



il Sentiero contemplativo  
[contemplazione.it](http://contemplazione.it)  
[contemplazione.org](http://contemplazione.org)

## COMUNITA' PER LA VIA DELLA CONOSCENZA

Voce nell' impermanenza

### La disconnessione nella via della Conoscenza (1)

**Soggetto:** La via della Conoscenza vi fa scoprire che voi ritenete tutto vostro: i pensieri sono vostri, le emozioni sono vostre e le azioni sono talmente vostre da essere ciò che vi costituisce; voi proprio non riuscite a vivere senza attribuirvi pensieri, emozioni ed azioni sia quando li considerate positivi sia quando li giudicate negativi. Voi uomini non riuscite a restare a ridosso di un pensiero o di un'emozione o di un'azione, ma siete soliti stare a ridosso della catena dei pensieri, della catena delle emozioni e della catena delle azioni. Perciò l'uomo non si accorge di come stia vivendo, cioè non si accorge di quando la sua attenzione viene alternativamente catturata o dal pensiero o dall'emozione o dall'azione, dato che tutti voi amate considerarvi un'unità fatta di pensieri, di emozioni e di azioni, magari non ancora armonica, comunque unità di tutte queste varie parti che invece vanno ognuna per conto proprio. Molte volte state facendo un'azione e il pensiero corre da un'altra parte; altre volte state facendo un'azione e l'emozione si scatena in un'altra direzione che non ha niente a che vedere con l'azione che state facendo; oppure state pensando a qualcosa e improvvisamente siete catturati da un'emozione che parla di altro, eppure ciascuno di voi pensa di essere una persona con una propria unitarietà, anche se limitata.

La pretesa di essere unitari, cioè di essere un centro che è formato da emozioni, pensieri e azioni - oltre a ciò che voi chiamate "spirito", che dà un senso all'agglomerarsi di tutto questo in un'individualità - vi dà identità e vi regola nello stare nel mondo. Ma c'è un modo diverso di osservare se stessi e di vedere se stessi collocati nel mondo in rapporto con gli altri, in rapporto con il Divino, in rapporto con tutto ciò che si presenta giorno dopo giorno davanti a voi. Dentro la via della Conoscenza l'uomo può incominciare a rendersi conto che non è affatto connesso dentro di sé, così come sostiene. Finché voi ritenete di essere un centro attorno a cui si sviluppano i vostri pensieri, le vostre emozioni e le vostre azioni, un centro che vi sforzate di rendere sempre più coerente nelle sue componenti, non vi accorgete che ve la state raccontando e non vi sorge neppure il dubbio di poter leggere la vostra esistenza in un'altra maniera.

Eppure ognuno di voi nel corso della giornata sperimenta il fatto di essere assorbito in un pensiero, mentre contemporaneamente porta avanti un'azione; poi appare un ricordo che vi suscita un'emozione, e così voi state facendo un'azione e nel contempo state provando un'emozione che non ha niente a che vedere con quell'azione. Affatto unitari! Ciò nonostante voi non pensate mai che vivete in questo modo, cioè non vivete seguendo ciascun attimo: l'attimo del pensiero, l'attimo dell'emozione e l'attimo dell'azione, ma spesso vivete un fatto che si aggroviglia con un altro, poi un pensiero che si aggroviglia con un altro e poi delle emozioni che si aggrovigliano fra di loro.

Durante la giornata, vivendo in tal modo, vi ritrovate di volta in volta a seguire i pensieri oppure nelle emozioni che la vostra mente propone; e, quando siete con l'attenzione sulle

azioni, non lo siete contemporaneamente sui pensieri e sulle emozioni. E così, non consapevolmente, vi ritrovate in una concatenazione assolutamente imprevedibile ed imprevedibile di emozioni, pensieri e azioni; una concatenazione che voi non guidate, ma, anche quando vi sembra di poterla guidare, ne venite sballottati, soprattutto in presenza di un evento impreveduto. E perciò vi ritrovate sempre dentro la successione dei pensieri, delle emozioni e delle azioni, ma non collegati come voi credete. Voi infatti pensate che un'azione abbia dei pensieri e delle emozioni sottostanti, mentre questi tre aspetti spesso non sono collegati; ad esempio un ricordo dal passato non è collegato ad un fatto lì presente: emerge improvvisamente, voi ne venite sollecitati e così parte una concatenazione di pensieri che riguarda il ricordo. Quindi questi tre aspetti che vi caratterizzano non si legano secondo un rapporto di causa ed effetto, ma si impongono secondo una logica diversa.

