

LO SGUARDO E LA SUA PROFONDITA



Dario Ergas
Parco di Studio e Riflessione Punta de Vacas
Septiembre 2019

LO SGUARDO E LA SUA PROFONDITA'¹

Dario Ergas, Parco di Studio e Riflessione Punta de Vacas Septiembre 2019

RIASSUNTO

Ho studiato diversi momenti dell'interiorità dello sguardo che alla fine ho sintetizzato in tre momenti: l'identificazione, il balbettio e l'essere dello sguardo interno. Li ho descritti da quattro angolazioni: l'esperienza dell'io e lo sguardo, l'esperienza dell'altro, il modo di agire, e l'esperienza della morte e la trascendenza. Poi ho analizzato il "dentro" e il "fuori" dal registro dello sguardo interno e mi sono imbattuto nelle credenze culturali che si oppongono a questa interiorizzazione. Per ultimo, ho cercato di approfondire il modo di agire per mantenere l'osservazione di sé. Ho concluso lasciando domande aperte sul sentimento di comunità, l'azione d'insieme e i progetti comuni. Ho incluso come annesso una sintesi di quanto detto da Silo sull'attenzione.

INTERESSE

Si tratta di approfondire i registri che si stanno verificando nel lavoro di ascesi. Mettere in relazione lo sguardo e la sua interiorizzazione, con la coscienza di sé e l'azione valida. Osservare le resistenze che lo esteriorizzano. Inoltre, utilizzare lo spostamento dello sguardo verso l'interno, come indicatore del momento di processo del lavoro di ascesi.

IPOTESI

- E' possibile distinguere momenti di profondità dello sguardo interiore.
- Questi registri indicano gradi nello stato di coscienza di sé.
- L'azione e la riflessione sull'azione, possono rafforzare lo stato di "registro di sé" e approfondirlo.

LA SORPRESA

Ciò che motiva questo scritto è l'esperienza dello sguardo interno quando all'improvviso viene sperimentato come "*indipendente*"², acquistando "indipendenza" dall'io e dai meccanismi mentali, come se avesse una consistenza propria che non si riconosce come "io", ma che "è per se stessa". La accompagna l'esperienza di quiete, di senso e un modo di agire distante da ogni forzatura, "dal proposito"; un modo di agire nel quale sembra farsi strada un proposito verso l'unità riconoscendo l'altro nella sua libertà e nella sua indipendenza da me.

Questa esperienza l'ho collocata tra le più importanti del lavoro di ascesi.

Non è un'esperienza abituale e nemmeno posso richiamarla a volontà. Però è sufficientemente importante perché sia di riferimento e orienti la direzione del mio lavoro interno.

E' dalla compresenza di quel registro, collocando lì il momento di maggiore profondità, che uso come riferimento per differenziare i gradi di interiorizzazione dello sguardo.

¹ Tradotto da: Cetty Coriglione

Rivisto da: Isabel Torres

² Le virgolette, come nella lettura dello Sguardo Interno del Messaggio di Silo, descrivono il registro che si sperimenta, ma avvertono, che quel registro, non implica una realtà oggettiva o esterna. Si registra quell'essere "indipendente", il che non implica l'esistenza oggettiva di un'entità separata.

MOMENTI DI PROCESSO DELLO SGUARDO INTERNO

Primo momento, l'identificazione: lo sono solo io

Esperienza dell'io e dello sguardo:

L'identificazione è uno stato nel quale io, sono solo io; questo è l'unico sguardo che sperimento: io guardo. Sperimento me stesso sulla superficie del mio corpo, attaccato alla pelle, specialmente nel viso. Io guardo e ciò che è guardato è fuori e viene vissuto come "realtà". Non c'è uno sguardo verso il mondo interno, ma questo mondo soggettivo, sono anch'io, e non si sperimenta come "soggettivo", ma come realtà oggettiva. L'interiorità è piatta e corrisponde all'io. Le emozioni, i timori o le euforie le vivo come realtà in me. Non c'è distanza tra me e ciò che mi succede, non c'è distanza tra me e il mio mondo interno. Io sono solo io, unica realtà esistenziale che percepisco, "oggettiva" ed "esterna"; il mondo interno non si sperimenta come tale, ma lo patisco, lo soffro, lo vivo. Non c'è un dentro o un'interiorità, ma l'interno è costituito unicamente da "me", dall'io. E' il momento in cui lo sguardo e l'io sono la stessa identità, sono identificati. Siccome custodisco ricordi di altri stati in cui lo sguardo interno si distacca dall'io, posso dire che in questo momento lo sguardo interno è completamente identificato e non posso riconoscerlo. Io sono solo io.

Esperienza dell'altro

Tu, sei all'esterno, un oggetto particolarmente attraente, però oggetto in definitiva. Mi puoi servire o no, mi puoi essere utile o no. Sei in funzione dei miei interessi. Io sono solo io e tu sei un per me.

