

Il cammino della vita

Walk of life

Vittorio Viglienghi

In senso lato, se per cammino intendiamo un movimento direzionato, allora tutto è in cammino. L'intero universo è infatti impegnato in un cammino evolutivo che si manifesta tanto nell'arco della vita di un uomo come di una stella, di una cellula come di una civiltà, di un respiro come di una stagione. La singola vita di un uomo si dipana in un cammino, si scandisce in un percorso, e così pure quella di un popolo, di una cultura, di una lingua. Nulla sfugge a questa legge del movimento.

La natura per prima segue un suo preciso cammino che si svolge lungo le ere, in cui anche l'elemento che a prima vista sembrerebbe più statico e inerte riacquista, in una più ampia scala temporale, la sua plasticità. E allora vedremo che le montagne scompaiono, o si formano, che i fiumi si spostano, i mari si prosciugano, addirittura i continenti si avvicinano o si allontanano fra loro, insomma si muovono!

La stessa solenne immobilità della volta stellare si è alla fine rivelata per quello che è, una semplice illusione ottica dovuta alla distanza. Non vi è infatti nulla di più dinamico e mutevole dell'universo stesso, nel suo grandioso cammino evolutivo che ha preso il via dal big bang iniziale.

Viene allora da chiedersi in che cosa si distingue il cammino dell'uomo da questo cammino comune.

Se nel processo del cammino distinguiamo due elementi, quello del movimento e quello della direzione, ci accorgia-



G.B. Cima da Conegliano.
S. Pietro Martire e Santi, particolare

In a broad sense, if by "walk" we mean a directional movement, then everything is walking. The whole universe is, as a matter of fact, involved in an evolutionary walk which manifests itself in the span of a human life as well as in that of a star, in that of a cell as well as in that of a civilisation, in that of a breath as well as in that of a season. The single life of a human being extricates itself in a walk, has the rhythm of a path, and the same is true for that of a people, of a culture, of a language. Nothing escapes this law of movement.

Nature is the first to follow its precise walk, which takes place along eras. In it, even an element which appears at first sight to be the most static and inert gain its plasticity on a wider time range. And then we will see how mountains disappear or are shaped, how rivers move, how seas dry out, even how continents get closer to or more distant

from each other, in a word, they move! The same solemn immobility of the skies eventually revealed itself as a simple optical illusion due to distance. As a matter of fact, nothing is more dynamic and mutable than the universe itself in its grand evolutionary walk which began with the initial big-bang.

We are therefore moved to wonder about what differentiates the walk of human beings from this common walk.

If we differentiate two elements in the walk process, that

mo subito che nello spontaneo ritmo evolutivo è il primo a prevalere ampiamente. L'evoluzione, come ci ha insegnato Darwin, necessita di moltissima esperienza, o movimento, per introdurre nuovi elementi di progresso, per trovare nuove direzioni più utili. In un processo che è tanto più lento quanto casuale.

Prerogativa e compito dell'uomo sembrerebbe essere proprio quello di accelerare questo processo, introducendo con la consapevolezza di cui egli è portatore più luce in questo cammino, conferendogli più direzionalità. Ecco perchè l'illuminazione, o la visione, è considerata come l'elemento fondamentale in quello che il Buddismo definisce come il processo di liberazione dal dinamismo coattivo e ripetitivo della vita.

Lo specifico cammino dell'uomo presuppone allora una meta cosciente, e la ricerca di una direzione per arrivarci. La natura e il livello di questa meta saranno i più vari, e dipenderanno dal grado di illuminazione raggiunto, dal livello di comprensione del senso della vita. Nell'uomo, all'energia dell'eros, inteso come movimento, come dinamismo vitale, si aggiunge comunque in grado variabile quella del logos. E il cammino diventa allora veramente tale, cioè consapevolmente direzionato. Anzichè muoversi prevalentemente in cerchio, ci si comincia a spostare.

Rispetto al semplice movimento, nello spostamento vi sono poi anche altre caratteristiche, oltre a quella principale di avere una direzione precisa.

Una di queste è la totalità. Mentre il movimento può riguardare singole parti dell'organismo, sia che questo sia un pianeta oppure un uomo nei suoi vari elementi biopsichici, lo spostamento lo coinvolge invece sempre nella sua globalità, come un tutt'uno, in un processo che è di traslazione.