E poi, quando un'azione la desiderate, nel ritenerla importante, soprattutto se posta alla fine della giornata, essa può svuotare di significato tutte le altre azioni che la precedono, e così voi vivete il tempo intermedio nell'attesa di quell'azione. E tutto il resto dove è andato? Voi avete vissuto soltanto la vostra mente mentre chiacchierava, desiderava, fantasticava ed aspettava, nell'attesa di quell'evento. A volte tutto il resto vi annoia perché lo mettete a confronto con la chiacchiera della vostra mente che vi fissa sull'importanza che date a quel fatto o a quell'incontro che avverrà più tardi. Ma così la giornata se ne è andata, non la ritrovate più, e quando incontrate quel fatto tanto atteso, che avete caricato durante il giorno di mille aspettative, tralasciando così di vivere le piccole cose, quasi sempre non risulterà come previsto.

Quindi voi, senza accorgervi, organizzate il tempo secondo una sequenza, e lo riempite di una ridda di emozioni, di pensieri e di azioni che, più che legarsi, si impongono, cioè si presentano perché qualcosa li sollecita. Però voi vivete le sollecitazioni continuamente eccitati, e quindi vivete nel groviglio di pensieri, di emozioni e di azioni nel loro caotico succedersi dentro un quotidiano che è fatto di piccole cose di ogni giorno. Ma allora tutta l'idea di essere un centro ordinato e coerente tra pensieri, emozioni ed azioni, atto a creare un'armonia, dove va a finire? Mai vi viene in mente di darvi da fare per portare armonia anche nel piccolo quotidiano; e così lo vivete non facendo altro che riproporre lo stesso schema che già avete in testa riguardo a quel quotidiano che continuate a riempire di azioni e di scommesse considerate importanti.

E quando vi mettete in testa di mettere ordine nella vostra vita, con la pretesa di progredire nel percorso interiore, usate sempre lo stesso schema che avete collaudato e che vi fa dire che voi siete un centro da rendere armonico, che è composto di emozioni, di pensieri e di azioni, che vi sforzate di far risultare sempre più connessi e coerenti l'uno con l'altro poiché sono ciò che vi rappresenta agli occhi degli altri. Per cui ogni uomo si ritiene riconoscibile quando si presenta agli altri secondo un certo ordine nel suo modo di esporre i pensieri e poi di renderli pratici. Ma dove volete arrivare? E' sperabile fino a stancarvi di tutto questo ed a cercare altro.

Ma la parola "centro" per voi significa anche imporsi agli altri come centro che li attiri a sé, offrendo un'immagine di coerenza. Quindi, quando uno si vive centro per se stesso ha poi la pretesa di essere centro anche per gli altri, soprattutto se evoluto. Voi neanche vi accorgete che invece vivete dentro di voi un groviglio e che l'unica cosa da fare è diventare consapevoli che quel groviglio non è vostro, ma si impone in seguito a sollecitazioni; ma, finché la vostra mente non viene messa a tacere, tutto quello che accade in maniera neutra subisce continui collegamenti attraverso la memoria, cioè con il passato che – richiamato in campo - si proietta sul presente creando le vostre tante connessioni. Siete perciò capaci di vivere tutta la giornata agitandovi: prima catturati da un avvenimento e poi da un altro, costretti comunque a rispettare vincoli e programmi imposti. Da questo deriva l'abitudine a distogliere lo sguardo da ciò che accade nel susseguirsi di un piccolo atto dopo atto, pur di salvaguardare la pretesa di armonia

ed esaltare quegli aspetti che vi dimostrano che comunque voi un centro lo siete, tanto è vero che riuscite a rispettare vincoli, programmi e relazioni.