Il modo di agire

Il modo di agire a partire da questa identificazione dell'io con il mondo interiore come se fosse lo stesso, è l'esperienza di un essere piatto senza volume in un universo infinito; agisco per soddisfare i miei desideri, per soddisfare i miei interessi, per distendere ciò che mi angustia. I miei interessi sono la realtà e nel mondo sociale conduce a una lotta tra forzature, violenza, volontà di potere e disponibilità a servire.

Morte e trascendenza

La morte, è la morte dell'io e la trascendenza è attraverso i suoi beni materiali e il possesso di persone, della sua eredità, della sua stirpe, della sua dinastia. Dio è all'esterno onnipotente

Secondo momento, il paesaggio interno: lo sono la mia solitudine.

Esperienza dell'io e dello sguardo

L'io si interiorizza, lo sguardo continua ad identificarsi con l'io, ma sperimento il mio mondo interno; la mia soggettività mi distingue, sono il mio mondo interno, la mia sofferenza, la mia solitudine. A volte cado dentro di me in un raccoglimento, ma il mondo esterno mi sollecita e devo agire.

Il mondo osservato è tinto dall'interiorità, dalla biografia e dalle aspettative; tingo di soggettività tutta la realtà. Il mondo che capto non è "oggettivo", ma un paesaggio colorato dalle atmosfere dell'interiorità. Io sono la mia solitudine.

Esperienza dell'altro

Tu sei un mondo sconosciuto, anche un'interiorità che voglio conoscere, raggiungere, possedere.

Questa solitudine che mi avvolge e ti avvolge forse è possibile trapassarla e ci incontriamo. Ma una membrana trasparente costituita da stampi, credenze, giudizi e pregiudizi ci separa. Se ti adatti a me, non sentiremo più la separazione, potremo essere amici, forse amanti, in un tempo senza fine.

Quella membrana trasparente è il calco della mia soggettività. Il paesaggio interno con il quale sono identificato; non lo puoi vedere come un calco, come credenze, come ideazione, e mi si presenta come realtà. *Io sono la mia solitudine e tu potresti essere la mia compagnia.*

Il modo di agire

La mia azione cerca di modellarti a questo paesaggio soggettivo che prendo per reale. Eppure sei anche detentore della tua soggettività. La lotta ora si svolge non solo in un mondo oggettivo, ma per imporre una soggettività. Sei la soluzione alla mia soggettività, ma devi adattarti ai miei modelli, che sento come realtà. Credo che la formazione, l'istruzione, la cultura, il sistema legale ti farà adattare alla mia realtà.

Morte e trascendenza.

La morte è la morte del mio mondo interno, i miei ricordi, i miei progetti, i miei affetti, i miei ideali. La trascendenza, è la fama, il riconoscimento, il ricordo di me nei posteri. Credo in "Dio" come entità esterna, nella sua istituzione e nella sua tradizione. Trascendo attraverso il riconoscimento degli altri e anche attraverso il riconoscimento del Dio esterno.

Terzo momento, il balbettio dello sguardo interno: io sono lo sguardo interno.

Esperienza dell'io e dello sguardo

Potrei anche nominare questo momento come il battito di ciglia dello sguardo, invece del balbettio, che si riferisce al parlare e non al guardare. Ma lo sguardo acquisisce ora un altro grado di interiorità nel quale intuisce se stesso. Cioè sento qualcosa all'interno che non riconosco come "io", e lo voglio catturare.

Lo sguardo interno osserva l'io e il mondo, e appaiono segnali di "qualcosa", qualcosa che sta lì, che coabita nella mia interiorità, qualcosa che ad osservarlo sfugge si avvicina in alcuni momenti e volgendo lo sguardo verso "questo", mi sfugge di nuovo. Quindi comincia la forzatura. Una forzatura per "dargli un nome", per attribuirgli qualche concetto in cui possa farlo apparire a piacimento, per dare un nome a "quello" che si insinua quando lo sguardo si interiorizza e osserva l'io. Lo sguardo interno "osserva" me nel mondo, unito ad altri e in questo guardare capta segnali di se stesso.

E' un gioco nuovo, ad ogni battito di ciglia dello sguardo interno, qualcosa comincia a insinuarsi e sento "qualcosa", che non sono io e vive in me. Quindi cerco di concettualizzare, simbolizzare, allegorizzare, nominare per assicurare la sua permanenza e che non si allontani da me. Un inquilino che amo, voglio conoscerlo e che rimanga con me; andando fino a lì "in punta di piedi" per non spaventarlo, non lo trovo più.

In questo gioco mi vado avvicinando a questa "presenza". Non so di cosa si tratta, e ogni volta che cerco di sapere, la presenza svanisce e resto solo con il suo ricordo, anche forzato, cercando di farlo tornare da me. Ma mentre gioco, a questa specie di nascondino dell'essere, acquisisco una conoscenza, una conoscenza non intellettuale ma dei registri di me stesso.

