

LO STUPORE DELLA COSCIENZA MATURA

Il desiderio di questa condivisione esperienziale mi è nato quando ho letto questa frase: “Un maestro Zen tagliava la legna e tira l’acqua dal pozzo. Quando il maestro Zen raggiunse l’illuminazione, scrisse le seguenti righe: “*Oh meraviglia delle meraviglie. Io taglio legna! Tiro su l’acqua dal pozzo!*”

Sono rimasta colpita da queste parole e andavo apprendendo che in realtà nulla cambia nella vita di un illuminato, continua a fare le stesse cose di sempre, ma ciò che fa la differenza è *la capacità di meravigliarsi*. Non si tratta del piacere sensoriale che si prova osservando un bell’oggetto o ascoltando della musica o gustando un piatto cucinato in modo perfetto, è *lo stupore incantato* di chi vive ogni esperienza come fosse la prima. È lo stato di meraviglia di chi, accantonando i propri schemi mentali, si pone nella cosa che fa, senza diaframmi, raggiungendo con ogni azione il nucleo stesso della vita.

E questa *cosa* ha lavorato molto dentro di me ed ho pensato: *quanti bagliori di meraviglia possono illuminare il nostro cammino!*

Mi sono collegata subito ad Assagioli quando parla della Spiritualità nella vita quotidiana, quando parla del *Sacrum facere*, cioè della nostra possibilità meravigliosa e spirituale di rendere sacro tutto ciò che facciamo, dall’umile lavare i piatti, al meditare, al concludere una trattativa economica, all’osservare un tramonto. Che vi è una perfezione intrinseca dentro ogni cosa, che è lo Spirito degli eventi che noi possiamo cogliere sempre con uno sguardo più approfondito. Si tratta solo di cambiare prospettiva, di cambiare appunto lo sguardo, quello sguardo che

di solito poniamo sulle cose in maniera distratta e automatica, senza farlo passare dalla nostra vita interiore. Si tratta di fermarsi con una sorta di autorevolezza interna, proprio quando la fretta o l’ansia o il pessimismo o lo scoramento ci prendono la mano.

Quando riusciamo a fermarci con un atto di volontà, allora possiamo cogliere il senso dello stupore, quel sano stupore che ci porta tanti frutti spirituali come la gioia, il silenzio, la pace.

Lo stupore ci prende quando improvvisamente abbiamo compreso quello che da tanto tempo cercavamo e ci sfuggiva, quello che magari era davanti a noi da sempre, ma ci sfuggiva perché la nostra attenzione era altrove e noi non potevamo, non eravamo in grado di cogliere quel particolare importante che, seppure stava lì ovvio e scontato, non ci appariva nella sua essenza, nello splendore della sua verità, nella Bellezza della sua semplicità. Lo stupore ci prende quando scopriamo improvvisamente la forza del nostro pensiero o la bellezza intatta di un fiore, quando ci mettiamo in cammino e scopriamo che non c’è bisogno di compiere atti eroici per migliorare noi stessi e il mondo ma basta a volte un sorriso in più o una mano tesa a chi ne ha bisogno o un lavoro svolto alla perfezione e con gioia.

Ed è ancora stupore quando la nostra coscienza in un processo di maturità riscopre e recupera l’innocenza della nostra anima, quella dell’eroe dentro di noi, quell’innocenza che avevamo avuto in dono da bambini con la vita stessa ma avevamo poi rinnegato e soffocato con l’ambivalenza e l’arroganza della nostra personalità.

*Accoglienza
dell'imprevisto*

Quando nel cammino ci sentiamo stanchi e doloranti, presi dai nostri continui problemi e disagi e sofferenze, assillati dai dubbi e negatività, non è facile disidentificarsi da tutto ciò che ci condiziona ed opprime.

Guardando l'ovoide di Assagioli dove ci sono tanti segni tratteggiati, possiamo vedere come ci può essere una continua osmosi nella nostra psiche, un continuo passaggio di energie, che vanno dall'inconscio inferiore all'inconscio medio, fino all'inconscio superiore e tornano indietro smuovendoci e rigenerandoci continuamente.

E questo ci consola pensando con convinzione come noi possiamo volere per noi il meglio, il Bene... e spetta a noi e alla nostra responsabilità metterci ad attuarlo.

Si tratta, forse, di recuperare uno *stato dell'essere* che in realtà ci è sempre appartenuto, forse in passato più evidente che oggi, ed oggi si è staccato, è divenuto lontano da noi, da alcuni neppure concepito, se non per quei momenti di vuoto e smarrimento e insignificanza che sono chiari sintomi proprio di una mancanza e distanza dalla propria anima o Essenza o, possiamo dire, Sé.

Tutti presi dal mondo dell'avere e del fare, non sappiamo più dove andiamo e chi siamo. Ecco in che consiste l'infelicità, quell'infelicità di oggi, che a volte si manifesta ed esplose proprio in violenza, in corruzione, svalutazione di ogni valore, in malattie di ogni genere.

Lo Spirito se ne vola via, non ci sta, non si mette a patto con noi ma, quando arriva l'ineffabile, allora tutti tacciono, ci vuole il silenzio. Allora si mette a vibrare... e forse sta nascendo un nuovo linguaggio necessario per soddisfarci oggi, l'oggi della Nuova Era.

In questa consapevolezza sorge in ognuno di noi una domanda che imbarazza: "Cosa vuoi veramente?". In realtà è una domanda retorica, perché la risposta è già in noi, nella parte più autentica di noi.

Qualcuno pensa che l'evoluzione umana vada avanti magnificamente da sola, che lo vogliamo o no.

La crescita non è a caso, dicono i saggi. La nostra crescita dipende dalla nostra volontà, dice Assagioli in particolare. È qui che si distingue l'essere umano dagli altri esseri viventi.