La via della Conoscenza è pratica perché parla di un quotidiano che è piccolo, cioè quello che si trova negli interstizi del tempo che scorre, mentre voi presidiate il tempo presidiando gli eventi della giornata che considerate salienti. In tal modo rendete palese a voi stessi – ed agli altri - che, nonostante il tempo presenti continue novità, voi potete comunque dimostrare di fare questa azione e portare avanti quel programma, o di pensare a quel progetto e a quella situazione, benché il quotidiano voi lo viviate soltanto in tutto ciò che - durante quelle azioni - succede dentro la vostra testa, dentro le vostre emozioni e nei ricordi che non vi stancate mai di richiamare in campo. Avete presente un coacervo? Il coacervo è un garbuglio. Per voi riconoscere che siete un garbuglio è un primo passo per spostare l'attenzione su altro, mentre voi, nel sostenere la necessità di essere un centro armonico e coerente, continuate a sottolineare quell'ordine da ricreare in voi; e persino quando vi si dice che siete un garbuglio, c'è uno stridere in voi che subito evidenziate come qualcosa da superare per tornare all'ordine. Quindi voi siete gli artefici sia del vostro disordine che del vostro ordine; ma allora il punto da cui partire non può essere l'ordine: sarà necessariamente il disordine ed il groviglio, che voi coprite perché non osservate il quotidiano nel suo essere fatto di tanti attimi piccoli e ripetitivi.

Giorno dopo giorno, momento dopo momento venite attraversati da emozioni da pensieri e da azioni; voi li vedete, li osservate, ma non sono vostri: arrivano come vogliono e vanno come vogliono. Vanno però: non sono vostri e vanno. Quando ve ne impadronite, li bloccate e fanno i conti con i parametri della vostra mente. Arrivano e vanno e non sono vostri; ma allora quale ordine hanno? Non hanno un ordine dato da voi: c'è un ordine ma non vi appartiene. Chi vive questa nuova prospettiva, accoglie un'emozione, anche forte, ed il pensiero sottostante come fatti naturali: arrivano e vanno. Se si fermano non sono più fatti naturali, ma oggetti della vostra mente.

*Un partecipante:* Sì, per un po' di giorni ce la posso fare, ma dopo ritorna tutto come prima.

**Soggetto:** La via della Conoscenza è un processo, non la ricerca di un risultato. Tu guardi ai risultati perché sei ancora identificata con la tua mente. Guarda al processo, e mettiti nella condizione di osservare tutto questo con occhi diversi; c'è poi la possibilità di un *attraversamento* che vi mette da parte e che può accelerare il processo. La via della Conoscenza non misura i risultati che ottenete; anzi, vi invita a stare dentro il processo e non dentro la conta dei risultati.

Tutto ciò che arriva e va, e che voi dite che è vostro, non può che diventare un groviglio dentro di voi; ma se incominciate ad osservarlo come qualcosa che sorge e tramonta, passa e va, allora lo riconoscerete come ciò che non vi riguarda. Ricordatevi che questo discorso non ha niente a che vedere con l'assunzione da parte dell'uomo delle proprie responsabilità; nella via della Conoscenza si ha a che fare con persone che hanno già interiorizzato il fatto che le azioni hanno delle conseguenze sugli altri, e perciò sono già abituate a mantenere su di esse una vigile attenzione. Noi qui stiamo parlando soltanto di come l'uomo vive questo processo.

L'uomo che percorre la via della Conoscenza può iniziare a capire che non è importante che pensieri, emozioni ed azioni siano collegati fra di loro in modo che a quell'azione corrisponda quel dato pensiero; da questo risulterà chiaro come non siano governabili né il susseguirsi delle emozioni e dei pensieri che sorgono e che tramontano e nemmeno la successione delle azioni che sorgono e che tramontano, anche se sono proprio le azioni che voi vivete come la parte da regolare, in quanto è quella che vi vincola agli impegni sociali. Questo sposterà l'ottica con cui si guarda a se stessi, e così, invece di sottolineare tutte le volte che non ci si vede così ordinati o armonici come si vorrebbe, si potrà scoprire che è proprio nel pretendere di esserlo che in realtà ci si vuole appropriare di qualcosa, ed è questo che porta l'uomo fuori dal vivere attimo dopo attimo il quotidiano nel suo essere piccolo.