Esperienza dell'altro.

A momenti nel battito di ciglia dello sguardo interno, nel contatto con se stesso, sei qui davanti a me, ti sto sperimentando come un mistero, sei per te e non sei per me. I miei pregiudizi e giudizi, i miei affanni, stanno davanti allo sguardo e li osservo, ascolto il loro stridio e non mi piace. Che ci fanno nella mia testa? Al di là del rumore

ci sei tu, mistero incomprensibile. Se mantengo l'osservazione della mia critica e della mia insicurezza, considerandole come semplici tensioni interne e non "opinioni reali" sull'altro, a un certo punto si verifica una trance verso una struttura di coscienza ispirata che sembra metterci in comunicazione.

Il modo di agire

L'azione si orienta per ristabilire l'esperienza dello sguardo interno che si perde o si destabilizza con ciò che osserva. Osserva le sfumature delle proprie tensioni e i timori dell'altro, delle relazioni e dei legami. L'azione può scaricare la tensione del mondo interno sull'altro, o può differire la risposta per riconciliare, per ristabilire la parità, la libertà dell'altro e ritornare all'esperienza del suo mistero. L'azione si orienta verso l'unità o si perde nella contraddizione. Nel battito di ciglia dello sguardo interno riconosce la possibilità di differire la risposta; vede possibilità, riflette e sceglie.

Morte e trascendenza

In questo punto di interiorizzazione, sono più frequenti la presenza o il ricordo di sé, oltre che i registri quotidiani della Forza, o più precisamente una sensazione energetica del proprio corpo. Riconosco le credenze sulla morte e sulla trascendenza non come verità ma come credenze, e dietro queste credenze, il mistero, un vuoto che cerco di riempire; però se mantengo il vuoto senza fretta di riempirlo, aumenta il registro della Forza, la sensazione di me stesso.

Quarto momento, il registro cenestesico dello sguardo interno: Lo sguardo interno è.

Esperienza dell'io e dello sguardo

Lo sguardo interno registra se stesso, acquisisce consistenza cenestesica, acquisisce "indipendenza" dai meccanismi mentali che osserva.

Esperienza dell'altro

L'altro, è un se stesso altro; sei in me e fuori di me. Sei presente in me, e sento anche la mia presenza in me. Tu ed io, non sei più tu e non sono più io, Sentimenti di comunicazione, di comunione e di compassione ci accompagnano. Sei una presenza sacra, sacra come lui e lui e lui; sacra come l'osservatore presente in me.

Modo di agire

Il riferimento nell'azione è l'unità di quel se stesso, rafforzare quella presenza in me. Una direzione verso l'aumento del registro di sé, il registro di unità.

Un proposito di unità si apre il passo e tutto si relaziona e si ordina perché si realizzi. Un proposito che va ricercando cammini per aumentare la coesione interna, il senso di comunità, l'azione dell'insieme e l'unione degli esseri umani. Un modo di agire da un proposito che cerca se stesso. L'azione non è "propria", è di un proposito che "non mi appartiene" e mobilita azioni che nemmeno "mi sono proprie".

Morte e trascendenza

Non esiste il dubbio sul senso o sulla trascendenza. Si sperimenta il trascendente in questa presenza di sé; presenza di sé in uno, negli altri e in tutto. Il trascendente è, sta; è la materia prima, sostanza unica, ciò che siamo e che, in questo momento di interiorità dello sguardo, è cosciente di se stessa. Situato in questo se stesso, si sa che "questo" è. Il corpo biologico, la coscienza meccanica, sono "mossi da questo altro", quindi non è possibile sperimentare la loro morte, come non muore una pietra che getto o non muore il veicolo in cui mi muovo quando il suo movimento si ferma.

Riassunto dei momenti di processo dello Sguardo Interno.

1) la identificazione che caratterizzo come "io sono solo io", nel quale lo sguardo interno e l'io sono identificati e ogni esperienza si sperimenta come "oggettività";

l'altro è "per me" e il mondo è una lotta di interessi personali. La morte è dell'io e trascendo attraverso ciò che possiede.

2) Il paesaggio interno, che caratterizzi come "io sono la mia solitudine", nel quale lo sguardo interno e l'io sono identificati però spostati in un livello più interno nello spazio di rappresentazione. Il mondo interno o la soggettività si sperimenta come "oggettività". L'altro continua ad essere un "per me", sebbene riconosco in lui un'interiorità. Il mondo continua ad essere una lotta di interessi, però devo catturare la soggettività dell'altro per possederlo. Trascendo attraverso il riconoscimento degli altri, della famiglia o delle istituzioni. In realtà, 1 e 2. si possono considerare lo stesso momento, e così sarà per il resto dello studio.