Ed è significativo notare come più il processo sia globale, più tenda a passare inosservato, a sfuggirci, identificati come siamo in un'ottica parcellare. Ad esempio, mentre del pianeta balzano agli occhi i movimenti fragorosi ma superficiali dei venti e delle maree, che fra l'altro alla lunga si neutralizzano reciprocamente, passa invece del tutto inosservato il vero, possente spostamento del pianeta nella sua interezza, per cui esso ruota a velocità elevatissime intorno al sole, e si sposta con esso in una precisa direzione nello spazio. Tanto evidente è il movimento, tanto elusivo lo spostamento.

E così è anche nell'uomo, in cui il vero spostamento riguarda sempre e solo la globalità della sua coscienza, e passa inosservato.

Per cominciare a spostarsi, per mettersi in cammino, l'uomo deve allora cominciare innanzitutto... paradossalmente a fermarsi, per ritrovare se stesso, e imparare ad accogliersi nella sua totalità, a riappropriarsi di ogni parte di sé. Perchè, proprio come il pianeta, per le leggi della fisica (o se preferiamo della psicoenergetica) non ci si può spostare se si lasciano indietro parti di sé. Questo è assiomatico.

Gli ormeggi della coscienza, quelli che impediscono di met-

is, movement and direction, we notice immediately that the former amply prevails in the spontaneous evolutionary rhythm. Evolution, as Darwin taught us, needs an enormous amount of experience, or movement, in order to introduce new progress elements, in order to find new, more useful directions, in a process which becomes slower and slower with the increase of its fortuitousness.

It appears that the prerogative and the task of the human being is to accelerate this process, introducing more light thanks to the awareness of which he is the bearer, conferring more directionality to it. This is the reason why enlightenment, or vision, is seen as the fundamental element in what Buddhism defines as the process of liberation from the coercive and repetitive dynamism of life.

The specific walk of the human being presupposes then a conscious goal, and the search for a direction to reach it. The nature and the level of this goal vary much and they depend on the degree of enlightenment reached, on the level of understanding of the meaning of life. In a human being, a varying degree of the energy of logos always accompanies the energy of eros - seen as a movement, as vital dynamism. Then, the walk really becomes such, that is: a consciously directional one. Instead of a mostly circular movement, a shifting begins.

In comparison with a simple movement, a shifting also has further characteristics, beyond the main one which is represented by the fact of having a precise direction. One of them is totality. While movement can impact single parts of an organism, be this a planet or a human being in its various biophysical elements, a shifting always impacts its whole being, as a total, in a translation process.

It is meaningful to observe how, the more global the process is, the more it tends to pass unnoticed, since we are identified in a peculiarity-seen vision. For example, one notices the resounding but superficial planetary movements of the winds and tides, which however neutralise each other in time. Yet the real, powerful shifting of the planet in its wholeness - by means of which it rotates at an extremely high speed around the sun and shifts with it in a precise direction through space - passes unnoticed. The movement is as evident as the shifting is elusive.

And such is the situation in human beings as well, in whom the real shifting always and solely concerns the totality of its conscience, and it passes unnoticed. In order to begin to shift, to set himself out on the walk, a human being must therefore first of all... paradoxically begin by stopping, to find himself again and learn to take himself in it his totality and claim again each part of himself. Because, just like the planet, by the laws of physics (or, if we prefer, of psychoenergetics), a shifting cannot take place if one leaves some part of oneself behind.

This is axiomatic.

The moorings of conscience, those which stop from really setting out on one's walk (not to delude oneself to be doing it) are not, then, the unpleasant, ugly, or negative elements of our personality, but our refusal to claim them, because

tersi realmente in cammino (ma non di illudersi di farlo) non sono allora gli elementi sgradevoli, o brutti, o negativi della nostra personalità, ma al contrario il nostro rifiuto ad appropriarcene. Perché il rifiuto lega tanto quanto l'accettazione e l'accoglienza sciolgono. La comprensione amorevole verso di sé, e specialmente verso i propri limiti, diventa così il passaporto per accedere a quel vissuto di totalità, di unione, di inclusività e di unicità che è prelusivo allo spostamento, al cammino.

