

## Il cambiamento Essenziale

Presentazione del libro L'Unità nell'Azione, Gennaio Febbraio 2016, Italia

Florenca (28/1) <https://youtu.be/zYiHkb71cyo>, Milán (30/1), Torino (31/1) <https://youtu.be/luu-3s2Ul64>, Terni (2/2),

Nápoles (5/2) <https://youtu.be/N3QoOKWaw7M>, Roma (6/2), Trapani (12/2) <https://youtu.be/rhcwHfsNjxo>,

Palermo (13/2) <https://youtu.be/Eyeh2GoqGC0>

Cari amici, ringrazio quest'opportunità di riflettere insieme su noi stessi, sulle nostre relazioni con gli altri e sui contesti storici e sociali in cui viviamo. Ringrazio Multimage e Olivier Turquet per aver pubblicato il libro ed aver organizzato questo giro. Ringrazio tutti voi per essere qui ed accompagnarmi in questo tentativo di comunicazione.

Ringraziare è un atto mentale di riconoscimento delle circostanze straordinarie che circondano ogni avvenimento. Nel modo in cui viviamo ogni giorno le cose ci sembrano che tutto accada per caso, i fatti ci sembrano isolati, senza relazioni tra di loro. A volte mi rendo conto di essere vivo, che siamo qua, vivi, che siamo vivi, qui, insieme. Siamo presenti, presenti per gli altri, presenti per noi stessi.

Farci presenti, cioè prendere coscienza della nostra esistenza qui, in questo luogo e in questo momento, modifica l'esperienza di ciò che sta accadendo. Immediatamente prendo coscienza di me in questo spazio, noto una serie di scomodità. Scomodità che erano già presenti prima che prendessi coscienza di me, ma ora mi si fanno presenti. La coscienza di esistere, di stare qui, mi mette sotto gli occhi alcune inquietudini e preoccupazioni. Se prendo mentalmente nota di ciò che mi succede osservo il giudizio, la critica su di me e sugli altri; se invece di lottare con quanto osservato accettiamo quel che succede, accettiamo con affetto il giudizio e la critica, con quell'affetto che sentiamo quando scopriamo la debolezza, continueremo ad ampliare l'osservazione e la coscienza di noi stessi.

Credete sia possibile un cambiamento profondo della società, nelle persone che ci sono vicine e in noi stessi? Cosa credo nel fondo. C'è senso? Si può superare la violenza, le guerre, la discriminazione e la disuguaglianza? E' possibile rinnovare la mia vita?

Il libro "L'Unità nell'Azione" tratta la possibilità di un cambiamento essenziale nell'Essere Umano. Non un cambiamento di comportamenti, né di capacità motorie, emotive o intellettuali, non semplicemente sentirsi bene; parla di un cambiamento nella meccanica stessa della coscienza che genera violenza e sofferenza. Pertanto parla di un'avventura spirituale e di un progetto umano di trasformazione radicale di noi stessi e della società.

Nel libro si fa presente che la coscienza quotidiana, nella veglia ordinaria, è una coscienza *illusiva* che confonde i desideri, i progetti e le aspettative con il senso profondo e trascendente della vita. Questo comportamento della mente, che consiste nel confondere gli insogni ed i desideri con il senso della vita è la radice della sofferenza e della violenza. La coscienza abituale è suggestionata da quei desideri e da quegli insogni e li insegue, credendo che siano fondamento e senso della sua vita. Mentre forza il raggiungimento di questi "falsi sensi", o sensi provvisori, la coscienza resta invischiata nel risentimento e nella violenza interna. Questa meccanica della coscienza non si risolve attraverso regole morali, né con codici legali, né con terapie, né con psicofarmaci. Tutti quegli elementi aiutano a conservare la situazione ma non risolvono il problema della sofferenza. Nonostante i progressi della scienza e della giustizia, sta crescendo a dismisura la violenza personale e la violenza sociale.