La nostra autocoscienza sveglia e vigile deve scegliere tra il sonno, la tranquillità, la morte o la novità, il rischio, il cambiamento, la vita, il miracolo della vita. Da qui in poi è importantissima la direzione che prendiamo nella nostra vita, lo stile di vita che scegliamo alla base dei nostri comportamenti, le motivazioni che lasciamo che improntino le nostre azioni.

Forse a questo punto è la dimensione qualitativa che ci interesserà di più di quella quantitativa, non più quante ricchezze abbiamo accumulato, ma quali talenti e tesori interiori abbiamo messo a frutto. Allora uscendo dagli schemi e dai binari prestabiliti mettiamo alla prova noi stessi e il nostro sguardo che cambia continuamente.

Forse sappiamo ora che nessuna vita reale regala abbastanza esperienza da insegnare a riconoscere l'alfabeto altrui, forse ci è sempre più chiaro che siamo tutti sulla stessa direzione.

Insomma il nostro sguardo cambierà e cambierà ancora e sarà il test della nostra crescita, del nostro stato esistenziale. Così maturità, comprensione e consapevolezza saranno le conquiste dei nostri sforzi di crescita, di espansione di coscienza, di esperienze vissute fino in fondo con sensibilità e amore. Non abbiamo bisogno di cambiare vita, *ma abbiamo solo bisogno di viverla con maggiore coscienza*. Basterà questo per superare vecchie paure, per accantonare condizionamenti restrittivi, per accendere la Vita in noi. Basterà questo per accedere alla forza della consapevolezza, quella stessa consapevolezza che ci fa gustare ogni esperienza della nostra vita con tutti i nostri sensi, con tutti i nostri corpi, da quello fisico a quello emotivo e mentale, a quello spirituale.

Certo l'esterno è bello, colorato, stimolante, ma non è nulla a confronto del contenuto. È ciò che sta dentro che va diritto al cuore e alla mente e li accende di gioia.

Dice Platone: "La passione del filosofo è la meraviglia". Infatti per me è quella meraviglia che prende quando la filosofia si trova di fronte a qualcosa che sta fuori e al di sopra di ogni esame e conoscenza necessari, quando si trova di fronte alla libertà di un Dio che, senza essere necessitato, per puro amore, esce da sé e si offre all'uomo nell'annientamento della Croce: "L'autolimitazione

di Dio si radica nella libertà dell'auto-determinazione dell'amore".

Questo stupore, questa meraviglia assoluta della ragione, dopo aver tanto lavorato con la scienza e la conoscenza di tutto l'umano possibile, mi conduce invece all'importanza, all'inalienabilità della Fede, poiché la razionalità è importantissima per l'uomo o per la stessa arte di vivere, ma solo con la Fede potremo *vivere vigorosamente* come desideriamo, sin da quando abbiamo cominciato a camminare con impegno.

Con la Fede potremo avere un nutrimento invisibile, ma reale, per attuare una volontà forte, capace di smuovere le montagne, e potremo accedere ad un mondo benevolo dove è ancora importante la Bontà, dove possiamo usare il nostro libero arbitrio per fare noi stessi -proprio noi- la differenza che fa la differenza, *dove* non emerge più il conflitto o *Tu o Io*, dove la nostra meta è trovare e inseguire uno scopo nobile.

Così forse ci sarà non più facile, ma più *possibile* portare avanti il processo della nostra evoluzione e sarà più chiaro trovare la nostra direzione.

E allora che fare quando arrivano quei lampi di illuminazione, quei guizzi di luce che giungono spesso inaspettati, che ci trovano impreparati, anche se in realtà li abbiamo prima tanto cercati con la mente, con sforzi e tormenti ma senza risultato? Che fare?

Forse proprio in quei momenti c'è un apprendimento diretto, un'intuizione da cogliere, forse in quei momenti ci rendiamo improvvisamente conto che non abbiamo bisogno di capire perché ormai *sentiamo*, cioè siamo divenuti capaci di sentire profondamente, in quella maniera in cui sappiamo e basta e non chiediamo più affannosamente intorno a noi. Sappiamo e basta. Perché è così. Perché finalmente, forse, vediamo con gli occhi dell'anima e questo ci può capitare in un momento di solitudine e di malinconia o a contatto con la natura o nella nostra stanza mentre meditiamo o quando siamo in relazione profonda con qualcuno in un colloquio d'anima o in un momento meraviglioso e unico di espansione di coscienza.

Si può presentare così quello stupore di cui stiamo

trattando, quello stupore sano che ci rende consapevole della possibilità di accedere ad un livello più elevato di coscienza. Infatti ciò è possibile per noi e, se lo sappiamo riconoscere e comprendere quando ci accade, sapremo anche decidere in seguito di accedere ad esso consapevolmente e volontariamente.

Allora l'insondabilità dell'anima umana, per lo più così complessa e misteriosa, si manifesta improvvisamente con tale chiarezza e trasparenza da meravigliarci, appunto, di non aver capito prima.

"Era così semplice", esclamiamo, eppure la mente lo rendeva così complesso con le sue tortuosità di pensiero e di intellettualizzazioni.

Poi, comunque, ritorniamo allo stato ordinario, alla vita di tutti i giorni e ci ritornano gli annebbiamenti, i condizionamenti, le difficoltà, le paure, le emozioni negative e gli scoramenti.

Ma è tutto come prima?

Penso proprio di no, la nostra Essenza che si è svelata in noi, riprende la sua guida in maniera più forte e impegnata, ma nello stesso tempo più lieve e gioiosa e forse sarà più affascinante ora, per noi, viaggiare il nostro Viaggio.