

BUDDISMO E PSICOSINTESI**Presenza nella realtà****BUDDHISM AND PSYCHOSYNTHESIS****Presence in the reality**

Francesca Cipriani Cirelli
Marco Montanari

*“Se, guardando nello spazio, non si vede nulla,
e se, allora, con la mente si osserva la mente,
si distrugge ogni distinzione
e si raggiunge la Buddità.*

*Le nubi vagano per il cielo
non han radici, non han casa;
e così sono anche i pensieri discriminanti
che attraversano la mente.
Quando si è vista la mente universale,
ogni discriminazione cessa.*

*Nello spazio nascono forme e colori,
ma lo spazio non è macchiato né dal bianco né
dal nero.
Dalla mente universale emerge ogni cosa,
ma essa non è macchiata né dai vizi né dalle
virtù”*

(Osho Rajneesh)

Per il Buddismo esistono due mondi: il mondo della mente e il mondo della realtà. Il mondo della realtà è reale, mentre il mondo della mente non è reale. La stessa realtà ad alcuni procura sofferenza, mentre ad altri no. La sofferenza è prevalentemente soggettiva. Tanto più che la maggior parte delle volte noi soffriamo a causa dei fantasmi della nostra mente e non tanto per quello che accade nella realtà. Ad es., ci preoccupiamo di quando saremo vecchi, ci alertiamo di cosa potrebbe succedere se il compagno o la compagna se ne andasse, ci angosciamo per la giornata di domani piena di impegni lavorativi, soffriamo perché quando eravamo piccoli non siamo stati amati, voluti, accuditi come avremmo desiderato noi. In quella che nella psicologia classica viene chiamata

According to Buddhism, two worlds exist: the world of the mind and the world of reality. The world of the reality is real, while the world of the mind is not real. The reality herself is, for someone, cause of suffering, while for others not. Suffering is mostly subjective. In fact during most part of the time we suffer because of the ghosts from our mind and not for what is happening in the reality. For example, we are worried of becoming old, we are on the alert about what could happen if the partner went away, we distress for tomorrow, a day full of working engagements, we suffer because when we were small we have not been loved, desired, minded like we would have wished. In the process that classic psychology calls “neurosis”, the thoughts that cause suffering constitute nearly the totality

“nevrosi”, i pensieri che procurano sofferenza costituiscono la quasi totalità dell’attività psichica. In termini psicosintetici, diremmo che quando soffriamo tanto è perché ci identifichiamo in maniera protratta in nostre subpersonalità o parti che inconsciamente prendono il posto della nostra centralità e noi viviamo come se fossimo completamente quelle parti. Un esempio: quando qualcuno ci esclude o si nega o non ci sta vicino in un momento in cui ci sentiamo bisognosi di attenzioni, possiamo cadere in vissuti abbandonici antichi, provando tutti quei sentimenti e quelle emozioni che fanno parte di un “tipico vissuto abbandonico”, quali la paura, l’angoscia, il senso di vuoto, la commiserazione, la rabbia, il desiderio di morire.

Quando un pensiero ci attraversa la coscienza noi assumiamo quel pensiero per vero e “diventiamo” quel pensiero. Il nostro lo tende ad identificarsi con pensieri, emozioni, immagini particolari, ne è come calamitato e questa calamita è potentissima, per cui per sottrarsi occorre quello che nel buddismo è chiamato “retto sforzo” e che in psicosintesi corrisponde ad un “atto di volontà”. La nostra reazione alle situazioni è condizionata dal passato, ma attraverso l’lo regista e la volontà noi possiamo svincolarci dal condizionamento. Il Buddha è stato definito “il non condizionato” proprio in virtù del fatto che si è sottratto dai condizionamenti del passato.

Come indica la legge buddista di causa – effetto e le leggi psicologiche di R. Assagioli, i pensieri si ripro-



Meditazione tibetana

of the psychical activity. In Psychosynthetic terms, we would say that - when we suffer a lot - we identify (in protracted way) in our sub-personalities or parts that unconsciously take the place of our centrality, and we live as if we were completely those parts. For example: when someone excludes us or he pretends one is not in or there is not in a moment in which we need attentions, we can fall in ancient abandoned personal experiences, feeling all those sensations and emotions that make part of a typical “abandoned personal experience”, as fear, anguish, sense of empty, pity, anger, desire to die.

When a thought crosses our conscience we raise that thought to truth and “we become” that thought. Our I stretches to identify itself with particular thoughts, emotions, images, as it would be magnetized, and this magnet is powerful, so to avoid it is necessary what in the Buddhism is called “straight effort” and that in Psychosynthesis corresponds to an “act of will”. Our reaction to the situations is conditioned from the past, but using the director I and the will we can free ourselves from the conditioning. The Buddha has been defined “not conditioned” just in virtue of the fact that escaped from the conditionings of the past.