3) Il balbettio dello sguardo interno che caratterizzo come "io sono lo sguardo interno". Lo sguardo interno intuisce se stesso, osserva l'io e per lampi capta che si osserva. Tenta di possedere questo nuovo registro di sé stesso che inizia a riconoscere. L'altro di presenta misterioso inafferrabile, una libertà di fronte a me, però anche forzo per catturare questa essenza che sgorga dall'uno e dall'altro.

L'azione acquisisce riflessione e posso scegliere tra l'azione catartica per scaricare tensioni o trasferenziale per riconciliare e tornare al registro di sé. Comprendo le mie credenze sulla trascendenza e nel vuoto dietro di loro, batte le ciglia lo sguardo interno; nasce una fede in me stesso mentre perdo fede nella morte.

4) Il registro cenestesico dello sguardo interno che caratterizzo come "lo sguardo interno è". Lo sguardo interno registra se stesso, acquisisce "indipendenza" dai meccanismi mentali, si perde la differenziazione tra me e te, il modo di agire è dal proposito che si apre il passo verso l'unità, la comunità, l'insieme, l'unione degli esseri umani. Si vive nella trascendenza.

"ALL'ESTERNO" O "ALL'INTERNO", DALLO SGUARDO INTERNO.

Le esperienze straordinarie che potremmo ubicare nel campo della Forza, il Doppio o il Trascendente, ammettono diverse interpretazioni. In questo caso consideriamo le interpretazioni che ci aiutano ad approfondire lo sguardo; interpretazioni che aiutano la sua interiorizzazione e la coscienza di se stesso. Quindi il punto di vista per interpretare le esperienze straordinarie è messo nel sostenere l'esperienza del registro cenestesico dello sguardo interno; sostenere l'esperienza dello sguardo che prende coscienza di sé.

Quando una determinata esperienza energetica la attribuisco a una entità che la provoca, la coscienza si riferisce a zone sempre più esterne dello spazio di rappresentazione e lo sguardo si esteriorizza identificandosi con l'io. Se al contrario, mi attengo all'esperienza, diminuendo le interpretazioni che solcano come divagazioni del mio intelletto (traduzioni), lo sguardo interno si sostiene ed aumenta il riconoscimento di se stesso.

Quando lo sguardo raggiunge una certa interiorità, inizio a registrare il movimento della "Forza". Questa è un'esperienza che di solito abbiamo nelle cerimonie del Messaggio, però anche in altri tipi di situazioni. Per esempio, quando vado in luoghi che hanno una "carica affettiva" per me, si sperimentano sensazioni energetiche sulla superficie del corpo, a volte sgorgano commozioni, o emozioni che velano gli occhi di lacrime, posso anche sperimentare accadimenti e ispirazioni che mi indicano il cammino da seguire rispetto alle mie preoccupazioni. Anche si "risveglia" o si interiorizza lo sguardo interno in situazioni amorose nelle quali sperimento l'altro come indipendente da me e allo stesso tempo unito da un sentimento reciproco.

La interiorizzazione dello sguardo può avvenire grazie a una determinata pratica come nel caso dell'Offizio, ma potrebbe anche accadere apparentemente per caso, quando qualcosa innesca un ricordo "intimamente prezioso", o qualsiasi rappresentazione la cui "carica affettiva" porta lo sguardo verso l'interno. Immediatamente si sperimenta una sensazione di energia corporea, aumenta il registro di sé e si sperimenta lo spazio o la distanza tra me e ciò che viene osservato.

Svegliarsi, da questo punto di vista, è un'esperienza che si verifica quando lo sguardo interno si approfondisce, si sperimenta "indipendente" dall'io e prende coscienza di sé. Distinguo questo stato, dal raccoglimento e dall'introspezione in cui l'io si interiorizza e lo sguardo interno rimane identificato con l'io; qui siamo piuttosto persi nel mondo interiore e non riconosciamo uno sguardo interiore osservatore che sperimenta se stesso; persi nei climi e nei contenuti interni.

L'interiorità dello sguardo è ciò che ci dà riferimento tra l'esterno e l'interno e non solo il registro tattile della pelle e degli occhi. Fenomeni che si verificano più all'esterno o più all'interno rispetto allo sguardo interno. La sensazione energetica del corpo, la "presenza" energetica di uno, o la presenza energetica dell'altro, sono momenti dell'interiorizzazione dello sguardo che ci permette di registrare quelle presenze più "fuori", più esternamente, più vicine allo spazio percettivo.

Basta che in questo momento ricordiamo una persona amata per iniziare a sentire una sensazione energetica e se ci rilassiamo, quella "presenza" aumenta. Se quella persona amata è morta, non è in questo spazio-tempo, la registrazione della sua presenza può essere molto forte. Lo sguardo si interiorizza e registro nuove sensazioni. Se osservo, mollando timori e difficoltà, lo sguardo si interiorizza ancora di più e la presenza la esperimento più "all'esterno"; lo sguardo entra e sperimenta queste presenze e i messaggi o comprensioni del suo mondo interiore, "fuori", quasi come percezioni che aumentano la sensazione di "realità" di tali esperienze.

