

# 1 La disposizione interiore unitaria | Non giudicare i fatti

*Quella che segue è una sintesi del **Sentiero contemplativo** e della **Via del monaco**, la conciliazione tra le logiche del divenire e quelle dell'essere, tra l'esserci come identità e il suo scomparire.*

*Vi invito a leggere con attenzione i testi, a ruminarli e a contemplarli: una lettura superficiale non estrarrà l'intima natura e funzione di questi contenuti, quella di accompagnare consapevolmente e vibratoricamente incontro a sé e all'unità d'essere.*

La vita unitaria è la condizione originaria di ogni essere, l'umano non ha accesso a quella condizione a causa delle sue identificazioni, della ricerca senza fine della sua centralità, dell'egoismo e della paura che lo portano a coltivare una alterità e una contrapposizione che, nei fatti, non esiste, è una pura illusione generata da una limitata interpretazione di sé e della vita, dall'identificazione con una immagine di sé infantile e fondata sul vittimismo.

Illustro di seguito le sette disposizioni interiori necessarie per coltivare una dimensione unitaria d'essere: le tratterò in altrettanti post.

1- [Non apporre etichette sui fatti](#)

2- [Sviluppare la consapevolezza del presente attraverso il ritorno a zero e alla presenza delle sensazioni](#)

3- [Coltivare ed osservare il ritmo di identificazione/disidentificazione: spendersi fino in fondo e dubitare fino in fondo](#)

4- [Essere disposti a togliere](#)

5- [Sapere che la vita provvede il necessario a ciascuno: la fiducia](#)

6- [Sviluppare lo sguardo del genitore che osserva la processione dei fatti, sa intervenire e sa astenersi](#)

7- [Salire sul monte, contemplare l'accadere come Ciò-che-è](#)

## **Non apporre etichette sui fatti**

Definiamo fatto qualsiasi cosa esiste e si presenta sulla scena della nostra consapevolezza: il pensiero, l'emozione, la singola azione nostra o altrui, sono fatti.

Il tempo è un fatto; le relazioni sono fatti.

Un processo è composto da fatti che vengono connessi tra loro sulla base di una disposizione interpretativa che esiste a priori, a volte, o che si forma man mano, altre volte.

I molti fatti di un processo, se non interpretati, rimangono singoli fatti, non divengono processo: la loro successione temporale non acquisisce rilevanza, ogni fatto scorre e viene abbandonato e non vi è proiezione sul fatto che deve venire, né c'è ruminazione del fatto passato.

**Non apporre etichette sui fatti significa non giudicarli e non parametrarli:**

– non racchiuderli nella nostra limitata visione;

– coltivare la consapevolezza che dell'esistenza altrui nulla sappiamo, essendo il film di ogni persona personale e soggettivo;

– essere senza fine disposti ad azzerare la propria opinione e a guardare con sempre rinnovata curiosità ed interesse a ciò che si presenta, anche se per mille volte quella scena è venuta a noi e ci sembra di averla già tutta indagata;

– non confrontare mai il proprio con l'altrui, e viceversa: ogni persona è unica e irripetibile nel suo tracciato esistenziale.

La vita nel divenire, nell'affermazione di sé, ha bisogno di giudizio e di confronto: è così che si crea il proprio confine individuale e ci si divide dall'altro.

Questa è un'operazione necessaria nel divenire per lunghe stagioni d'esistenza, ma non è eterna e, a tempo debito, a sentire adeguato va superata.

Chi può superarla, si attiene alla non etichettatura e alla non parametrizzazione.

Chi non può ancora superarla, oscilla tra giudizio e non giudizio, identificazione e non identificazione con la propria personale interpretazione.

Non è necessario che il sentire sia compiutamente maturato per praticare il non giudizio e la non parametrizzazione: chi può si misuri comunque con questo.

Giudicare un fatto significa attribuirgli delle qualità e cristallizzarsi su quella definizione senza metterla in discussione.

Il non giudizio presuppone comunque un discernimento della natura del fatto, ma comporta il non spingersi oltre, il non apporre etichetta e dunque il rimanere completamente aperti rispetto a ciò che viene.

Questa è la prima indispensabile condizione per avviarsi sulla strada della vita unitaria, dello sperimentare unitario e dell'interpretare sé e gli altri all'interno di logiche unitarie.