Ma come si fa a stare in quel quotidiano piccolo, se ancora lo caricate di voi e delle vostre pretese? Se continuate a mantenere dentro di voi lo stesso concetto d'ordine e di coerenza non riuscite a viverlo: vivrete sempre emozioni e pensieri che si scontrano con la medesima idea di ordine e di armonia e che vi sottolineano la vostra incoerenza e il vostro insuccesso, oppure il vostro successo. Quindi, finché vi riempite di schemi d'ordine, non riuscite a vivere il quotidiano nei piccoli atti *in sé*; il quotidiano infatti attira la vostra attenzione solo quando genera in voi dolore o confusione, poiché lo giudicate in contrasto con tutte le idee che costruite su voi stessi e sulla via interiore, e perciò lo vivete sotto forma di conflitto e di opposizione.

Eppure, usando altri occhiali, il fatto di vivere un pensiero che va da una parte ed un'emozione che va in tutt'altra direzione, e contemporaneamente un'azione che non c'entra niente né con il pensiero e né con l'emozione, può farvi scoprire che è da benedire quello che leggete ancora come groviglio o come disordine, perché riesce a mettere in crisi la fonte principale di sofferenza per persone che, come voi, stanno facendo un percorso interiore e che pretendono di essere coerenti col proprio sistema d'ordine, sentendosi infelici ogni volta che trasgrediscono quell'ordine. Un'altra sofferenza per voi uomini è il constatare quanto miseri siate con chi vi è vicino - nonostante le tante pretese accampate su voi stessi - tutte le volte che la vostra limitatezza si impone e vanifica gli sforzi fatti fino a quel momento, ricacciandovi nella convinzione che, ogni volta che tentate di superare quella stessa reazione, puntualmente ricadete dentro. Però c'è un modo diverso di guardarvi che ha a che fare col riconoscere ciò che è possibile incontrare in un quotidiano fatto di piccoli gesti, cioè quel quotidiano che c'è già e non quello che vi industriate a costruire; no, il quotidiano è solo da riconoscere e può minare le tante costruzioni concettuali su di voi e sugli altri, facendovi cambiare occhiali anche nei riguardi del percorso interiore.

C'è tutto un mondo dentro il quotidiano che voi non esplorate, è il mondo delle pieghe del quotidiano, là dove si viene attraversati da catene di pensieri incoerenti, di emozioni sottili e di azioni piccole, perciò insignificanti, che sfuggono alla vostra governabilità, imponendosi: quelle che voi siete pronti a dichiarare vostre. Ed allora scattano le pretese della vostra mente di rendere tutto ciò che è vostro-vostro ben rappresentabile all'esterno, perché mostri una propria coerenza ed una propria armonia in rispetto a quei canoni di armonia, di ordine e di coerenza con cui la vostra mente vi ingabbia. Ogni sistema d'ordine è formato da elementi diversi che vengono interconnessi fra di loro per dare forma al vostro centro, che desiderate abbia una struttura riconoscibile all'esterno ma anche riconoscibile da voi, cioè una struttura che sia il più possibile coerente ed armonica nella composizione delle sue varie parti.