As expressed from the buddhist law of cause-effect and the psychological laws of R. Assagioli, the thoughts reproduce themselves and stretch to create images and emotions corresponding to them; therefore negative thoughts put seeds for the increase of velenose plants.

ducono e tendono a creare immagini ed emozioni ad esse corrispondenti; pensieri negativi mettono dunque semi per la crescita di piante velenose. La maggior parte delle emozioni scaturisce da un pensiero erroneo, il quale considera permanente ciò che in realtà è impermanente. Sradicando le visioni errate, la sofferenza cessa. Il pensiero che produce sofferenza non è volontario, ovvero sia non è diretto dalla funzione volitiva. Nessuno si produce intenzionalmente sofferenza, neanche il masochista (il quale nel procurarsi sofferenza per ripararsi dai sensi di colpa, esalta l'io e trova piacere nel dolore). Il pensiero e tutte le funzioni che ci procurano sofferenza lo fanno in modo automatico ed inconscio.

Le nostre subpersonalità sono atteggiamenti inconsci che ci muovono e agiscono al di là della nostra consapevolezza. Le parti che ci ingabbiano, che non ci liberano, manifestano una tensione che deriva da blocchi, da traumi, da ferite ricevute in passato e che abbiamo registrato nella memoria. Osservare come un testimone i nostri pensieri e identificarsi con l'io e non con le subpersonalità, toglie loro la carica emotiva e spezza la catena del loro autorafforzamento nella memoria e quindi della loro forza di riproduzione. Noi infatti siamo dominati da tutto ciò in cui ci identifichiamo e possiamo dominare tutto ciò da cui ci disidentifichiamo.

Per Assagioli è in questo principio che sta il segreto della nostra schiavitù o della nostra libertà.

Per il Buddismo l'osservatore non è il pensiero, ma è la coscienza, che non è coinvolta nella tensione presente nel pensiero. Assagioli parla di un Io, di un Centro di pura autocoscienza e volontà, da cui è possibile conoscere, possedere e trasformare la sofferenza e gestire tutte le nostre funzioni.

Se concentriamo l'attenzione sul pensiero si osserva come esso nasce, cresce e muore, come esso è impermanente e come i suoi fantasmi non sono reali. Se spostiamo l'attenzione dalle fantasie della mente, possiamo rivolgerla al qui ed ora, a ciò che effettivamente c'è nella realtà. I pensieri, le emozioni, le sensazioni sono tutti stati impermanenti e mutevoli, a differenza del Sé che è stabile e permanente. La coscienza è la sede naturale dell'energia psichica.

La pratica buddista stimola a realizzare cinque poteri, di cui siamo già dotati, ma che non usiamo:

- il controllo della mente
- la presenza nella realtà
- la consapevolezza del cambiamento
- il non attaccamento
- l'amore universale.

Sono tutti aspetti che, come ha colto R. Assagioli nei suoi studi delle discipline e delle filosofie orientali, si applicano sia sul piano personale che transpersonale e che in psicosintesi vengono ben espressi sia nella mappatura della psiche, attraverso la stella delle funzioni e l'ovoide, dove l'io è posto al centro e le funzioni (pensiero, emozioni, sentimenti, immaginazione, ...) sono dirette da questo Centro integrante della personalità sia nel processo di identificazione – disidentificazione – autoidentificazione sia nel concetto di Sé,

Biggest part of the emotions springs from an erroneous thought, which it considers permanent what in reality is impermanent. Uprooting the wrong considerations, the suffering stops. The thought that produces suffering is not voluntary, so is not controlled from the volitional function of the person. Nobody brings on himself intentional suffering, even the masochist (who, bringing on himself suffering in order to repair from the sense of guilt, exalts the I and finds pleasure in the pain). The thought and all the functions that bring on us suffering make it in automatic and unconscious way.

Our subpersonalities are unconscious attitudes that move us and act beyond our awareness.

The parts that entrap us, that do not free us, manifest a tension that derives from blocks, trauma, hurts received in the past and that we have recorded in the memory. Observing like a witness our thoughts and identifying them with the I (and not with the subpersonalities), remove their emotional charge and break the chain of their self-strengthening in the memory, therefore their force of reproduction. In fact we are dominated from all that in which we identify ourselves and we can dominate all from that we unidentify ourselves.

According to Assagioli, this principle is the secret of our slavery or our freedom.

According to Buddhism, the observer is not the thought, but it is the conscience, that it is not involved in the tension present in the thought. Assagioli talks about an I, a Center of pure self-awareness and will, from which it is possible to know, to possess and to transform the suffering and to manage all our functions.

