

COMUNITA' PER LA VIA DELLA CONOSCENZA

Voce nell' impermanenza

L'uomo crea una distinzione fra le attività necessarie e quelle realizzanti ed anche una continua connessione tra pensieri, emozioni ed azioni.

Milano, 7 Febbraio 2000

Andrea: L'uomo è solito organizzare il tempo e perciò nel quotidiano ha sempre a che fare con la questione del tempo, che rappresenta il gioco della sua mente; gioco che riguarda l'importanza che ognuno attribuisce alle proprie azioni, benché poi si ritrovi anche costretto dai tempi sociali. La vostra mente costantemente gioca col tempo e perciò spesso voi entrate in conflitto col tempo e con le diverse azioni che ponete dentro il vostro agire nel quotidiano che, secondo voi, è tutto ciò che vi serve per vivere, cioè per alimentarvi e per assicurare il necessario al vostro corpo ed alla vostra mente per continuare ad esistere così come siete oggi.

Come ogni uomo, anche voi avete la necessità di procurarvi da vivere, e buona parte delle azioni che mettete in atto per vivere vi si impongono e perciò sono necessarie ed imprescindibili, il che vuol dire che vanno inserite dentro un programma di azione, sia che le riteniate importanti oppure non così importanti, poiché si impongono e diventano come dei punti obbligati attorno a cui organizzare il vostro tempo; però, presa a sé stante, ognuna di esse non vi procura da vivere, in quanto è soltanto nel loro insieme che vi consentono di vivere, e questo significa che l'una richiama necessariamente l'altra. Se lavorate, è per avere dei soldi che poi vengono messi in campo per acquistare dei beni e questi beni, una volta acquistati, vengono trattati per poter essere utilizzati e successivamente rinnovati; in questo c'è una specie di catena che vi è necessaria per vivere. Ma ciò significa che tutte le azioni che ritenete indispensabili per vivere sono legate fra di loro da una concatenazione di comportamenti che non si possono evitare, pena un vostro non riuscire a vivere.

Se poi uno dà importanza al proprio vivere in un certo modo, allora le azioni possono acquistare per lui un particolare significato. Se amate rimpinzarvi di cibo raffinato, è perché date una particolare finalità al mangiare e non lo riduce semplicemente al vivere, cioè ad alimentare un corpo al fine di produrre ciò che è necessario. E questo significa porre in campo l'altro obiettivo, che è il realizzarvi, e quindi in questo caso la vostra realizzazione passa anche attraverso il mangiare sofisticato, raffinato, godereccio, piacevole, ricercato e progressivamente quasi esaltato. Se invece a voi il cibo interessa semplicemente come alimento e, di tanto in tanto, come esercizio di godimento, allora non è presente in voi alcuna sovraccarica sulla finalità che queste azioni esercitano nel loro essere indispensabili al vivere. E se poi amate essere vestiti in una certa maniera, ricercando l'eleganza e nell'eleganza vi compiaccete poiché rappresenta per voi una specie di modello con cui compararvi, su queste azioni ricadrà tutta l'enfasi che ponete rispetto a questa finalità soggettiva che per voi fa parte del realizzarvi. Se invece a voi dei vestiti non interessa niente, se non per il fatto che vi coprono, le azioni che riguardano l'acquistare, il rinnovare e la scelta dei vestiti, saranno assolutamente irrilevanti, se non per il fatto che vi aiutano a vivere, e perciò indispensabili per vivere. Ma voi non riuscite a considerare le azioni soltanto per vivere e quindi a non sovraccaricarle dell'aspetto del realizzarvi.