## 2 La disposizione interiore unitaria | La consapevolezza dei fatti

### **Sviluppare la consapevolezza del presente attraverso il ritorno a zero e alla presenza delle sensazioni**

I fatti accadono ora: non prima, non dopo, ora.

I fatti non giudicati, non etichettati, non parametrati sono solo fatti.

**Cos'è il ritorno a zero?** Il lasciare che un fatto sia solo un fatto: il tornare senza fine a questa consapevolezza basilare e dunque il non alimentare giudizio ed etichettatura.

#### **Come avviene il ritorno a zero?**

– Impregnando la mente della consapevolezza che un fatto è solo un fatto. Se la mente si oppone a questa constatazione, tutto ciò che dovrebbe seguire troverà una opposizione.

– Spostando la consapevolezza dal contenuto cognitivo e giudicante che in vario grado la pervade, all'esperienza delle sensazioni.

Vuotare la mente giudicante e lasciar affluire gli elementi che colpiscono i vari sensi: in un attimo la mente è vuota, la sensazione affiora e poi scompare.

Ciò che resta è **Essere** e niente altro. Spazio.

Non condizionamento.

Il ritorno a zero rende il fatto che accade ora, vivido. Significante in sé.

C'è presente se c'è zero di sé.

Non c'è presente se c'è ingombro di sé.

L'ingombro di sé è derivato dal bisogno di esserci, di colorare il reale, di conferire senso al vissuto, di cercare, di trovare.

La consapevolezza delle sensazioni ci pone in relazione con l'esperienza primaria del **sentirsi d'esistere**: non l'io esisto, sentirsi d'esistere, è una cosa diversa, profondamente neutrale, oltre il limite della soggettività.

Tutti gli essere sentono d'esistere: è la coscienza primaria, lo zero.

### 3 La disposizione interiore unitaria | Identificazione e disidentificazione

#### **Coltivare ed osservare il ritmo di identificazione/disidentificazione: spendersi fino in fondo e dubitare fino in fondo**

Definiamo **identificazione** la disposizione interiore che conduce a sentirsi d'essere e d'esistere come una entità con una relativa definizione soggettiva, diversa dalle altre, che mentre pensa, si emoziona, agisce aderisce a questo sperimentare e lo considera una prerogativa a cui non rinunciare, pena il non-essere.

Definiamo **disidentificazione** la capacità e la pratica di spostare la consapevolezza dalla identificazione allo zero, dunque di non continuare ad aderire al pensiero, all'emozione e all'azione in corso considerandoli manifestazioni determinanti di sé.

Se il pensiero, l'emozione, l'azione non sono manifestazioni determinanti di sé, cosa lo è? Ed è necessario che esista tale determinante?

L'esperienza stessa della disidentificazione chiarisce i quesiti posti: il ritorno a zero apre spazi di **sostanza d'essere** che non necessitano di alcun determinante.

Lo zero, l'essenziale basta a se stesso e ad una vita intera.

Fino a quando la persona è immersa nel divenire, essa impara solo spendendosi fino in fondo nella vita.

Da un certo punto in poi dell'evoluzione del suo sentire, essa può coltivare identificazione e disidentificazione senza problemi per la propria stabilità psicologica.

In una fase avanzata del suo sentire, può coltivare in modo preponderante lo zero frutto dell'incessante lasciar andare e di una **condizione d'essere** oramai lievitata nel proprio interiore.

Nella fase intermedia del sentire, quando identificazione e disidentificazione convivono, la capacità di dubitare di ciò che l'identità afferma è determinante: la pratica della disidentificazione può innervarsi, nelle mille situazioni del quotidiano, solo se la persona è capace di osservare e dubitare quanto afferma, ciò che la muove come intenzione e come proposito, ciò a cui sembra aderire mettendo in discussione non solo il suo punto di vita, ma prestando somma attenzione a quello dell'altro.

La successione diviene dunque questa: spendersi/identificazione-dubitare/disidentificazione. Nella fase avanzata del sentire, lo spendersi non è più legato all'identificazione, ma è mosso dalla gratuità che opera in vario grado.

## Essere disposti a togliere

Ho compreso il limite del mio operare, del mio tentativo di controllare, di espandere la mia presenza, di riaffermare la mia centralità?

Se sì, allora cosa posso togliere dalla mia mente e cosa dalle mie giornate?

