

UNA SCALA VERSO LA GIOIA

Il colloquio con la Samaritana: Gesù... giunse ad una città della Samaria... Sicar... qui c'era il pozzo di Giacobbe... Arrivò una donna della Samaria... Gesù le disse "Dammi da bere"...Ma la Samaritana "...Come mai tu che sei Giudeo chiedi da bere a me... samaritana?" Gesù rispose "Se tu conoscessi... chi è colui che ti dice *dammi da bere* tu stessa gliene avresti chiesto"... (e la Samaritana "...tu non hai un mezzo per attingere... dove hai dunque questa acqua?" (e Gesù)... "Chiunque beve di questa acqua avrà di nuovo sete, ma chi beve dell'acqua che io gli darò, non avrà mai più sete,..diventerà in lui sorgente che zampilla per la vita eterna".

Ho voluto scrivervi queste poche righe perché quest'immagine dell'acqua viva che estingue per sempre la sete mi sembra un chiaro simbolo della gioia.

Gesù lo lega alla vita eterna e quindi ad uno stato di coscienza atemporale.

L'acqua della Samaritana, che dopo un pò fa ritornare la sete, credo possa rappresentare la comune felicità.

La differenza tra Gioia e Felicità è legata al differente stato di coscienza.

Nell'antichità, soprattutto in alcune culture, era profonda la conoscenza dei diversi possibili stati di coscienza. Per esempio nell'antica Grecia, prima di prendere una decisione importante, si andava a consultare l'oracolo di Delfi. Sul frontone del tempio vi era una frase fondamentale *Conosci te stesso*. La Pitia, l'oracolo, era una giovane sacerdotessa di Apollo che, giovanissima, era stata sottratta alla famiglia per poi essere sottoposta a particolari rituali che comprendevano digiuni e lunghi isolamenti.

A condizioni simili venivano costretti alcuni giovani di tutte le antiche culture nomadi, destinati a diventare sciamani, stregoni od oracoli. Spesso venivano anche drogati con sostanze che causavano stati di morte apparente. Gli Sciamani venivano considerati capaci di colloquiare con gli spiriti perché avevano viaggiato nell'Aldilà.

Questo stravolgimento della vita di costoro era voluto perché portasse alla perdita di tutti quei punti di riferimento che consentono il formarsi di quello che chiamo *ego*, cioè il falso io, la comune personalità.

Se noi infatti chiediamo ad una persona qualunque di dirci chi è, questa ci dirà il suo nome, qual'è il suo lavoro, ci parlerà dei suoi luoghi e della sua famiglia, forse anche

in ciò che crede, ovvero di tutti i contenuti che ci consentono di crearci una identità, una personalità. Ma personalità, lo sappiamo, vuol dire maschera.

Così lo sradicamento di quei ragazzi prescelti, ovviamente già in base ad una loro sensibilità particolare, dalle loro famiglie, dal loro ambiente, gli strani rituali, i digiuni, l'isolamento, gli allucinogeni, portava perdita di quei punti di riferimento e facilitava il contatto con la propria realtà essenziale, consentendo uno stato di unione con il tutto che li faceva accedere agli stati medianici verso cui erano stati riconosciuti predisposti. Era un processo forzato e se vogliamo crudele, ma che avvicinava al *Conosci te stesso*.

Allo stesso modo è capitato ad individui normalissimi di perdere tutto a causa di guerre o di un cataclisma, eppure sentire uno strano senso di gioia. La fine di ciò che credevano di essere li aveva avvicinati a ciò che veramente erano. In fondo è la condizione che hanno ricercato Buddha e San Francesco e che hanno proposto a chi voleva imitarli. La perdita di ciò con cui si identifica il nostro io, consente l'apparire di ciò che veramente siamo.

Tutto ciò ha a che fare con la gioia o, come la chiamava S. Francesco, letizia. La gioia è una condizione naturale dell'Essere. Se siamo identificati nell'Essere, siamo spontaneamente gioiosi. La felicità invece appartiene alla personalità e alla sua condizione mentale e quindi temporale. Mente e tempo vanno assieme perché il tempo è una invenzione della nostra mente. La personalità è l'identificazione dell'Essere con i suoi contenuti ed, in particolare, con la mente, con il proprio pensiero. La personalità comune sente che può esistere la gioia, perché è sempre un riflesso dell'Essere, ma la ritiene qualcosa da acquisire, da conquistare: sarò felice quando mi laureerò, quando lavorerò, quando mi sposerò, ecc.

Poi si ottiene ciò che si è desiderato e si è felici, ma dura solo qualche giorno, perché passato l'entusiasmo della conquista finisce anche la felicità. Perché nessuna conquista può portare alla condizione esistenziale dell'Essere che è quella della gioia. Ciò che ci avvicina ad essa non è il processo dell'acquisire casomai del togliere. L'unica cosa che ci avvicina all'Essere, che poi è la nostra pura coscienza, è il processo di disidentificazione da tutto ciò in cui normalmente ci identifichiamo.