Se un uomo ha fame, indubbiamente il cibo serve solo per sfamarlo, se non dorme da giorni, il dormire serve soltanto per recuperare le forze e se non beve da giorni, l'unica cosa che può contare in quel momento è proprio il fatto di dissetarsi. Ma quando un uomo ha soddisfatto i bisogni primari, gli atti che compie per vivere li legge anche come realizzazione, perciò tutti gli atti che fate per vivere nel vostro quotidiano hanno comunque una finalità di realizzazione. Il vostro realizzarvi non è soltanto gratificazione e non è soltanto manifestare voi stessi, ma dipende in prima istanza da ciò che mettete in campo, spesso non pensandoci proprio per niente, se non quando vi sentite traditi dalla realtà, perché non asseconda le vostre aspettative, ed allora vivete l'assenza della realizzazione, attraverso cui vi chiedete come mai siate stati traditi. Quindi, la vostra realizzazione

non ha prioritariamente a che fare né con gli intenti consapevoli che voi avete, né con i sentimenti che provate rispetto ad un certo accadimento, ma dipende dalla struttura latente della vostra mente. Infatti, quando vi sentite appagati nel compiere un'azione, quasi mai vi interrogate sul perché, in quanto quell'appagamento è già la giustificazione all'esistenza di quell'azione e alle modalità con cui quell'azione è stata realizzata. Voi vi chiedete qualcosa su un'azione solo quando quel fatto non vi aggrada, cioè quando non trovate appagamento, e quindi quando balza in evidenza che c'è uno scostamento tra la struttura della vostra mente – rappresentata dai vostri desideri, dalle vostre aspettative, dai vostri progetti, dalle vostre immagini o dalle vostre interpretazioni - e ciò che riuscite a realizzare o che vi si impone.

Perciò, quando voi parlate di vivere e di realizzarvi, la vostra mente tende a fare una distinzione fra il vivere, che è necessario, ed il realizzarsi che è qualcosa di sovrappiù: l'acquisire da vivere è qualcosa di necessario, mentre il realizzarsi è qualcosa che voi aggiungete sopra al vivere, cioè sopra il mangiare, sopra il vestire, sopra il dormire, sopra l'amore, sopra i rapporti di amicizia, sopra la necessità di guadagnare soldi. Difatti per voi la carriera è qualcosa di più dell'acquisire soldi ed è qualcosa di più di fare un lavoro; e per voi pensare che sia qualcosa di più significa che è di segno diverso. Quando voi fate qualcosa con uno spirito o con un atteggiamento diverso, vuol dire che un vostro oggetto psichico si è modificato, e perciò è diverso rispetto a quello precedente, ma il fatto che sia diventato diverso non significa che abbia modificato le sue caratteristiche di quotidianità, ma solo che la vostra struttura mentale lo ha reso diverso, processo che attuate nei tre quarti delle vostre azioni quotidiane quando vi realizzate, reinterpretando vecchie azioni in modo diverso perché è successo qualcosa nella vostra mente che vi fa rendere quell'azione, se praticata in una certa maniera, avvincente, interessante, attraente e realizzante.

Supponiamo che ad uno piaccia andare a passeggio ma che si rompa una gamba e che quell'andare a passeggio non possa più essere praticato per diverso tempo. Nella sua mente l'andare a passeggio diventa allora una sofferenza, e più lui ci pensa, non potendoci però andare, più si inquieta e scalpita. E se poi quel tempo si prolunga, lui allora incomincia a non voler più pensare al passeggio e ciò che prima era realizzazione può trasformarsi in un tormento. Si è cioè trasformato l'oggetto psichico, e per voi non è importante che gli oggetti psichici siano praticabili, basta solo che siano pensabili, e difatti molte volte voi godete dei pensieri e non delle azioni che fate, e così il vostro quotidiano vive dei pensieri più che delle vostre azioni: mentre fate delle azioni, i pensieri vanno da un'altra parte e voi godete di quei pensieri e soffrite di quelle azioni.

