

Accrescere la nostra consapevolezza per praticare meglio la fratellanza

GRAZIELLA RICCI

Due uccelli, compagni inseparabili, sono appollaiati sullo stesso albero. Uno mangia il frutto, l'altro osserva. Il primo uccello è il nostro io individuale, che si nutre dei piaceri e dei dolori di questo mondo. L'altro è il Sé universale, silenzioso testimone di ogni cosa. (Mundaka Upanishad)

Come sappiamo, la pratica della consapevolezza nell'osservazione e nell'applicazione dell'energia-pensiero è un potentissimo agente di autotrasformazione. Questa consapevolezza ha portato Carl Gustav Jung a dire in proposito: "Improvvisamente ebbi la sensazione invincibile di essere appena uscito da una densa nuvola. Seppi d'un tratto: Ora sono me stesso! Fu come se un muro di nebbia fosse ormai alle mie spalle e dietro quel muro non vi fosse ancora un 'io'. Ma in quel momento mi imbattevo in me stesso. In precedenza, inoltre, non ero esistito, semplicemente tutto mi accadeva. Adesso ero io che accadevo a me stesso"¹.

Quando l'essere umano apre gli occhi sulla propria autentica natura di essere energetico ed inizia ad esplorare il mistero della coscienza, arriva a sperimentare la frase di Jung "accadere a se stessi".

La scienza oggi collabora a questo evento perché i rivoluzionari passi avanti compiuti da varie discipline della scienza moderna, in modo speciale la fisica quantica, la neurobiologia e le scienze neurocognitive, stanno confermando ciò che le varie tradizioni spirituali ci dicono da sempre: noi siamo esseri energetici e creativi che possono partecipare consapevolmente all'impulso evolutivo dell'universo.

L'essere umano è un'entità molto complessa: solo a pensare alla prospettiva neurologica, ciascuno di noi è un concentrato di giunzioni sinaptiche iperattive che tengono collegate qualcosa come diecimila trilioni di cellule. Secondo studi recenti, il cervello umano elabora in ogni secondo un milione di miliardi di unità d'informazione, di cui solo una minima parte viene registrata ed entra a far parte dell'io consapevole. Apparentemente, il nostro remoto antenato era come noi, nei tratti essenziali. Eppure il nostro corpo e la nostra mente sono soggetti a forze sconosciute ai nostri antenati. L'inquinamento, i lavori stressanti, la pressione del *multi-tasking*, il crescente tasso di divorzi, l'eccesso di notizie provenienti da tutto il mondo con contenuti prevalentemente negativi, le ore passate al computer o al cellulare, i film violenti del cinema e della televisione, sono tutte fonti di tensione che gli antenati non conoscevano. Viviamo in un mondo frenetico che porta a riempire tutti i buchi della giornata, dove l'informazione è il nuovo dio e il pensiero collettivo considera che conoscere una cosa è avere il controllo su di essa e, viceversa, che riusciamo ad aumentare la nostra conoscenza aumentando il controllo.

In controtendenza con il desiderio di potere e di controllo della società attuale, la domanda che dovremmo porci è: "Come posso liberarmi dal bisogno di controllare?" e dietro a questa domanda, "Cosa provoca questo bisogno di controllare?" Il bisogno di controllare porta ad avere sempre nuove cose, sia visibili sia invisibili: nuovo lavoro, nuova macchina, nuovi cibi, più

soldi, più tempo, più divertimenti, ma anche più informazioni (anche di tipo esoterico), più carisma, più potere sugli altri, più tutto e, quando l'io è soddisfatto per essere riuscito a procurarsi qualcosa, il piacere è solo temporaneo, perché appare qualcos'altro all'orizzonte. L'uomo moderno è molto bravo a trovare nuovi modi per sopprimere la voce interiore che dice di fermarsi e che sotto sotto sta segnalando una sensazione di vuoto, di solitudine non indifferenti.