Se ci meditiamo sopra, possiamo giungere alla convinzione che abbiamo bisogno di un cambiamento in noi stessi, non un cambiamento superficiale ma piuttosto un cambiamento nelle nostre credenze più profonde.

Non è la volontà che modifica le credenze. Una credenza cambia quando ci troviamo di fronte esperienze nuove; quando ci succedono cose che le nostre attuali credenze non sono in grado di spiegare. Vissuti che mettono in scacco ciò che crediamo; possono succedere per circostanze interne o esterne; ma alla fine sarà un vissuto interno non spiegabile dal riferimento che ho preso fino ad ora.

Tentiamo un altro esercizio. Se riuscissimo a far tacere il rumore della nostra coscienza per qualche istante, potrebbe mostrarsi o manifestarsi un'esperienza non abituale. Osservate il rumore della coscienza, lo sforzo di capire, le distrazioni che interrompono l'attenzione: se, per un istante, lo sguardo che osserva il rumore potesse farsi un po' più interno, separandosi un po' dagli occhi, e potesse osservare da una posizione un po' più indietro degli occhi; e se lasciassimo che questo sguardo si collocasse ora più indietro delle preoccupazioni, più indietro dei giudizi, potremmo raggiungere una zona di calma; se mantenessimo lo sguardo in quel punto, rilassando ogni tensione e pressione che sorga, è possibile che lo sguardo si riposi nella pace interiore, nella calma e nel silenzio. Il silenzio porta un significato in forma di leggera emozione o di sussurro che ci riempie. Se verificassimo la possibilità di accedere a tali esperienze, avremmo il primo scalino del cambiamento che stiamo cercando.

L'accesso ad esperienze spirituali profonde che rivelano un'essenza trascendente che abita nella nostra interiorità è molto importante per la possibilità di un cambiamento umano. Ma non è sufficiente. Queste esperienze, col tempo, vengono assimilate dalla coscienza al suo modo abituale di operare. Soo un riferimento imprescindibile ma non sufficiente per il cambiamento umano sia personale che sociale. E' l'azione ciò che fissa i cambiamenti che accadono nella coscienza. Solo se queste esperienze hanno conseguenze nel modo di agire, la coscienza verificherà in se stessa un cambiamento essenziale. Questo perché è l'azione la vera riflessione della coscienza su se stessa; è grazie all'azione che si registrano le impronte di memoria che hanno carica di realtà.

Continuiamo le esperienze. Tutti noi abbiamo l'impulso di trasferire quel che succede nel mondo interno verso il mondo esterno. Succedono molte cose dentro di me che voglio che si esprimano nel mondo. Ne succedono altre che non voglio si plasmino nel mondo perché mi generano contraddizione. Osservate questa tensione che va da dentro una persona verso fuori, per completarsi nel mondo. Un dentro di me che voglio si realizzi fuori di me. Ma cos'è questo dentro, dentro dove, e cos'è questo fuori, fuori dove. Io, per esempio, sto fuori da te, sono per caso il tuo "fuori"? Ma anch'io ho un dentro, il tuo dentro è il mio fuori e il tuo fuori è il mio dentro? Chi sono? Chi sei?

Questo che chiamiamo "dentro", o "interiorità", è uno spazio o non è uno spazio? E' nel tempo o non lo è? E' o non è? E, se è, se c'è qualcosa lì nella profonda interiorità di me stesso, è solo mio? O è anche nel tuo interno? E se c'è qualcosa di mio e tuo lì, continuerà ad esserci quando non ci saremo più né io né tu?

Plasmando il mondo interno per mezzo dell'azione, tutto quel che succede al corpo mentre esegue l'azione viene percepito simultaneamente dai sensi interni ed esterni. La coscienza registra tutto quel che le succede mentre agisce. Ogni movimento mentale, emotivo o corporeo sta rinforzando

il solco di registrazioni in memoria. La profondità dell'impronta di memoria che provoca l'azione, a differenza del ricordo del solo immaginato o sentito permette di differenziare il "reale" dal sognato o immaginato.