Questo è solo un esempio che dimostra come anche un oggetto della vostra mente, che per un certo periodo della vita è considerato appetibile, può diventare poco appetibile o non realizzante, semplicemente perché si trasforma la vostra struttura mentale, a volte costretta anche dalle contingenze. Però, tutte le volte che un individuo si rende conto di quanto effimera sia la realizzazione, entra in campo la possibilità di realizzarsi in un diverso modo. Ogni concetto di realizzazione è legato al modo con cui la vostra mente si struttura, e difatti periodicamente può succedere che voi cambiate il vostro modo di sentirvi realizzati; quando poi siete spinti verso una certa modalità di realizzazione, voi selezionate dal vostro quotidiano le azioni che rientrano in quello schema mentale che vi dice che alcune di esse vi realizzano ed altre no.

Perciò, fra tutte le azioni necessarie per vivere, voi vi convincete che una vi appartiene in profondità, mentre l'altra non vi appartiene in profondità ma è necessaria. Però questo è solo uno scherzo della vostra mente, così come lo è il termine "realizzazione", poiché occulta un fatto banale. La parola "realizzazione" diventa una specie di camuffamento del fatto che la vostra mente si alimenta proprio in questo modo, cioè voi vi dite: "*Io sono realizzato*", ne siete contenti ed in tal modo la vostra mente si occulta, poiché continua a perpetuare se stessa. Solo quando siete insoddisfatti, essa riappare ai vostri occhi facendovi pensare che siete insoddisfatti e dovete cercare ancora. La realizzazione però non significa voler espungere da voi tutti quelli che chiamate "problemi", né tutte le difficoltà e né togliere tutte le cause possibili di sofferenza; la realizzazione è solo una definizione che ognuna delle vostre menti dà e di cui si accontenta, anche se periodicamente può entrare in crisi, perché la struttura della vostra mente è solita passare da

momenti in cui si definisce come gratificata a momenti in cui non si definisce più come gratificata: su e giù, su e giù!

Ma, allora, ogni concetto di realizzazione non può comprendere in sé l'universalità, essendo solo un appagamento della struttura della vostra mente, struttura che seleziona. Quindi definirsi realizzati non significa sentirsi completamente senza problemi, ma significa che un aspetto vi sta realizzando ed un altro non vi realizza per niente; in questo selezionare, la vostra mente è periodicamente soddisfatta ora di un aspetto ed ora di un altro, altrimenti non potrebbe reggersi, e perciò vi autoconvincete periodicamente che c'è qualcosa che vi soddisfa e che c'è altro che non vi soddisfa, che c'è qualcosa che vi realizza e che c'è qualcosa che non vi realizza, proprio perché la vostra mente è una struttura duale.

Giunti a questo punto può apparirvi chiaro che la vostra cosiddetta realizzazione è semplicemente un selezionare fatti attraverso la vostra mente, che poi vi fa sentire appagati da una certa azione perché la ritenete in conformità con quello che interpretate, cioè corrisponde all'appagamento della struttura della vostra mente di quel momento, che è selettiva e sempre vi lega al concetto di importante o non importante. Quando quel qualcosa che voi ritenete importante si realizza, vi sentite appagati, anche se di un'altra cosa non siete affatto appagati, però tendete a considerarla secondaria. La struttura della vostra mente è proprio questo porvi sempre di fronte a delle priorità, diverse per ciascuno di voi, ed è soltanto in base alle priorità che potete comprendere chi siete.

Badate bene, qui non stiamo parlando se sia bene o se sia male - questi concetti li lasciamo a voi - ma stiamo parlando di meccanismi della vostra mente che per una certa fase del percorso possono rappresentare una risorsa, poi però diventano un vincolo. Perciò, stabilire delle priorità è sia umano che necessario alla vostra mente, che poi di volta in volta può anche mutarle, però non è comprensibile che l'uomo dimentichi tutto questo e si dica appagato e realizzato senza mai chiedersi quale sia la struttura della propria mente ogni volta che si definisce realizzato in qualcosa, mentre l'unica differenza fra le azioni fatte per vivere e le azioni fatte per realizzarsi sta nel fatto che c'è una struttura mentale che, selezionando, compie una distinzione fra azioni giudicate importanti e gradevoli ed altre poco importanti, magari necessarie e sgradevoli. Ma comprendere questo può servirvi per spostare l'attenzione da un qualsiasi oggetto alla struttura della vostra mente, interrogandovi sul suo funzionamento e diventando più consapevoli che ogni distinzione rappresenta progressive modifiche alla vostra struttura mentale. Infatti, ogni distinzione può servirvi a scoprire che è la vostra mente che subdolamente vi illude facendovi credere di aver trovato una nuova forma di realizzazione, mentre quella di prima ora vi appare discutibile che fosse una realizzazione.