Queste descrizioni psicologiche che faccio degli spazi interni pretendono di mostrare che lo sguardo può interiorizzarsi fino a raggiungere uno spazio di significati, nei quali prendo contatto con presenze dell'energia che mettono in discussione la mia interpretazione comune di ciò che è fuori e dentro e di ciò che è la vita, l'altro e l'essenziale.

Di fronte alla morte dei nostri vicini, lo sconcerto per la sua assenza internalizza lo sguardo e sperimentiamo fortemente la loro presenza. Può risultare paradossale il sentire la loro presenza vitale più forte e più vicina che in vita. Le credenze sulla morte che abbiamo cercano di adattare le esperienze alla credenza intellettuale, e in questa lotta interiore la presenza si va diluendo. Però non è così semplice perché apparirà nei sogni, in accadimenti, in casualità che la ragione non può capire. Invece di essere guidati dalla straordinaria esperienza della "presenza dell'altro", forziamo lo psichismo per adattarlo alla precedente credenza o alla fede culturale sulla morte in cui ci siamo formati. Questo movimento mentale per negare l'esperienza e interpretarla sulla base di pregiudizi o credenze biografiche o culturali provoca contraddizione e sofferenza.

LO SGUARDO NEL LIMITE DELLE CREDENZE CULTURALI DI FORMAZIONI

La contraddizione allontana da sé lo sguardo e lo identifica con le credenze e gli insogni. La riconciliazione libera lo sguardo e lo rivolge verso di sé. Ma cosa succede quando queste credenze e insogni, sono radicati nella configurazione storico sociale dell'epoca? Cioè, le vivo come verità ovvia, senza parametri per poterle considerare come verità momentanee o illusioni

La contraddizione si sperimenta come forzatura interna. Una violenza interna nella quale le decisioni vitali sono spinte in gran parte dal risentimento, dalla vendetta, dal senso di colpa o dal desiderio di possesso di beni e persone. Nella contraddizione vivo una rottura, una divisione interna tra quello che sento, penso e quello che faccio, L'azione non giustifica se stessa, cioè non produce una sensazione di integrazione e di unità nel farla, ma ho bisogno di argomentare le sue ragioni costantemente, mentre si indurisce il cuore.

Però la contraddizione è radicata nelle stesse credenze culturali sulla morte e sulla trascendenza in cui ci siamo formati. E' lo stesso sistema di credenze che ha contraddizioni radicali, che impedisce allo sguardo di interiorizzarsi per trascenderlo. L'esperienza personale è prigioniera di quel sistema di credenze. Lo sguardo è ubicato lì, intrappolato da schemi consolidati storicamente nel sistema di vita sociale, politico, economico e culturale. Posso credere o non credere in Dio, ma Dio rimane un riferimento nel paesaggio interno intorno al quale ordino la vita nell'accettazione o rifiuto. Posso credere o non credere nell'immortalità, però le esperienze che vivo sono interpretate dalle credenze del cielo, inferno, spiriti o reincarnazioni che ho assimilato dalla mia infanzia.

Però se la contraddizione è già radicata nella mia credenza sulla morte e sulla trascendenza, o nelle tradizioni che accetto e mi identificano, il viaggio dello sguardo verso la profondità e l'ampliamento della coscienza trova un limite a un certo punto di interiorizzazione. Lo scontro tra lo sguardo e le credenze molto basilari colpisce l'identità culturale e fa rimbalzare lo sguardo nel suo processo di interiorità.

A questo potrebbe essersi riferito Silo quando suggeriva che ci sono momenti storici più adatti a questo tipo di sperimentazione. Momenti nei quali le credenze culturali sono in crisi e abbiamo alcune possibilità di spostare il loro valore di "vera realtà", per oltrepassare il muro mentale che le impongono.

Quindi, nell'interesse di portare lo sguardo verso zone più profonde dello spazio di rappresentazione, ci troviamo anche di fronte a radici più profonde della contraddizione: un sistema di credenze sta impedendo che lo sguardo si approfondisca e acquisisca quella "coscienza di sé stessa".

Quindi "rompere la contraddizione", non è solo un tema di biografia personale, ma quella biografia, o più precisamente il mio paesaggio di formazione è delimitato dal sistema di credenze della mia epoca. Questo è il mio orizzonte, e quando cerco di andare più in là, non posso perché non riesco nemmeno a immaginare oltre.

La contraddizione si installa nello scontro tra la mia esperienza vitale e questo sistema di verità storiche (credenze) non adatte alla sfida di trascendere me stesso, di portare lo sguardo più in là della credenza, al di là di ciò che sperimento realmente.