Se ben osservato, il quotidiano è fatto di atti semplici ed è fonte di tante piccole esperienze, gran parte delle quali voi perdete per strada proprio perché avete occhiali che non guardano alle piccole cose, ma che aspirano ad un grande disegno di un'esistenza resa vostra; questo ha come risvolto il fatto che nel piccolo quotidiano voi incappate frequentemente in fatti che non riuscite a porre in nessun modo dentro il vostro sistema d'ordine, ma che continuano a sfuggirvi di mano. Oltretutto non considerate i pensieri e le emozioni come fatti; fatti per voi sono le azioni, cioè i comportamenti che si traducono in qualcosa di visibilmente operativo, mentre pensieri ed emozioni li considerate come ciò che dà significato ai fatti. Per voi emozioni e pensieri sono quello che vi accompagna nelle azioni e nei comportamenti, cioè nelle relazioni con gli altri; rappresentano quindi ciò che dà significato, ciò che contorna, ciò che dà la direzione e ciò che dà sostanza ai fatti, oppure ciò che li oscura attraverso l'immaginazione o la fantasia. Cos'è un fatto per voi?

*Un partecipante:* Una cosa concreta.

**Soggetto:** Ciò che si presenta davanti a voi o che voi mettete in atto concretamente in relazione ad *altro da voi*. Però ogni fatto che si presenta davanti a voi, o che voi agite, è sempre

interpretato dalla vostra mente attraverso pensieri ed emozioni, quindi voi vivete costantemente nel regno della vostra mente. Nello scorrere della vita i fatti si presentano e sollecitano, ma interpretati da voi vi provocano ed eccitano la vostra mente, facendo scatenare pensieri ed emozioni; pertanto, se non prendete distanza dalle interpretazioni della vostra mente, continuerete a vivere nel mondo dei vostri oggetti psichici. Se si incomincia a distinguere i fatti che si presentano da quello che la vostra mente recita su di essi, si possono definire fatti sia pensieri che emozioni ed in tal modo sottolineare che – in quanto tali – essi fuoriescono dal regno della vostra mente, altrimenti continuate a vederli come un vostro parto.

Però pensieri ed emozioni possono essere visti come fatti soltanto se si incomincia a viverli semplicemente come qualcosa che si presenta, cioè sorge e poi tramonta, e non riguarda voi, anche se di per sé sollecitano. Ricordate che l'andamento di un'emozione o di un pensiero non è mai governato secondo il vostro principio d'ordine; ognuno di essi nasce e muore se non lo coltivate e non lo decretate parte di voi, lasciandovene invadere e rendere in tal modo dipendenti. Voi uomini potete vivervi come un centro perché continuate a creare connessioni ed a confrontare la vita con un ordine che esiste solo nella vostra mente, anche se dentro di voi siete più che altro disconnessi: un pensiero va da una parte, un'emozione da un'altra, e poi sopraggiunge un nuovo pensiero che vi conduce altrove mentre state agendo, e voi dietro come cagnolini. Questo vuol dire essere disconnessi, perché non esiste quella connessione interna a voi che vi fa credere unitari e nemmeno una concatenazione di pensieri armonici fra di loro che vi porti a ritenere che quel pensiero sia stato prodotto da quello precedente.

La via della Conoscenza vi spinge a puntare l'attenzione sull'apparente groviglio o guazzabuglio fra pensieri, emozioni ed azioni e sul vostro essere disconnessi mentre fate un'azione e pensate ad altro. Se concentrate per un attimo l'attenzione su questa attività, potrete assistere ad uno spettacolo di tanti fatti che non governate, e vi ritroverete implicati nelle emozioni e nei pensieri senza riuscire a riordinarli, e perciò vi sentirete sbalottati. Nello sbalottamento, la vostra mente si ritrova prima eccitata e poi delusa, ed in tal modo si auto-alimenta modificando i vecchi oggetti psichici oppure introducendone nuovi.

Come primo passo concreto si possono osservare le pieghe del quotidiano che vivete distrattamente e rendervi conto che voi non producezete alcun pensiero: un pensiero sorge e, se lo osservate, lo vedete anche tramontare; se poi non lo trattenete, ne vedete arrivare un altro che si presenta senza un apparente motivo. Poi si può osservare un'emozione che prima si mostra e poi svanisce; se non la tenete viva, ne sorge un'altra spesso non collegata a nessun pensiero presente. Alla lunga ci si percepirà solo un campo attraversato dal vento, ma solo se non andrete avanti ad erigere steccati per canalizzare quel vento, vederlo vostro-vostro e giudicarlo in base ai risultati che produce. Basta solo soffermarsi con l'attenzione fissa alla semplicità di ogni giorno ed al tempo che scorre e che presenta atti insignificanti e sfilate di pensieri e di emozioni, senza avere la tentazione di agguantare tutto per riordinarlo. E' una sfilata soltanto se tutto sorge e poi tramonta, così come l'esistenza è una sfilata continua, ma voi la fate diventare vostra.