Ma operando in questo modo, la vostra mente, per definire se stessa e per definire ciò che vi appaga, connette pensieri, emozioni ed azioni. Quali sono i pensieri, le emozioni e le azioni che vengono chiamati in campo quando operate una distinzione tra cose che nella vita quotidiana ritenete necessarie, anche se poco importanti, in quanto non vi realizzano, e le cose che invece ritenete importanti e che pensate vi realizzino? Ognuno di voi agisce per realizzarsi ed agisce perché è necessario vivere: quindi ritenete che il realizzarvi o il non realizzarvi sia distinto dal vivere, e sentite che il realizzarvi vi attrae, mentre tutto quello che è necessario per vivere, e che rimane fuori dal realizzarvi, vi respinge. In questo ultimo caso voi provate una sensazione di insofferenza e di obbligo, e sarete così portati ad espandere le vostre azioni atte a realizzarvi, mentre darete un tempo minimo per le altre; in tal modo avete prodotto una separazione che mette assieme certi tipi di pensieri con certi tipi di emozioni e con certi tipi di azioni in un tutt'uno che rafforza l'appartenenza alla realizzazione e la ritrosia o il distacco dalle azioni che non vi realizzano, pur essendo necessarie.

Voi nel vostro quotidiano siete proprio così, ma questo significa anche che la vostra mente ha disconnesso qualcosa che è invece intimamente connesso e lo mantiene disconnesso, rafforzandolo con una connessione di pensieri, di azioni e di emozioni. Però, diventando vigili su questa continua distinzione e ponendo un dubbio sui due opposti da cui siete perseguitati: realizzazione-necessità, oppure appagamento-necessità, oppure mi serve-non mi serve, potreste incominciare a disconnettere

ed allora il realizzarvi potrebbe perdere quell'importanza che concepite oggi e non apparirvi più così costringente ciò che ritenete necessario.

Soggetto: Il quotidiano è per voi soltanto ciò che la vostra mente separa in attività importanti e non importanti, in attività necessarie e in attività realizzanti, stabilendo ciò che è prioritario o secondario, realizzante o penalizzante. Ma, affidandovi alla vostra mente, voi lasciate che giorno dopo giorno si costruisca la prigione del vostro quotidiano, sia che vi realizziate o sia che affermiate che non vi realizzate. Questo significa che ogni definizione che voi date del quotidiano non è altro che la manifestazione di ciò che è la vostra mente.

E quindi non è vero che voi in un senso evolvete - e perciò dovete stare attenti a come giudicate ed a come siete capaci di dare amore - e nell'altro vivete un quotidiano necessario ma non importante per la vostra maturazione o per la vostra evoluzione. E' vero invece che il vostro quotidiano è tutto ciò che avete, perché è soltanto quello che avete. Non c'è niente che esca dal quotidiano, ed anche quando fate un piccolo atto, e lo fate in nome e per conto del Divino, non fate altro che sviluppare qualcosa che si situa nel quotidiano. Il quotidiano è proprio tutto ciò che avete ed è soltanto ciò che vi è posto davanti affinché possiate scoprire l'inganno della vostra mente quando distingue o separa dentro il quotidiano e tra il quotidiano ed altro. Ma nel quotidiano c'è anche la possibilità di scoprire che tutto quello che vi accade al suo interno lasci pian piano morire le vostre continue distinzioni; infatti, anche se voi pensate che ci siano fatti eccezionali che escono dal quotidiano, in realtà nessun fatto esce dal quotidiano perché anche i fatti più mirabolanti esprimono il quotidiano: nel momento in cui avvengono potranno anche essere dirompenti rispetto alla vostra vecchia modalità di vivere il quotidiano, però esprimono un nuovo quotidiano. Se voi vivete un terremoto e il terremoto distrugge la vostra casa e distrugge il luogo dove lavorate e distrugge ciò che consente a voi di lavorare, si crea comunque un diverso quotidiano, che subito verrà stigmatizzato dalla vostra mente che sottolineerà ciò che vi è necessario e ciò che invece vi realizza in una forma diversa.