Per semplificare: quando si produce la morte di un essere caro, si produce una contraddizione tra la rappresentazione del suo ricordo e l'assenza della rappresentazione nello spazio percettivo.

Questo provoca una interiorizzazione dello sguardo e si presentano esperienze non abituali. Queste esperienze straordinarie sono interpretate dal sistema di credenze di base del mio paesaggio di formazione. Interpreto forzatamente queste esperienze straordinarie dallo stampo precedente che trascino.

Sebbene questa interpretazione utilizzi immagini e relazioni più aggiornate, posso riconoscere in questa il vecchio "cielo", o la reincarnazione del ciclo agricolo. All'osservare questa forzatura e al meditare sulla radice delle mie credenze, come suggerisce la cerimonia di Morte del Messaggio, lo sguardo potrebbe addentrarsi, diminuendo soavemente la propria verità.

Per esemplificare. La crisi dell'epoca mette in scacco i ruoli femminili e maschili. Questo può produrre destrutturazione dell'io e scoppi di violenza, ma potrebbe anche aiutare a liberare lo sguardo identificato da un particolare ruolo e interiorizzarsi per ritrovare se stesso e l'altro in un modo nuovo.

Per esemplificare. Il senso di colpa ha organizzato i miei ricordi più primordiali e sopra questi si struttura tutto il resto della mia vita. Il senso di colpa agisce nel trasfondo della mia azione, essendo molto difficile agire libero da un sentimento di debito verso il mondo. Grazie al lavoro interno, a volte hanno fatto irruzione altre esperienze che hanno organizzato la realtà in modo nuovo. Rafforzando queste esperienze attraverso la riflessione e risposte riconciliatrici, lo sguardo si è interiorizzato a un altro livello di profondità, accedendo ad un modo di agire che trae origine dal proposito e non dalla colpa.

In sintesi, il sistema di credenze culturali, sicuramente adatto per un momento evolutivo anteriore, ha profonde contraddizioni rispetto alla morte, alla trascendenza, all'essere umano, e impedisce che lo sguardo si interiorizzi a un profondità oltre il limite che mi impone il quadro culturale.

Però la crisi storica o la crisi della coscienza in questo momento di maggiore universalità, sta provocando uno spostamento o un vuoto che permette allo sguardo di trascendere la Verità di questo momento storico.

MODO DI AGIRE DAL REGISTRO CENESTESICO DELLO SGUARDO INTERNO

Il modo nel quale agiamo è il centro di tutta la questione, Ogni momento di coscienza si sintetizza in un'immagine che muoverà il corpo e si conclude in un'azione che a sua volta retroalimenta la coscienza. E' l'azione ciò che permette alla coscienza di aumentare la sua riflessione su se stessa o di perdersi. Il modo di agire fornirà energia disponibile, o no, per l'evoluzione. L'azione retroalimenta la coscienza nella sua esperienza di unità o di contraddizione, nella sua esperienza di liberazione o di incatenamento, nella sua esperienza di sofferenza o di senso. Nel sogno le immagini trasferiscono cariche interne integrando contenuti psichici; però in veglia, l'immagine orienta e muove il corpo verso il mondo per raggiungere l'equilibrio e la stabilità di tutta la struttura psicofisica.

Così, la mia coscienza si manifesta in un modo di agire. Questo modo di agire ha conseguenze nell'esperienza stessa che ho nell'agire; sull'aumento o diminuzione di energia disponibile, nell'integrazione e liberazione interna, o nella contraddizione e incatenamento interiore; in definitiva, nell'aumento di senso o della sofferenza mentale. Questo è centrale e si discosta dalle concezioni abituali sull'azione umana. La valutazione dell'azione è riferita all'esperienza della coscienza e non a un risultato, non alla sua efficacia, non all'accordo o al disaccordo con un sistema di codici legali o morali. L'azione acquisisce qualità, se nel fare un'esperienza è integratrice e rende coeso lo psichismo; se aumenta la disponibilità energetica per la riflessione e se si ampliano le possibilità di scelta. Scegliere, si riferisce a selezionare tra diverse alternative, la risposta che produce maggiore unità e comunicazione (tornare su questo un pò più avanti).

L'esperienza più comune della mia coscienza è l'esperienza dell'io, descritta sopra quando mi riferivo al primo e secondo momento dell'approfondimento dello sguardo interno, "io sono solo io" e "io sono la mia solitudine". In quel caso, nel modo di agire si cerca di mantenere l'identità. L'azione ha come senso l'affermare l'identità e pertanto si conclude in un "per me". Persino ciò che è trascendente è per assicurare la mia sopravvivenza personale. L'amore per la comunità, la famiglia, la patria o la tradizione culturale, anche costituiscono la mia identità e anche finiscono per tanto nell'affermazione del mio io. L'azione la realizzo in un modo contratto, possessivo e che mi differenzia dall'altro. L'esperienza dell'io è ciò che rende coeso lo psichico e la azione si orienta cerco la sua affermazione.