Instancabilmente voi connettete nel tentativo di creare armonia e coerenza; e giù, giù a darvi da fare, e così mai scoprite che cosa esiste già al di là del vostro ordine fittizio e al di là di un apparente disordine. Ma quando un uomo giunge ad essere stanco del suo protagonismo, stanco di continuare a dare un ordine a ciò che si presenta e stanco di inseguire quell'armonia interiore che gli sfugge sempre, allora, ogniqualvolta lo assale il dubbio di essere non coerente, subito gli balena il flash di voler nuovamente farsi tornare i conti. Ed allora, in presenza di un'emozione di rabbia, può non attribuirselo ma pensare che quella rabbia lo stia attraversando; basta guardarla nascere e poi morire, poiché gli appartiene solo fino a quando ne è coinvolto. Arriva un senso di colpa? Basta guardarlo nel suo sorgere e nel suo tramontare e, se non tramonta, vuol dire che lo sta rendendo suo, vuol dire che si sta imprigionando lì dentro, vuol

dire che sta storpiando la realtà, cioè vuol dire che si sta mettendo fuori dallo scorrere della vita.

Provate a disconnettere guardando ciò che si sta presentando o si sta mostrando e, se non vi identificate e non l'alimentate, esso muore; ma se lo reputeate vostro, vi sentite responsabili e lo riempite di tutti i vostri limiti. E così avete trasformato lo scorrere della vita in stagnazione. Disconnettere un pensiero significa che quel pensiero non è vostro e anche quando vi sembra legato ad un'emozione, non lo è. La disconnessione consapevole può farvi riconoscere che tutto quello che recitate su voi stessi è fumo al vento e che le vostre pretese di ordine o di armonia vi servono semplicemente a dare importanza a voi, a ciò che costruite, a ciò che amate, a ciò che conquistate oppure a ciò che non conquistate e che vorreste conquistare. I pensieri e le emozioni sorgono e tramontano e, vivendoli così, si vedranno alla stessa maniera anche pensieri ed emozioni altrui: l'altro non è quell'emozione e non è quel pensiero che traduce in parole; no, l'altro è altro.

Nella pratica della disconnessione, un pensiero che sorge, se guardato con altri occhi, non è né positivo, né negativo. E' un pensiero: nasce e muore, e non ha importanza perché sorge, non ha importanza perché muore. Attraversa il campo di un individuo e si impone, poi passa e va, e non c'è più la minima traccia di quel pensiero. Tutto ciò che nasce, muore: è la naturalità. Voi siete nati e morite semplicemente perché tutto nasce e tutto muore, e non perché siete esseri particolari che nascono per chissà quali progetti. Ogni essere è disconnesso ed è semplicemente un campo di attraversamento: viene attraversato dal dolore, dalla gioia, da un pensiero, da un altro pensiero, da un'emozione e da un'altra emozione. Però questi discorsi possono essere fatti solo a coloro che sono stanchi di continuare a inseguire un'armonia per ritrovarsi poi con un pugno di mosche in mano, perché non fanno che incontrare disarmonie ed insufficienze dentro i meandri della propria mente.

Disconnettere vuol dire riconoscere che quello che accade, al di là delle etichette della vostra mente, ha una sua sacralità; il che non impedisce che, ogni volta che un'emotività tende a colpire l'altro, uno la riconosca. Vede quella rabbia salire e sa che è sorta e poi muore; in tal modo i meccanismi della sua mente tendono ad indebolirsi e la sua azione e il suo pensiero non sono più diretti a penalizzare l'altro. Ma anche quando si accorge di una forma di penalizzazione verso l'altro, la lascia andare, e così cade. Per quell'essere diventa sempre più naturale riconoscere che ciò che lo attraversa non gli appartiene, persino nell'incontrare dei pensieri che gli sembrano belli: nemmeno quelli sono suoi. Anche le emozioni in lui non scompaiono, ma assumono un altro andamento, perché riconosce in esse una forza che sale – magari lo travolge - e poi tramonta, senza più etichettare quella forza come positiva o negativa. E' semplicemente una forza neutra che si esprime: quando incontra i limiti di quell'uomo ne è espressione.