Quindi qual è il problema? Il problema è che la maggior parte delle persone non si è fermata a pensare che abbiamo bisogno non di più cose ma di meno, cioè di Nulla, nel senso che il Nulla oggi sappiamo che non è vuoto bensì energia e noi siamo energia². Se pensiamo metaforicamente a ogni nostra cellula o, meglio, atomo, come a una stanza enorme con al centro un punto, che è il nucleo dell'atomo, capiremo perché l'esoterismo dice che abbiamo anche un corpo eterico o corpo "vissuto" (come lo chiama con linguaggio moderno lo psichiatra francese Jacques Vigne³). Siamo al 90% energia per cui, quando si frequenta un gruppo, anche se non si parla, le nostre energie interagiscono con quelle delle altre persone e influenzano l'ambiente. La stessa scienza è sempre più consapevole dell'energia interna ed esterna che ci circonda e dei principi in base ai quali funziona: frequenza, vibrazione, risonanza, onde, oscillazioni, cicli, spettri. Secondo questa prospettiva ciascuno di noi è un concentrato di energia che possiede una frequenza vibratoria personale e questa nostra frequenza vibratoria è lo strumento più importante di cui disponiamo per comunicare con l'altro e vivere una vita ideale e fraterna, specialmente se la frequenza vibratoria è alta e limpida. In questo momento particolare di grande mutazione paradigmatica, in cui chi è abbastanza consapevole si rende conto che stiamo lasciando l'Era dell'Informazione per entrare nell'Era dell'Intuizione, diventa importante essere capaci di sapere cosa fare e come gestire

ciò che siamo a livello energetico e, ancor più importante, come trasformare gli aspetti energetici pesanti che non ci piacciono, la rabbia, la frustrazione, l'invidia, la superbia, in vibrazioni leggere, rapide e pulite, tenendo presente che non è possibile scindere la gioia dal dolore e che quando siamo presi dallo sconforto è il momento migliore per uscire dal terreno battuto e cercare vie o risposte più autentiche (se veniamo in contatto con il dolore o con il conflitto è perché tutto ciò è dentro di noi e, per andare oltre, è necessario affrontarli). Con parole di Kahlil Gibran: *"Quando siete felici, guardate nel fondo del / vostro cuore e scoprirete che è proprio ciò / che vi ha dato dolore a darvi ora gioia. / E quando siete tristi, guardate ancora nel / vostro cuore e saprete di piangere per ciò / che ieri è stato il vostro godimento. / Alcuni di voi dicono: 'La gioia è più / grande del dolore', e altri dicono: / 'No, è più grande il dolore'. / Ma io vi dico che sono inseparabili"*⁴.

Credo sia un obbligo etico agire in armonia con se stessi, considerato che noi possiamo non parlare, ma non possiamo non avere un campo magnetico e una frequenza vibratoria personale, perciò – volenti o nolenti – contribuiamo a provocare una determinata risonanza nel gruppo che frequentiamo. Già negli anni '60 Paul Watzlawick sottolineava che il comportamento non ha un suo contrario e conia il noto assioma: *"Non si può non comunicare"*⁵. Per spiegare l'assioma egli diceva che, anche se non si parla, il nostro comportamento non verbale parla per noi. Adesso, a partire dalla teoria dei campi morfici di Rupert Sheldrake⁶ – che trova riscontro nella scoperta della fisica quantica del campo energetico unificato – lo stesso assioma si può applicare a livello infinitesimale e possiamo ben affermare che l'energia di ciascuno interagisce con quella degli altri, producendo una risonanza che irradia a livello non verbale su tutti i componenti del gruppo. A partire da queste considerazioni e contrariamente a quel che si pensa, prendersi cura di sé è un atto di altruismo per-

ché implica lavorare per dissolvere i conflitti interiori in modo da portare nella relazione con l'altro il proprio equilibrio e benessere. Infatti, il termine 'ascetico' viene dal greco *asketès*: colui che si prende cura di sé a livello sia corporeo sia spirituale (Marchino e Mizrahi 2012: 91). Perciò è bene trasformare le nostre polarità mentali nel fluire dello *yin* e dello *yang*, il simbolo cinese d'infinito. Come ha ben detto Stanislav Grof: *“Una radicale trasformazione interiore e il passaggio a un nuovo livello di coscienza potrebbero essere l'unica vera speranza che abbiamo nell'attuale crisi globale prodotta dal predominio del paradigma meccanicistico occidentale”*⁷.

Per favorire il cambiamento è necessario arrendersi alla complessità del corpo/mente senza pretendere di controllarlo. La trasformazione radicale può iniziare da un cambiamento anche molto piccolo. Non dimentichiamo gli studi di Edward Lorenz sull'effetto farfalla, che sono alla base della teoria del caos e della complessità: un piccolo evento può portare a grandi trasformazioni.