Ma, soprattutto, qual è l'ingombro maggiore che mi ottunde la visione del reale e che produce in me quel sottile stato di insoddisfazione e di inquietudine?

Sono io, la mia centralità è l'ingombro maggiore, il macigno in mezzo al cammino: se non mi libero dalla mia centralità non vedrò mai me, né la vita che mi impatta, né gli altri: vedrò solo il sogno egocentrico di me.

Ma non posso distogliermi da me se non vedo cosa mi forma, cosa mi costituisce.

I pensieri mi costituiscono; le intenzioni, le emozioni, le azioni che compio, tutto questo lo chiamo me e lo posiziono al centro del mio universo: così, attraverso questa presunzione di centralità, edifico la mia prigione, ad ogni attimo, ad ogni ora.

**Togliere** significa dunque rinunciare innanzitutto a questa centralità, a questa visione egocentrica, a questo sentirsi il fulcro di un microcosmo.

Poi significa **osservare le proprie intenzioni** e vedere di cosa sono affollate, riducendo i propositi all'essenziale.

**Osservare le proprie menti** e vederne i contenuti sovrabbondanti, focalizzandosi sul poco necessario ed essenziale.

Allo stesso modo **osservare le emozioni** e vedere come ci scaldiamo al loro fuoco nel tentativo di dare un significato al nostro vivere: anche qui, liberarsi del superfluo, del gioco a scaldarsi. Infine **osservare le innumerevoli azioni**, il fare che a volte ci travolge e chiederci: "Ma è davvero necessario?"

Siamo disposti a perdere, a togliere? O c'è qualcosa che ci induce ad aggiungere senza fine e ancora non abbiamo visto abbastanza quel gioco improduttivo e malefico?

Togliere è naturale ad un certo punto del cammino, quando dell'aggiungere si è compresa la vacuità: **siamo disposti ad abitare lo spazio dell'essenziale?**

## 5 La disposizione interiore unitaria | La vita provvede il necessario a ciascuno

### **Sapere che la vita provvede il necessario a ciascuno: la fiducia**

Il principio fondamentale dell'essere dimenticato senza sosta da ognuno di noi.

Non creduto, non coltivato, non aderito: uno scetticismo di fondo non ci permette di vedere l'essenziale, il vero, l'evidente.

Perché questo? Perché noi crediamo che il bene sia ciò che ci piace, ma siccome quello che la vita ci manda non sempre ci piace, allora non riconosciamo ciò che viene, anzi pensiamo esso sia ingiusto e non adeguato a noi.

Dobbiamo acquisire la capacità, riconfermandola e approfondendola nel tempo, di **riconoscere ciò che ci cambia** e, per farlo, ci mette necessariamente in crisi: **quello è il necessario a noi**, quello il pane quotidiano di evangelica memoria.

Ciò che mette in discussione il nostro punto di vista, la nostra centralità egoica è anche ciò che ci permette di imparare sperimentando e dunque, alla fine, di comprendere e di ampliare il sentire della nostra coscienza.

Ad ogni istante ciascuno ha il necessario a sé, le esperienze che gli necessitano, le consapevolezze e comprensioni che deve conseguire: ad ogni respiro ogni persona affronta il non compreso in sé e ha la possibilità di lavorarlo.

Compreso questo, sviluppato questo sguardo sulla nostra vita, anche la più minuta, possiamo andare incontro a ciò che ci attende pervasi di **fiducia**, consapevoli che nulla è contro di noi e tutto ci apre a nuove e più profonde comprensioni.

Resteremo allora fiduciosi nella gioia e nel dolore; nei giorni facili e in quelli in cui la fatica sembra sovrastarci.

### **Sviluppare lo sguardo del genitore che osserva la processione dei fatti, sa intervenire e sa astenersi**

Il genitore vede ciò che il figlio adolescente non vede. Perché? Perché il figlio vede sé, i suoi bisogni, le sue necessità espressive al centro e il mondo come periferia, un luogo indefinito da usare, o da temere.

Un genitore dovrebbe vedere sé e i propri figli incastonati nell'organismo mondo, ciascuno con la propria funzione e necessità esistenziale.

"Dovrebbe vedere": in realtà il genitore convenzionale è poco più di un adolescente, privo di strumenti, oscillante tra il vittimismo e il ribellismo del frustrato.