Ciò che veramente siamo non è qualcosa che si può

**“LA COSCIENZA PURA DIVENTA AUTOCOSCIENZA,
ATTRAVERSO NOI IL NON MANIFESTATO CONOSCE SE STESSO”**

spiegare a parole, ma qualcosa di cui possiamo avere esperienza attraverso l'esercizio della disidentificazione o della meditazione profonda.

L'esercizio di disidentificazione consiste nel disidentificarsi progressivamente, in atteggiamento meditativo, dal proprio corpo, dalle proprie emozioni ed infine dai propri pensieri, per identificarsi in Ciò che percepisce le sensazioni fisiche, le emozioni ed i pensieri.

L'utilità di questo esercizio ripetuto nel tempo insieme alle tecniche di meditazione della psicosintesi, è che ci consente di comprendere che *essenzialmente* noi non siamo le nostre sensazioni né il nostro corpo fisico, non siamo le nostre emozioni e i nostri desideri, non siamo neanche la nostra mente ed i nostri pensieri e che in *essenza siamo colui che sperimenta tutto ciò, la pura coscienza*. Ma che cosa è la Coscienza? Diciamo che è più facile dire ciò che non è. Non è qualcosa, non è una forma, ma consente alle cose, alle forme di esistere.

La Coscienza è simile allo Spazio ed al Silenzio. Il Vuoto, lo Spazio consente alle cose di esistere, ma non è una cosa; il Silenzio consente i suoni, ma non è un suono. Entrambi si possono definire solo negativamente: il Vuoto come assenza di forme, il Silenzio come assenza di suoni.

Ma questa assenza non è mai totale in natura, almeno per quanto riguarda l'esperienza umana, e ci facciamo un'idea del Vuoto, dello Spazio al diradarsi delle forme, un'idea del Silenzio al diradarsi dei suoni. Allo stesso modo per riconoscerci come pura Coscienza abbiamo bisogno di ridurre al minimo ogni percezione fisica, emotiva e mentale. E' difficile, come raggiungere l'idea del vuoto. Eppure sostanzialmente non esiste altro. Il vuoto è il novantanove, novantanove per cento della realtà. Se un atomo fosse grande quanto una capocchia di spillo lo spazio vuoto attorno avrebbe le dimensioni di piazza San Pietro. Inoltre lo stesso atomo è in gran parte vuoto. Ogni cosa è nata dal Vuoto, è circondata dal Vuoto e ritorna nel Vuoto. Ogni suono nasce nel silenzio, è circondato dal silenzio, e muore nel Silenzio. Allo stesso modo ogni percezione nasce nella Coscienza, è circondata dalla Coscienza, muore nella Coscienza.

Per la fisica moderna non esistono corpi, ma particelle

che in realtà sono onde, vibrazioni, suoni e questo ci riporta all'identità tra forme e suoni, e tra Vuoto e Silenzio. Tutto ciò è stato compreso dai grandi mistici che attraverso l'introspezione sono arrivati alle stesse conclusioni dei fisici teorici odierni. Buddha affermava che il mondo era vuoto ed il sutra del cuore recita: *la forma è il vuoto, il vuoto è la forma*. Non dobbiamo pensarlo come qualcosa, non fa parte della manifestazione, ma è.

Allo stesso modo la pura Coscienza non fa parte della manifestazione, ma è la nostra realtà essenziale. Diventiamo pura coscienza ogni notte nel sonno senza sogni, non ricordiamo nulla di questo stato senza forme, ma senza di esso si muore in pochi giorni. Nella meditazione profonda cerchiamo di avvicinarci a questo stato, uno stato di pura coscienza senza contenuti, ma mantenendo la vigilanza. In questo modo accade qualcosa di nuovo: diventiamo consapevoli di essere pura coscienza. La coscienza pura diventa autocoscienza, attraverso noi il non manifestato conosce se stesso.

Dopo l'esperienza bisogna tenere presente il ricordo di quello stato di coscienza nella vita di tutti i giorni e ripetere l'esperienza per rendere quello stato in qualche modo compresente.

A poco a poco prenderemo l'abitudine di riconoscerci come l'Essere dietro l'entità pensante, la Quietè al di là del rumore della vita dei nostri giorni e la Gioia sempre presente al di là dei dolori, delle preoccupazioni e le frustrazioni della nostra personalità. Ricordiamoci che la Gioia è lo stato naturale dell'Essere, cioè il nostro stato naturale, ma è una condizione che si trova oltre lo stato mentale, al di là del pensiero. Una condizione che non troviamo solo nella meditazione profonda, ma anche in particolari momenti, quando siamo rapiti dalla bellezza, quando siamo innamorati, quando accettiamo pienamente la vita, in altre parole quando viviamo intensamente il momento presente e siamo uno con la vita. Quando siamo nel presente siamo la vita stessa e siamo come il Roveto di Mosè, siamo ciò che siamo.