In termini psicosintetici, la riappropriazione, il possesso di sé sono prelusivi alla trasformazione, al cambiamento.

Senza questo passaporto, il rischio è di scambiare per spostamento, per cammino, l'azione o il movimento di alcune parti di noi. Muoversi con l'immaginazione, con il pensiero o l'aspirazione è relativamente facile, ma illusorio. Queste sono le funzioni, pur nobilissime dell'uomo, che possono direzionare l'energia, ma non spostarla. Esse alimentano una visione, un modello, una realtà che è solo virtuale, proprio perché collocata nel futuro.

È una realtà ideale, o potenziale, che soprattutto in certe tipologie tende però a venire idealizzata, cioè a essere accreditata di un valore intrinseco che essa non ha, e così a perdere quello di puro elemento direzionale del cammino, che invece avrebbe! Sbilanciati in avanti in una malintesa tensione alla meta, si perde quell'equilibrio che solo consente di procedere... e ci si ferma, spesso senza accorgersene. Perché il movimento della fantasia e della visione invece continua, a quel punto controproducente e sterile.

È un pericolo comune nel percorso interiore quello di anteporre il valore del divenire a quello dell'essere, dimenticandosi che il primo esiste in quanto funzione ed espressione del secondo. Per cui possiamo "divenire" solo e nella misura in cui riusciamo prima ad "essere".

Ed "essere" vuol dire fra l'altro recuperare la nostra centralità e presenza interiore non solo nei confronti di noi stessi e del nostro spazio psichico, ma anche nei confronti del tempo.

"Essere" allora come essere totalmente consapevoli del



refusal binds as much as accepting and taking in unbinds. Loving understanding toward oneself and, most of all, one's limits, turns therefore into a passport for entering that experience of totality, of union, of inclusiveness, and uniqueness which preludes to shifting, to the walk.

In psychosyntetic terms, reclaiming and self-possession are a prelude to transformation, to change.

Without this passport, there's a risk that the action or the movement of some parts of ourselves are mistaken for shifting, for walking. Moving by means of imagination, of thought, or of aspiration is relatively easy, but illusory. Those functions, albeit most noble in human beings - can give a direction to energy, but they cannot move it. They feed a vision, a mode, a reality which is only virtual, because it is situated in the future.

It is an ideal or potential reality, but one which in

some of its typologies tends to be idealised, that means it is given an intrinsic value which it does not possess. Therefore, it loses the value of pure directional element of the walk, a value which it does possess! Bending forward out of balance, in a mistaken tension toward the goal, that balance is lost which is the sole element that allows one to proceed.. and one stops, often without realising it, because the movement of fantasy and vision continues on the other hand, and becomes then counterproductive and barren.

Assigning the value of becoming to the value of being is a common danger on the inner path, as one forgets that the former exists as a function and expression of the latter, wherefore we can "become" only and as far as we manage first to "be".

And "being" means, among other things, reclaiming our centrality and inner presence, not only toward ourselves and our psychic space, but also toward time. Also, "being" as a being who is totally aware of the present moment and of the circumstances, completely immersed in experiencing the present, and, at the same time, detached from it and indifferent to it. Disidentified. This combination of participation and detachment is the element which confers the maximum intensity to what we live, i.e. to

momento presente e delle circostanze, totalmente calati nell'esperienza del presente, e nello stesso tempo distaccati e indifferenti a essa. Disidentificati. Questa combinazione di partecipazione e distacco è ciò che conferisce la massima intensità al vissuto, cioè al singolo passo del nostro cammino, ed è garanzia di uno spostamento effettivo.

Vivere nel presente è... semplicemente l'unico modo per vivere. Per vivere realmente.

Perchè è l'unica dimensione - o finestra - temporale in cui la vita possa essere autenticamente vissuta, e non solo ricordata dal passato o anticipata dal futuro. Nel passato e nel futuro vi sono immagini di vita, nel presente ve ne è l'esperienza, il vissuto. E mentre il passato e il futuro sono lunghi, lunghissimi, indefiniti... ed è quindi facile starci, il presente è corto... cortissimo... istantaneo. E tende a sfuggire.