If we concentrate the attention on the thought we can observe as it borns, it grows and it dies, as it is impermanent and as its ghosts are not real. If we move the attention from the fantasies of the mind, we can turn it to the present, to that effectively there is in the reality. Thoughts, emotions, feelings are all impermanent and moody, unlike the Self that is stable and permanent.

The conscience is the natural center of the psychical energy.

The Buddhist practice stimulates to realize five powers, of which we are already equipped, but that we do not use:

- the control of the mind
- the presence in the reality
- the awareness of the change
- the no-attachment
- the universal love.

They are all aspects that, as expressed from R. Assagioli in its studies of the disciplines and of the oriental philosophies, they are applied both on the personal plan and on trans-personal, and that in Psychosynthesis are well exposed both in the mapping of the psyche, through the star of the functions and the ovoid, where I is placed in the center and the functions (thoughts, emotions, feelings, imaginations...) are directed from this integral Center of the personality and in the process of identification - unidentification - selfidentification and in the concept of Self, at the

al contempo individuale ed universale.

Se prendiamo come esempio l'assunto buddista di "non attaccamento" vediamo quanto esso sia simile al concetto di disidentificazione. La sofferenza deriva spesso dall'attaccamento ad una situazione diversa da quella esistente.

Non vi è niente di fisso a cui possiamo "attaccarci". Una domanda che viene posta frequentemente quando si parla di disidentificazione in psicosintesi o di non attaccamento nel buddismo è la seguente: "ma allora dobbiamo imparare a staccarci dalle cose? Non possiamo più vivere pienamente gli eventi o le relazioni? Non dobbiamo affezionarci a niente perché tanto tutto muore o perché porta sofferenza?".

In realtà il processo è esattamente il contrario. Il Buddha accetta e gode di quello che c'è, non ha aspettative (che sono anch'esse causa di sofferenza). La consapevolezza della precarietà di ogni cosa ci permette di acquisire il potere di non attaccamento. La consapevolezza della precarietà della vita ci può fare apprezzare mille volte di più di prima l'unicità e la bellezza delle cose. Ogni attimo diventa unico e irripetibile. Il non attaccamento consiste nel non pretendere ciò che non c'è e nell'apprezzare e godere ciò che c'è.

Pensiamo a tutte quelle situazioni di ipocondria, di preoccupazioni per il futuro, di angoscia per il passato, di timore della morte: anziché essere presenti a noi stessi, alla realtà e alla vita, ci difendiamo "andando altrove" con la mente. Ma quando la morte arriva sarebbe meglio che ci trovasse vivi!

Ci siamo dimenticati del tesoro che possediamo, in ciò consiste la nostra ignoranza. Tra noi e il Buddha non c'è nessuna differenza: la sola differenza è che noi non ce lo ricordiamo, il Buddha sì. Siamo uguali, ma il Buddha è sveglio, mentre noi siamo immersi nel sonno.

Ad essere un Buddha si perdono molte cose: la sofferenza, l'angoscia, l'ambizione, la gelosia, l'odio, la violenza e si ottiene solo ciò che c'era già: si ricorda. Sempre in termini psicologici possiamo considerare lo stato di buddità come lo stato naturale di "non nevrosi"; la buddità è lo stato naturale, che essendo poco diffuso, viene considerato eccezionale.

Sia il pazzo che il saggio riflettono la medesima realtà; la differenza sta negli specchi, non nella realtà. Gli alberi visti dal nevrotico e dal Buddha (in psicosintesi diremmo gli alberi visti quando siamo identificati in una subpersonalità e gli alberi visti dal punto di vista dell'io) sono gli stessi, eppure c'è una grande differenza. Se il nostro specchio è rotto, se è ricoperto di polvere, di strati di polvere, polvere antica che si è depositata in passato, il riflesso non può rendere giustizia alla realtà, non potrà riflettere lo stato di fatto delle cose, ciò che è.

Ci viene in mente un'esperienza vissuta da una nostra paziente che la scorsa estate si trovava su una splendida isola africana, nel corso di un viaggio di un mese molto coinvolgente ed entusiasmante, sola col suo compagno. Tutto procedeva a meraviglia, finché un giorno arrivarono in un villaggio dove anziché essere soli, furono circondati dagli abitanti del luogo, in particolare da moltissime fanciulle,

same time individual and universal.

If we take for example the Buddhist assumption of "no-attachment" we see how much it is similar to the unidentification concept. The suffering often derives from the attachment to a different situation from the existing one.

There is nothing of fixed to which we can "be attached". A question that is frequently asked when we spoke about unidentification in Psychosynthesis or no-attachment in the Buddhism is the following: "but then we must learn to move away from the things? We cannot totally living the events or the relations? We do not have to become attached to nothing because all dies or causes suffering".