Attraverso la disconnessione si incontra la neutralità. Non l'appropriazione che è tipica dell'uomo; pensate a tutte le volte che si presenta un fatto nel quotidiano e dietro ad esso nasce in voi un pensiero, e poi un altro – diverso - che vi sembra incoerente, e poi un'emozione che non ha nulla a che vedere col resto; voi vivete tutto questo come sbagliato e sentire il bisogno di risistemarlo in modo da poter dire: *“Io governo me stesso”*. Però parlare di disconnessione vuol dire parlare della vita, perché la disconnessione è l'unico strumento per aprirsi alla vita e per abbattere i paletti che ognuno si è creato rispetto alla vita. La vita per l'uomo è un guazzabuglio di avvenimenti, di spinte, di contro-spinte, di esseri ed, in genere, di disarmonia e di caos. E come fa un uomo a rapportarsi col guazzabuglio che lui vede? Pone barriere e si premunisce contro la possibilità della vita di esprimere la sua forza che lo priva delle sicurezze raggiunte. Quando però muta il sistema d'ordine di un individuo, si allargano i paletti e quell'uomo incomincia a vedere come naturale ciò che la vita propone e che lui spesso leggeva come smacco o come insidia.

Un sistema d'ordine è strutturato in base a principi connessi fra di loro che vi fanno dire che qualcosa va bene e qualcos'altro non va bene, ma può mutare col nascere dell'abitudine a disconnettere un elemento da un altro, cioè incominciando a lasciar cadere quei paletti che stabiliscono quale evento sia giusto e quale sbagliato, a partire proprio dal piccolo quotidiano; altrimenti, di fronte ad eventi drammatici, vivrete sempre una tragedia. Si può quindi riconoscere la disconnessione, già in atto, iniziando dalle piccole pratiche quotidiane, e così apparirà chiaro che un sistema d'ordine è lì per proteggervi contro la vita e vi fa pronunciare un sacco di giudizi sull'operato altrui. Altrimenti come si possono abbassare le difese, fatte di barriere a volte sottili, per lasciare che la vita vi invada, vi sradichi e vi metta a nudo, se non diventando consapevoli della disconnessione già presente in voi, proprio lì, nel piccolo quotidiano? Una disconnessione che attraversa azioni, pensieri ed emozioni e che può far quietare sia i giudizi che le etichette e far diminuire le pretese dell'uomo fino a fargli vivere quella quiete interiore in cui si può incontrare il sorriso della vita.

La disconnessione consapevole è riconoscere che dietro l'apparente caos, quello interiore e quello nel mondo intorno, c'è un ordine profondo, sconosciuto, perché non intelligibile alla mente dell'uomo, che può catturarlo solo quando lui perderà per strada le proprie connessioni che riguardano ciò che accade nel momento dopo momento, perché la vita non è continuità, ma tanti attimi ingovernabili nel loro continuo nascere e morire. E così sorgerà l'amore per l'inconsistenza, non più per ciò che appare consistente, ed anche l'amore per il non senso, che abbraccerà tutti i significati che l'uomo aveva edificato, e non più per la ricerca di dare a tutto un senso. E nel non senso l'uomo farà esperienza di un deserto interiore in cui sperimenterà aridità ed inutilità.