Da qui deriva la grande importanza - diciamo così propedeutica - da sempre attribuita da tutte le tradizioni religiose e sapienziali all'attenzione, alla concentrazione e alla consapevolezza. In psicosintesi, questo potrebbe forse equivalere a sottolineare di più l'importanza di quella che nella tecnica della visione trifocale è vista come l'attenzione al passo che si sta facendo, cioè al punto di partenza, al dove siamo (e al chi siamo) nel qui e ora.

Se in quest'ottica paragoniamo la meta finale (nella visione trifocale) al nostro progetto evolutivo globale, e il singolo passo alla sua attuazione, è evidente che ciò che dà valore in genere a un progetto è in realtà proprio la sua attuazione. Un modesto progetto realizzato vale assolutamente di più del miglior progetto rimasto sulla carta.

Ciò che dà valore alla meta finale è allora l'attuazione delle singole mete intermedie. L'ultimo passo che conduce alla vetta della montagna vale esattamente quanto il primo, o uno intermedio. E il valore della conquista della cima non è dato dalla realizzazione del passo finale, quello che "tocca" la meta, ma dalla somma dello sforzo di tutti i singoli passi fatti, che quella conquista hanno "costruito".

Perchè - ripetiamolo - il valore del proposito non è intrinseco, ma sta solo nella capacità di attuare e direzionare l'esperienza, il vissuto reale che porterà a realizzarlo!

Ora, se il valore del passo presente appare così in funzione della meta finale, come quest'ultima è in funzione del singolo passo, vediamo allora che anche nell'ottica psicosintetica - come già in quella zen - la distinzione tra mezzo e fine comincia a sbiadire. Nel mezzo, nello strumento, nel percorso è già contenuta la meta, e viceversa.

E ancora, nell'ottica della fisica relativistica, è la distinzione stessa tra sentiero e viandante a venir meno. Sentiero e viandante non hanno un'esistenza autonoma, intrinseca, ma solo mutuamente relativa. La via esiste perchè c'è qualcuno che la percorre, e viceversa.

È il viandante che fa il cammino, è il cammino che fa il viandante.

Ma allora, se la strada è già tracciata, il viandante non sarà forse già arrivato?! □

the single step of our walk, and it is a guarantee of a true shifting.

Living in the present is... simply the only way to live. To really live.

Because it is the only time dimension - or window - from which life can be authentically lived, and not only remembered from the past or anticipated from the future. In the past and in the future there are images of life, in the present there is its experience, its living. And while the past and the future are long, extremely long, undefined... and it is therefore easy to dwell in them, the present is short... extremely short... instantaneous. And it tends to escape.

This is the element from which the great - let us call propaedeutic - importance derives which all religious and wisdom traditions have always given to attention, to concentration, and to awareness. In the field of psychosynthesis, this might be equivalent to further underlining the importance of what, in the technique of trifocal vision, is considered as the attention to the step which is being taken, i.e. to the starting point, to where we are (and to who we are) in the here and now.

If, in this concept, we compare the final goal (in trifocal vision) to our global evolutionary project, and the single step to its actuation, it is evident that it is the actuation itself of a project which generally gives value to it. A small project which is actuated is worth absolutely more than the best project which remains on paper.

Therefore, it is the attention to the single, intermediate goals to give a value to the final goal. The last step which leads to the top of the mountain is exactly as much worth as the first, or as an intermediate one. And the value of conquering the top is not determined by the actuation of the final step, the one which "touches" the goal, but by the sum of the effort of all the steps taken, which "built up" that conquest.

Because - let us repeat it - the value of the purpose is not intrinsic, but it rests only in the ability to actuate and the experience to give a direction to it, to the real living which shall lead to make it real.

Now, if the value of the present step appears here as a function of the final goal, just as the latter is a function of the single step, we can see that also in a psychosynthetic perspective - as in the Zen perspective - the distinction between means and purpose begins to fade. In the means, in the instrument, in the path, the end is already contained, and vice-versa.

And again, in a relativist-physics perspective, it is the distinction itself between path and traveller to fade.

Path and traveller do not have an autonomous, intrinsic existence, but just a mutually relative one. The road exists because there is someone to travel it, and vice-versa.

It is the traveller who creates the walk, it is the walk which creates the traveller.

But then, if the path is already traced, has not the traveller arrived already, perhaps? □