Nel Sentiero, nell'ottica unitaria, lo sguardo del genitore altro non è che la capacità di tenere in conto, e di integrare in sé, una moltitudine di fattori, di accenti, di coloriture, di possibilità, di simboli ogni volta che si vive o si analizza un fatto, una situazione, una relazione, una possibilità o un problema.

Nell'identificazione non c'è sguardo del genitore, esso sorge solo nella disidentificazione, nella dimenticanza di sé e del proprio punto di vista: quella dimenticanza permetterà il sorgere dello sguardo equanime che tiene in conto l'altro, il molteplice, il vario e complesso, l'irriducibile, il non conosciuto.

Sviluppare quello sguardo equivale a salire sul monte e contemplare ciò che accade nella valle sottostante; perché questo accada è necessario che:

- mentre le scene affluiscono, ci liberiamo delle nostre preferenze, simpatie, adesioni;
- osserviamo le resistenze della nostra identità, i giochi che sviluppa per affermare comunque il suo punto di vista, la sua preferenza;
- siamo disposti a morire a questa intera dinamica, lasciando sulla scena solo ciò che viene, non quello che affermiamo su di esso;
- siamo disposti a tacere, ad aspettare, a darci tempo e a dare tempo all'altro e ai fatti;
- siamo disposti a sorridere sul nostro tentativo, e su quello dell'altro;
- conosciamo la compassione.

Tutto questo ci permetterà di vedere noi, i nostri figli, il lavoro, i problemi, gli altri come tessere di un'infinito mosaico: ognuna con un suo posto, una sua funzione, una sua sacralità.

In virtù di questa possibilità di visione, sorgerà in noi il naturale impulso a vivere compitamente ciò che siamo, ciò che si presenta, ciò che ci compete e, allo stesso tempo, collaboreremo e coopereremo con tutti gli esseri affinché ognuno di essi sia nella condizione di fare altrettanto.

Immersi in questa dimensione di vita, scopriremo l'intima natura della disposizione a servire.

Allora sapremo quando c'è bisogno di noi, e quando no; quando fare un passo in avanti e quando astenerci; quando esprimerci e contribuire e quando scomparire silenti.

### **Salire sul monte, contemplare l'accadere come Ciò-che-è**

Il gesto del salire sul monte corrisponde ad un tirarsi fuori da un groviglio, dal rumore di sé, dall'eccesso di sé che, forse, oramai possono essere lasciati alle spalle: salendo il sentiero del sentire, lo sguardo della comprensione si amplia, il respiro del vivere è più pieno. Ciò che affollava la mente e lo sguardo, ora, passo dopo passo si allontana e possiamo risiedere in uno stato a noi più naturale. La pratica quotidiana e ripetuta delle 6 disposizioni descritte nei post precedenti, produce lo stato del *salire sul monte*: lasciare alle spalle il troppo di sé e incontrare l'essenziale, il poco che basta, il fatto piccolo e insignificante che satura di senso un'esistenza intera.

Se ne avete la capacità, dunque se il vostro sentire è pronto per quest'opera, la coltivazione di queste disposizioni non sarà faticosa, vi risulterà necessaria e, per tanti aspetti, ineluttabile, qualcosa che non può che essere coltivato perché quella è la vita che possiamo e desideriamo vivere. Se non siete pronti nel sentire, e dunque una certa fatica può accompagnare la ricerca di queste disposizioni, provate comunque a misurarvi con esse: vi accompagneranno nel cammino verso il monte su di un sentiero certo e che non vi metterà in pericolo, ma sappiate interpretare correttamente ciò che è detto, perché numerose espressioni hanno molteplici interpretazioni e molte di queste non sono corrette.

Per coloro che sono pronti nel sentire, l'invito è a guardare in faccia senza orpelli il reale quotidiano: ai vostri occhi potrà configurarsi il disegno unitario che si esprime nella forma del divenire, del molteplice, del differenziato; se non vi lascerete abbacinare dall'illusorio frastuono degli eventi, se saprete guardare oltre ciò che appare, se sarete disposti a vedere l'Eterno nell'effimero, Esso si mostrerà.

**Ciò -che-è**, la sostanza unitaria ed assoluta di ogni fatto, si dischiude alla vostra comprensione nella contemplazione, nel salire sul monte lontano dal rumore di sé.

Se volete questa pace, forse siete pronti per essa, forse potete provare.