vale a dire più sereni e maggiormente capaci di affrontare, che cosa? Futuri problemi.

Le risposte che ognuno si dà sul senso del vivere e del suo essere nella vita sono sempre parziali, perché non è capace di aprirsi alla prospettiva di *lasciare andare* ogni interpretazione, quindi anche quella che riguarda la trasformazione dei fatti in problemi, che vengono interpretati e appesantiti; però questo significa che quei fatti problematici esistono soltanto dentro il vostro mondo. Un mondo in cui la mente viene strutturata per definire ciò che non è definibile; eppure tutti voi continuate a dirvi: *“I problemi ci sono, vanno affrontati e vanno approfonditi, anche per comprendere chi si è, dove si va e per quale motivo mai si è arrivati in questa dimensione”*.

Partiamo dal fatto che nell'uomo c'è una mente che implica l'intelletto e la possibilità di interpretare e di riflettere su di sé, poiché lui appartiene alla forma umana che presuppone la dualità consapevole. Ma la dualità consapevole è un inganno, poiché si fonda sul fatto che ciascuno di voi si riferisce ad un “io” che si distingue e si separa da tutto ciò che è altro da sé. Gli altri esistono, e solo per questo esistete anche voi, altrimenti non avreste alcuna possibilità di definirvi rispetto a qualcos'altro. Riflettendo su voi stessi, vi accorgete di essere distinti dagli altri, però questo, se sovraccaricato, rende la mente una struttura che ha come pratica la distinzione, cioè una gabbia dentro la quale a volte soffrite, altre volte godete della vostra individualità, cercando comunque di ricevere qualcosa dagli altri, di governarli, di indirizzarli o allontanarli, e di ridurli a voi.

Pensieri ed emozioni per voi non sono onde della vita che arrivano e vanno, ma si piantano al vostro interno, vi stringono, vi rendono felici o infelici, eppure per voi sono la conferma del vostro “io” distinto, perché vi fanno dire: *“Quest'essere che pensa e che prova emozioni, che è felice o che si arrabbia, sono proprio io”*. E così esaltate voi stessi, sia che vi denigrate, sia che vi approviate.

Problemi e pretese non esistono soltanto quando si è consapevoli di essere niente e poi niente, in quanto nulla appartiene a nessuno. Mentre voi, che riflettete su voi stessi, siete sempre alla ricerca di qualcosa che giunga a voi, che vi riempia e che vi sazi; così create delle mete spirituali, e con esse la separatività, poiché il continuo riflettere su di voi non fa che esaltare proprio voi stessi. Tutto quello che definite problema è frutto semplicemente di quanto siete attaccati al vostro “io” identitario; senza di esso i problemi non esistono; ve li create quando vi ritrovate messi nell'angolo, di fronte ad una realtà che non riuscite a dipanare. Ed allora vi impuntate, protestate e vi ribellate, trasformando fatti e stimolazioni della vita in grandi o piccoli problemi da risolvere oppure di cui liberarvi. Mentre i fatti, affrontabili o non affrontabili, sono comuni vincoli della vita, che diventano pesantezze o impossibilità quando incontrano il vostro “io”.

È utile affrontare i fatti ed interrogarsi sul significato che date ad essi, ma restando consapevoli che ogni soluzione ai vostri problemi è conseguente al modo con cui etichettate i comuni vincoli, che sono fatti, e con essi si intende avvenimenti, comportamenti altrui, pensieri ed emozioni. L'interpretazione che date è frutto di come avete strutturato la mente, che diventa così l'autrice dei problemi che vi minacciano. E poiché la struttura mentale è un inganno, cioè una costruzione illusoria, questo significa che i problemi nascono dall'inganno e che nel protestare per un problema siete totalmente dentro quel vostro inganno.

Quindi, i problemi hanno origine nel momento in cui vi sentite offesi da un fatto, da un comportamento, da un evento naturale o da una vostra insufficienza. Se il vostro “io” non si sente offeso, o delimitato, o sminuito, nessun problema sorge; pertanto, se nell'individuare

un problema riuscite a domandarvi che cosa del vostro “io” si è sentito offeso, potete comprendere quel che sovraccaricate su quel fatto, e così rendervi consapevoli del processo mentale che state mettendo in atto. In questo modo, l’attenzione si sposta dal cosiddetto problema al proprio “io” offeso, accorgendosi che qualunque problema viene collocato sempre fuori da sé, da qualche altra parte, mai e poi mai nel processo di costruzione mentale che si sovrappone alla realtà.

Lasciare andare è il modo per disinnescare l’offesa dalla quale il proprio “io” si sente ferito. Questo significa *lasciare andare* le offese, le incomprensioni, le imperfezioni, gli atteggiamenti e i comportamenti, sia degli altri che quelli propri. *Lasciar andare* non significa “metterci una pietra sopra”, ma vedere la ferita e quello che l’ha provocata nel nascere e poi morire, davvero morire dentro di sé.

4- Le paure sono nell’“io”

Una voce: Lasciar cadere le paure non è lottare contro di esse, ma è andare alle loro radici. Paura di che cosa, se non di voi stessi? Non c’è nessun’altra paura: non c’è la paura della morte, non c’è la paura del dolore, c’è soltanto la paura di voi stessi, cioè del vostro “io”. La paura è in chi si propone di espandere l’“io” e teme di vederlo restringersi, se ostacolato.

La paura può investire il corpo, ma ricordate che il corpo fa parte del vostro “io”, che la salute del vostro corpo fa parte del vostro “io” e che la sofferenza fa parte del vostro “io”. Però voi pensate che un “io” reso forte non possa soffrire e non possa essere ammalato, perché vi dite che sofferenza e malattia appartengono a chi non è forte. No, sconfiggere la paura significa accettare che l’“io” si rimpicciolisca, perché la paura fa parte dell’uomo che vorrebbe essere illimitato.

Davvero l’uomo non riesce a riconoscersi in ciò che sta *oltre* il proprio “io”.