Scoprite quel mondo interno a voi, osservando tutte le volte che siete con la testa da una parte e le emozioni dall'altra, mentre state compiendo un'azione che non c'entra niente col resto. E' un mondo che si apre davanti a voi, in cui è possibile capire chi siete nei piccoli gesti, nei piccoli pensieri e nelle piccole emozioni che non rappresentano un'unitarietà; è solo la vostra mente che li connette per farvi dire: *"Io sono questo"*. Oppure osservate quante volte, quando l'altro si esprime, voi vi dite che si sta ripetendo, che è il solito, attaccandovi a quel pensiero e richiamando il passato che come un film si ripresenta; e voi giù ad immedesimarvi in quel film, mentre l'altro resta inchiodato alla sua diversità. Ogni meccanismo mentale si fonda proprio sul dare per assodate le tante etichette che sono conseguenti a ciò che si è vissuto per il passato: l'altro dice una certa cosa e meccanicamente parte da voi un'interpretazione che, collegandosi con il passato, ve lo rappresenta nel presente secondo modalità del passato.

Questo è per voi un risparmio di energie, perché il meccanismo è rapido, scatta automaticamente, però così chiudete l'altro nella vostra gabbia, mentre voi, volendo restare in quella relazione, vi chiudete in un'altra gabbia. Altro che disconnessione, altro che pensiero che nasce e muore o emozione che arriva e va! E' un'emozione cavalcata per trovare conferma che tutto quello che avete pensato per il passato è ancora vero, restando immedesimati nel sistema d'ordine che vi siete creati dentro la testa, in cui l'altro dovrebbe essere in una certa maniera; e non capite che una relazione può anche essere sciolta se uno riconosce che quello che appiccica sull'altro non riguarda lui ma solo se stesso.

Riconoscere la disconnessione vuol dire veder morire il passato: state vivendo oggi e il pensiero che vi attraversa oggi non è né la conferma, né la disconferma di ciò che avete pensato in passato. Ricordatevi, la disconnessione riguarda anche il vedere disconnesso il passato col momento presente, mentre voi non riuscite a farvi un'idea del presente senza ritornare al passato e leggerlo attraverso il filtro che lì si è creato, usando i parametri del passato ed utilizzando quel sistema d'ordine che la vostra mente si è creata a difesa della vita. Ma non siete ancora stufi di essere sempre così vecchi? Altro che accoglienza rispetto alla vita, altro che vivere attimo dopo attimo, altro che gioire di ciò che si presenta con la consapevolezza che

tutto nasce e muore! Ogni essere intorno a voi rappresenta un mistero che, nella sua diversità, vi racconta la ricchezza delle espressioni della vita; e lo fa proprio nel suo essere irriducibile e nel comportarsi in maniera a voi non appropriata.

Nella via della Conoscenza non serve più capire chi si è ritornando ad indagare nel proprio passato, perché quando si giunge ad incontrare questo insegnamento lo si è già fatto e rifatto. Quindi, quando queste *voci* parlano dei vostri meccanismi, anche quando vi si riconduce al passato, non è mai per esaltare la consistenza del passato, ma per farvi vedere come quei meccanismi agiscano nell'oggi. E' oggi la vita, ma negando la disconnessione vi allontanate dalla vita. E così vivete assorbiti da ciò che recita la vostra mente sull'emozione di quel momento e sul pensiero appiccato all'emozione, connettendo continuamente ciò che siete con tutto ciò che siete stati; il restare sempre assorbiti nel vostro passato vi fa percepire unitari. E' proprio il passato che vi dà il senso dell'unitarietà: è il fatto che vi ricordate com'eravate e che vi spiegate come siete oggi in base a com'eravate. Ed è il passato che vi dà identità, non il presente; il presente, se vissuto come presente, non può che mettere in scacco quell'identità.

Vivendo consapevolmente la disconnessione saranno rese inutili tutte le vostre connessioni che non fanno altro che attingere dal passato, poiché senza tornare al passato non vi è possibile connettere: nell'attimo presente non c'è connessione perché non esistono i parametri con cui confrontare. Stiamo parlando delle connessioni che voi operate interiormente e che riguardano i giudizi che emettete sulla vita, sugli altri e su di voi quando vi proiettate sull'evoluzione; non stiamo parlando della necessità di connettere nella vita pratica di tutti i giorni.