Ogni azione si dirige, in modo elementare, verso l'avvicinamento del piacere e l'allontanamento del dolore; ma, nella costituzione umana, che è una costituzione temporale proiettata verso il futuro, l'azione acquisisce le caratteristiche complesse di Unità e Contraddizione. L'Unità Interna comprende le esperienze di coesione ed integrazione psichica, le sensazioni di crescita interna e l'esperienza di libertà interna e di senso. La Contraddizione, al contrario, comprende la disintegrazione psicologica, il risentimento, la colpa, l'incatenamento e il nonsenso.

La crescita dell'unità interna non è un'esperienza semplicemente psicologica ma si tratta di un avanzamento spirituale, dato che modifica le credenze. Modifica le credenze sull'apparente separazione tra me e te, modifica le credenze sulla morte e mette in comunicazione la coscienza con il suo senso trascendente. Le azioni che creano o fanno crescere l'unità interna le chiamiamo "azioni valide" dato che hanno valore per la loro capacità di dare coesione psicologica e per la crescita spirituale che producono.

Se torno a farmi presente noto la presenza dell'altro, l'altro essere umano, tu davanti a me. In genere comprendo l'altro a partire dai miei interessi, dalle mie necessità. Ma se prendo coscienza di me, della mia esistenza, osserverò che l'interiorità dell'altro mi risulta inapprezzabile e incomprensibile. Sei per te, pura libertà, e non per me. Voglio giungere a te e posso farlo grazie all'azione. La mia azione può negarti, negare la tua libertà e il tuo senso, o renderti degno e riconoscere la tua umanità. L'azione può mettermi in comunicazione con l'altro o convertirlo in uno strumento della mia intenzione. La mia azione è per te, sei il destino di essa, sei il mio destino ed io sono il tuo.

Allora il cambiamento umano è possibile se si coniugano due grandi esperienze: il vissuto diretto dell'Unità e del Senso e l'azione diretta agli altri che fa crescere l'esperienza di unità e la coscienza di questa unità. Questo sviluppo spirituale non è brusco, è una direzione che, poco a poco, si va convertendo nel centro della vita e diventa un impegno nei confronti di coloro che mi circondano, con le loro possibilità di libertà, di unità e di senso.

Gli avvenimenti attuali che riguardano l'incontro tra le culture, la disintegrazione delle istituzioni tradizionali e la rottura dei vincoli interpersonali, portano la coscienza individuale e collettiva a una situazione limite in cui le antiche credenze non sono più in grado di spiegare il nuovo mondo che sta sorgendo. Questo momento storico sta mettendo la coscienza, a livello planetario, in condizione di accedere a una nuova esperienza di tipo mistico o, se preferite, religioso. Questo da un lato aumenta la perturbazione psichica, come si vede tutti i giorni. Ma, da un altro punto di vista, nuove idee, nuove visioni e nuovi modi di sentire aprono il cammino verso un cambiamento umano e sociale come non è avvenuto dall'inizio delle civiltà ad oggi, diecimila anni fa.

E' molto possibile che in questa crisi globale cominci a incarnarsi il progetto che spinge l'essere umano dalle sue origini. Progetto che sembra spingerci verso l'evoluzione della coscienza e la costruzione di una società umana universale. Mi piacerebbe dare una mano al fatto che questa possibilità prenda forza e realtà. Per questo tento la mia stessa trasformazione e lo faccio insieme a quelli che mi sono più vicini, pratico il contatto con la mia interiorità, cerco di superare le mie contraddizioni, di svegliare la mente, di riconoscermi e di riconoscere l'essere umano. Cerco di

appoggiare le cause che ci rendono degni e, in questo tentativo, cerco che ogni cosa che faccio, semplice o importante, faccia crescere in me l'unità, la libertà e il senso.  
Grazie, molte grazie per accompagnarmi.