La libertà di scelta in questo modo di agire è molto ristretta giacché ogni azione ha lo stesso segno: affermare la mia identità e possedere ciò che voglio, desidero o amo. La scelta non è tra differenti risposte e azioni, ma tra oggetti esterni. Tutto è oggetto e la scelta è abbastanza limitata tra acquisirlo o meno. Più che libertà, stiamo davanti al capriccio della coscienza che si costituisce nell'io sono solo io.

Questo modo di essere della coscienza è derivato in quest'epoca in cui la libertà è tradotta in un tema economico. Le forze economiche regolano la convivenza e giustificano l'azione. Tutti i grandi filosofi della libertà sono stati ridotti al mercato e all'arbitrio di coloro che maneggiano gli interessi bancari, i debiti e la speculazione. La verità attuale è che il denaro è tutto, e la libertà è rapportata alla sua disponibilità. Questo ha trasferito la libertà a meccanismi e strutture economiche, rinchiudendo la coscienza nell'io e esacerbando il suo desiderio di possesso. Ha prodotto una società spietata nei confronti degli altri e che nega tutto ciò che è comune. Una

grande crisi mondiale straripa in tutti i campi. Una grande crisi che potrebbe annunciare al tempo stesso un grande cambiamento.

Da un punto di vista esistenziale, la libertà non è desiderio sfrenato, al contrario, è l'incatenamento alla paura e all'ansia. Libertà è un'esperienza di riflessione di fronte al futuro, che rallenta la compulsione e la reazione della coscienza di fronte agli istinti. E' mettermi davanti alla reazione allo stimolo esterno o all'impulso interno. Libertà è l'esperienza della possibilità di differire l'azione e non reagire agli impulsi; quando posso scegliere tra diverse alternative di risposta, ho un grado di libertà; allora posso scegliere o no, le risposte che danno maggiore unità psichica e che aumentano la riflessione. Ho la libertà di guadagnare libertà. In questo senso è più corretto parlare di liberazione, un processo verso, più che una libertà quieta, immobile e inesistente.

Si tratta di un concetto di libertà dall'interno, tra possibilità di risposta, e non di scelta tra oggetti che sono sempre oggetti. Un concetto di libertà in processo, che cresce man mano che aumenta la capacità di differire la risposta impulsiva, aumentando la riflessione e migliorando l'azione, Un concetto di libertà che alla fine ci fa crescere in umanità.

Uscire dall'isolamento dell'io è un'intenzione" e non una reazione. Andare più in là della prigione dell'io per l'incontro con l'altro, è un'intenzione e non solo una reazione di fronte al fallimento dei propri appetiti, o al fallimento della società che non riesce a soddisfare le pulsioni di ciascuno, nemmeno a soddisfare le necessità di base di milioni di persone. Superare il modo di agire che cerca di soddisfare i capricci dell'io, richiede un'intenzione". Cioè non sono le condizioni "oggettive" di disperazione e di angoscia, né il fallimento della società materialista che per meccanica impulsiva ci permetterà di costruire il nuovo mondo.

Bisogna avere un'intenzione, Voglio poter scegliere una direzione che mi liberi dall'isolamento dell'io; sgombrare la mente per discernere tra la reazione meccanica della coscienza o nuove risposte verso il futuro legato agli altri, verso un futuro comune. Una intenzione, ha il sapore di ciò che è caro, così lo voglio da ora in davanti; un impulso che è una necessità di liberazione e di senso e non proviene dalla rivendicazione del passato o dal timore del futuro.

Sono certe esperienze e la riflessione su di esse che possono entusiasmarci per questo tentativo. Certe esperienze che ci accadono a volte per incidente, a volte perché le cerchiamo e non sappiamo perché sono accadute, e a volte per un lavoro intenzionale; queste esperienze interiorizzano lo sguardo e riconosciamo in noi un osservatore, lo sguardo interno da un battito di ciglia, si interiorizza, scopre un osservatore che sviluppa una coscienza di sé e un modo di agire riferito a questa nuova esperienza. Queste esperienze che lo sguardo interno inizia a riconoscere diventano i riferimenti per l'azione, e non più il solito io incollato alla pelle. La coesione psichica acquisisce un nuovo centro, che non è l'io, ma un osservatore interno che acquisisce sostanza, o coscienza di sé.

E' interessante notare che questo modo di agire che permette di guadagnare energia, riflessione e libertà, ha una risonanza negli altri e nel modo di trattare coloro che sono più vicini e coloro che non sono della mia cerchia più stretta. Insieme con

l'acquisizione di un centro si rafforza un impegno di liberazione nei confronti della comunità vicina e della comunità umana.