Non c'è niente che esca dal quotidiano, dentro cui c'è tutto quello che voi usate come possibilità per distruggere il tempo che attraversa il vostro quotidiano tutte le volte che si presentano fatti a cui decidete di dare tempo e fatti a cui decidete di non dare tempo, cioè quei fatti a cui assegnate un tempo che possa dilatarsi e quei fatti a cui invece assegnare un tempo minimo; però questa non è altro che un'operazione che la vostra mente fa per poter riaffermare la propria struttura. In voi esiste comunque la possibilità di mettere in crisi quel quotidiano così concepito - il che vuol dire per mettere in crisi tutto ciò che avete come possibilità di maturazione e come modo di gestire il tempo - ed è la possibilità di disconnettere ciò che la vostra mente unisce. Quando incomincerete ad accorgervi che non c'è niente di ciò che interpretate attraverso la vostra mente, allora potrete cogliere tutta l'illusorietà di ciò che ritenete importante piuttosto che non importante, oppure indispensabile piuttosto che semplicemente utile. Scoprirete che tutte queste distinzioni sono solo un modo attraverso cui venite inibiti al flusso della vita, ed allora potrete incominciare a disconnettere, dubitando di ciò che la vostra mente vi propone come lettura del quotidiano.

Ma incominciando a dubitare, talvolta ci si può trovare impacciati nell'agire nel quotidiano, perché a quel punto perde senso ciò che prima vi era chiaro, e cioè che una certa azione è indispensabile, e quindi va fatta con quel tempo, e che l'altra azione è utile, e quindi va fatta con un altro tempo, mentre quell'azione per voi utile, importante e gradevole, va fatta con un altro tempo ancora. Il primo passo è dunque quello di dubitare di ciò che pensate del quotidiano; il secondo è quello di cominciare a chiedervi che cosa può essere veramente importante nel vostro quotidiano, se togliete la certezza che sia veritiero ed importante ciò che legge la vostra mente. A quel punto vi potreste trovare di fronte alla difficoltà di colui che non sa più cosa sia importante, ad eccezione di quello che è indispensabile dal punto di vista del tempo sociale; però, per voi stessi, non sarà più chiaro cosa sia importante, e questo è un tunnel attraverso cui passare e piegarsi.

Quando un individuo non sa più distinguere cosa sia importante per lui - ad esclusione di ciò che gli impongono i vincoli sociali e relazionali - o comunque quando inizia a dubitare di ciò che

riteneva importante, entra in una fase in cui è possibile la disconnessione. Disconnettere significa avviarsi verso una strada in cui non si saprà più chiaramente quale cosa fare per sé, se non ciò che consente di vivere e di adeguarsi agli obblighi sociali; vuol dire entrare in una situazione in cui non è né piacevole e né amabile stare ed in cui qualcosa si distrugge di se stessi. Inoltrarsi dentro la disconnessione significa avviare il più grande paradosso che l'uomo possa mettere in atto, dentro il quale si giunge a domandarsi: *“Io chi sono? Sono colui che di volta in volta, di fronte ad un'azione nel quotidiano, entra nel dilemma se farla o non farla senza più il sostegno di tutto ciò che aveva costruito precedentemente”*.

Mi fermo e lascio a voi valutare le conseguenze di una simile affermazione.