In reality the process is exactly the contrary. The Buddha accepts and enjoys what there is, does not have expectations (that they are suffering cause too). The awareness of the precariousness of every thing allows us to acquire the power of no-attachment. The awareness of the precariousness of the life can make us to appreciate thousand times more than before the oneness and the beauty of the things. Every moment becomes only and unique. The no-attachment consist in not expecting what there is not and in appreciating and to enjoy what there is.

We can think to all those situations of hypochondriasis, worries for the future, anguish for the past, fear of the death: rather than being present in us, in the reality and in the life, we defend ourselves "going elsewhere" with the mind. But when the death arrive it would be better than it found us alive!

We forget the treasure that we own, that consists of our ignorance. Between the Buddha and there is no difference: only difference is that we do not remember it, the Buddha does. We are equal, but the Buddha is awake, while we are deeply asleep.

To being a Buddha many things are lost: suffering, anguish, ambition, jealousy, hate, violence and we obtain only what already was present: we remember. Always in psychological terms we can consider the state of buddhisness like the natural state of "no neurosis"; the buddhisness is the natural state, but, because of little diffused, it is considered exceptional.

Both the mad and the wise reflects the same reality; the difference is in the mirrors, not in the reality. The trees seen from the neurotic and the Buddha (in Psychosynthesis we would say the trees seen when we are identified in a subpersonality and the trees seen from the point of view of I) are the same ones, but there is still a great difference. If our mirror is broken, if it is covered with dust, of dust layers, ancient dust that has been deposited in past, the reflection cannot do justice to the reality, it will not be able to reflect the state of fact of the things, why it is.

It brings to our mind an experience lived from a patient of us, who - last summer - was on a splendid African island, during an involved and exciting travel, only with her partner. They had a wonderful time, until a day arrived in a village where they were crowded around from the inhabitants of the place, in particular from a lot of girls, many of them

molte delle quali ancora minorenni, ma già avviate alla prostituzione, che cercarono di sedurre il suo compagno. L'uomo non fu particolarmente attratto dalla loro bellezza, anzi si rattristò per la loro misera condizione umana che le vedeva costrette ad infilarsi nei letti di vecchi stranieri in cambio di una doccia pulita dove lavarsi gli abiti. Chi fu paradossalmente "attratta" da queste ragazze fu la donna, la quale iniziò a dare il via ad una serie di pensieri di gelosia, di confronti fisici, di tradimenti immaginari, di ansie abbandoniche che la perseguitarono, a sprazzi, per tutto il resto della vacanza. Anche quando si trovavano in altri luoghi, isolati, baciati dal sole e dalla bellezza della natura, dove la manifestazione della vita e della pace potevano davvero toccare l'anima, lei, in certi momenti, anziché tramonti e paesaggi all'orizzonte della sua mente vedeva solo "culi perfetti, tondi, sodi, giovani e più attraenti del suo", il tutto senza riuscire a percepire nemmeno lontanamente quanto il suo compagno invece stesse amando lei e solo lei.

Scrivendo un Buddha ad un suo compagno di viaggio non ancora illuminato: "E' come se io stessi guardando l'alba e tu fossi al mio fianco, con gli occhi chiusi. Il sole sta sorgendo anche per te, proprio come sorge per me. I suoi colori sono splendidi, è una meraviglia di cui io non sono il proprietario, è anche tuo! Ma cosa può fare il Sole se tu hai gli occhi chiusi? Questa è l'unica differenza, ti sembra una gran cosa?". ■

underage, but already directed to prostitution, who tried to seduce her partner. The man was not particularly attracted from their beauty, indeed he was saddened by their poor human condition that forced them to share the beds with old foreigners for a clean shower where to wash dresses. Paradoxicallly the person who "was attracted" from these girls was the woman, which began to start a series of thoughts of jealousy, physical comparisons, imaginary betrayals, abandoned anxieties that persecute her for all the rest of the holiday. Also when they were in other isolated places, with sun and beauty of the nature, where the manifestation of the life and the peace could indeed touch the spirit, she, sometimes, rather than sunsets and landscapes, to the horizon of her mind saw only "perfect asses, round, hard, round and more attractive than her", all without perceiving instead how much her partner was loving her and only her. A Buddha wrote to a companion of travel not yet illuminated: "It is like if I was watching the dawn and you were by my side, with shut eyes. The sun is rising also for you, just like rises for me. Its colors are splendid, it is a wonder that I cannot own, because it is also yours! But what can make the Sun if you have the eyes shut? This is the only difference, do you think it is great?". ■

Servizio

"Il servizio è la caratteristica peculiare dello spirito e trasforma la coscienza in uno splendido diamante. Nasce nel profondo pozzo della vita quotidiana e trascina gli uomini verso la luce, a studiare e ad incontrare le stelle"