Allora stiamo parlando di un modo di agire dell'io, conosciuto e di conseguenze sociali anche note. Interessante come passo evolutivo, ma ha dei limiti, ha un tetto, ed è interessante andare avanti. E stiamo aprendo la porta a un nuovo modo di agire in cui con riflessione e con intenzione elaboriamo risposte per connetterci con una nuova esperienza di se stesso e degli altri. Una esperienza trascendente all'io: ma attraverso l'io sviluppiamo un'azione che ora non è riferita all'io, ma ad uno sguardo interno che va acquisendo coscienza di sé. Questo modo di agire prende come riferimento il registro cenestesico dello sguardo interno; la coscienza di un osservatore che non riconosce se stesso come io, e muove azioni che retroalimentano lo psichico verso l'ispirazione, ciò che è comune, il sentimento di umanità.

SINTESI E CONCLUSIONI

Mi sembra che il momento di Ascesi ci sta ponendo di fronte all'esperienza della coscienza di se, che in questo scritto si menziona come approfondimento dello sguardo interno. L'accumulazione di questi registri cenestesici di un osservatore o di uno sguardo interno, sta trasformando questa esperienze in un valore e in un riferimento per l'azione. Cioè, l'azione ora è orientata per sostenere la sensazione dello sguardo interno e non per la propria affermazione, L'io ora compie la funzione di semplice esecutore e non di un centro o di senso. Questa modalità della coscienza e dell'azione, trascende l'io tanto nell'esperienza dell'altro, quanto nelle credenze sulla morte.

Se l'approfondimento dello sguardo trascende le credenze culturali, è possibile continuare nell'interiorizzazione fino a tradurre immagini e azioni verso un nuovo sentimento dell'insieme, comunitario, e umano? E' possibile tradurre o collegare un progetto di umanità.

ALLEGATO: SINTESI DELLA RICOMPILAZIONE DI SILO SULL'ATTENZIONE.³

L'entrata nel livello di coscienza di sé è la divisione dell'attenzione.

Distinguiamo diversi tipi di attenzione. L'attenzione semplice, quando l'attenzione è risucchiata da uno stimolo; è anche attenzione semplice quella che è risucchiata da un interesse. Poi distinguiamo diversi tipi di divisione dell'attenzione che si verificano durante l'apprendimento di movimenti che poi diventano meccanici. Ma sono le divisioni più intenzionali quelle che ci servono come porta d'ingresso verso la "coscienza di sé". Ad esempio, la divisione dell'attenzione tra la sensazione di una parte del corpo e la percezione.

Un caso di divisione dell'attenzione che ci interessa è l'attenzione diretta. Sono qui attento a ciò che accade nel mondo, mentre sono consapevole di essere attento. Sto attento mentre distendo ogni tensione. Sono attento al mondo e a quello che sto facendo, lì si produce un registro cenestetico al livello degli occhi.

L'attenzione che cerchiamo non può essere forzata, perché rapidamente sospenderemmo ogni esercizio. E' un'attenzione "distesa", quella che ubichiamo come valore di un comportamento mentale lucido e attento; per convertire questo tipo di attenzione in un valore, stiamo riscattando i registri di maggiore potenza interna e il gusto di stare attento. Trasformiamo questo tipo di attenzione in un valore di un comportamento mentale al quale aspiriamo, molto più prezioso del mio comportamento mentale quotidiano. In caso contrario, la forzatura ci farà tornare all'attenzione semplice e al dormiveglia.

L'attenzione diretta produce uno stato di autosservazione, in cui rispondo mentre sono cosciente dei processi interni che accadono, fino ad agganciare il livello di coscienza di sé. Tra le diverse forme di divisione dell'attenzione, si suggerisce l'attenzione diretta. Questo modo di fare attenzione, produce registri di distacco affettivo, disidentificato, diminuendo al massimo il grado di suggestione delle immagini. L'autosservazione che si sperimenta nell'attenzione diretta non può essere confusa con l'introspezione, che è una caduta nell'analisi dei processi interni.

Per mettersi nel lavoro di divisione dell'attenzione, ci serve una veglia senza rumore. Se il rumore aumenta, abbiamo bisogno di mettere molta tensione per la divisione dell'attenzione, e questo aumenterà il rumore. Per diminuire il rumore usiamo la conoscenza dei pendoli; come per distendere una tensione fisica, la tendiamo al massimo e liberiamo, così facciamo lo stesso con il rumore interno: Prendo coscienza di questo rumore, cerco di accentuarlo, di renderlo evidente fino a quando la coscienza di stanca di questo.

Uno dei maggiori rumori è la esposizione allo sguardo degli altri. Quando cado in questo non c'è niente da fare. Il lavoro lo devo fare prima di espormi. Lavorare precedentemente l'attenzione diretta e la coscienza di sé, per essere centrato nel momento dell'esposizione.

In un livello di coscienza alto si rende presente il tema della finitudine della vita. C'è una reimpostazione del senso della vita e le distrazioni perdono importanza.

³ Recopilación Silo sobre La Atención, Andrés Korysma, enero 2017