Il concetto di campo unificato della fisica quantica ci porta a pensare alla nuova dimensione in cui stiamo entrando, cioè la quarta dimensione, come una vibrazione energetica unificata che va al di là del tempo-spazio tridimensionale e si estende non più in forma lineare bensì in un movimento a spirale e multiprospettico che supera le nostre forme fisiche. Da questa prospettiva, lo spazio tra una persona e l'altra non è un vuoto che separa ma un pieno di energia che connette. È importante pensare in questo modo la nostra interrelazione per poter vivere in profondità il concetto di fratellanza. Già Helena Petrovna Blavatsky aveva capito questo concetto con grande anticipo, quando disse che il primo scopo della Società Teosofica era di formare un nucleo della Fratellanza Universale dell'Umanità, senza distinzione di razza, credo, sesso, casta e colore. Lei aveva già intravisto il campo di energia che connette tutti noi, campo unificato che possiamo recepire con la nostra frequenza



Rupert Sheldrake, biologo e saggista britannico.

vibratoria, a condizione che la nostra mente non innalzi mura d'incomprensione al posto dei ponti di collegamento comunicativo, perché l'incomprensione abbassa la frequenza vibratoria della nostra energia e collabora a intensificare lo stress che già la nostra società di consumo incrementa (ricordiamo che la mente umana è una mente sociale; quindi, per conoscersi, deve potersi rispecchiare ed interagire con gli altri).

Forse è opportuno chiarire come agisce lo stress fisiologico e psicologico nel nostro corpo-mente. Il sistema nervoso alterna processi di azione regolati dal sistema simpatico, che provoca dispendio di energia, a processi di riposo governati dal parasimpatico, che aiuta a recuperare l'energia. Il sistema nervoso autonomo lavora in modo sano se i due processi si alternano. Ma, quando i due processi si attivano contemporaneamente, né il dispendio né il recupero di energia sono efficaci. Quando l'organismo è sottoposto a stress, è come spingere insieme il pedale del freno e quello dell'acceleratore. Per questo motivo, nello stress non c'è solo la componente di conflittualità psichica bensì anche una componente di disordine comportamentale fisico. Ad esempio, se una azione non può essere portata a termine e quindi l'espressione emotiva viene inibita, si creano tensioni e disturbi psicosomatici come ansia e depressione, cioè

nevrosi (Marchino e Mizrrahil 2012: 95-96). La patologia derivata dall'inibizione dell'azione non esiste nel mondo animale, è limitata alla specie umana ed è legata alla conflittualità della mente. Questi aspetti soggettivi, che prima non si riuscivano a studiare da un punto di vista scientifico, ora invece si possono rilevare con le varie tecniche di *imaging*. Queste permettono di studiare il rapporto tra mente e cervello e l'attività cerebrale negli esseri umani, in condizioni sia normali sia patologiche. Perciò da un po' di anni è possibile affrontare non soltanto le condizioni soggettive di stress ma anche gli stati meditativi, la creatività, la valutazione estetica, come non si era mai fatto prima. A questo proposito, vorrei spendere qualche parola per spiegare il concetto di creatività e la spinta della ricerca spirituale alla luce di questi studi.

La parte visiva, che costituisce all'incirca un terzo del cervello, fa capire lo stretto rapporto di quest'organo con la creatività e anche l'importanza della visualizzazione nella pratica meditativa. La parte visiva è in rapporto con un aspetto funzionale del cervello che può destare la nostra attenzione, se lo colleghiamo sia con l'arte sia con la ricerca spirituale. L'aspetto funzionale risiede nel fatto che, anche se il cervello crea un concetto sintetico e ideale di tutte le esperienze avute con i singoli oggetti, davanti alla singola percezione parziale quotidiana degli oggetti esso non soddisfa la propria spinta alla totalità (che pare sia un'altra caratteristica funzionale del cervello). Ne consegue un'insoddisfazione permanente che spinge il cervello a riempire ciò che non è completo per avere una visione globale. Molti grandi artisti lo avevano capito intuitivamente e non è a caso che Michelangelo e Cézanne, tra altri, abbiano lasciato molte opere incompiute e che Dante si sia lamentato di non essere riuscito a esprimere compiutamente ciò che aveva in mente (*"Ad alta fantasia qui mancò posa"*, disse nel canto XXXI o XXXIII del *Paradiso*). Quando questo accade, è il cervello dell'os-

servatore a dover riempire i vuoti di forma e di significato per poter finire l'opera mentalmente. Questo spiega il concetto di opera aperta di Umberto Eco e i tanti racconti di scrittori moderni che hanno lasciato il finale aperto e ambiguo, obbligando il lettore a chiudere il testo con una soluzione d'accordo con la propria creatività. Lo scrittore franco-argentino Cortázar ha diviso i lettori in passivo, attivo e co-autore, a partire da testi le cui trame non presentano alcuna difficoltà interpretativa (lettore passivo), testi con qualche difficoltà, come i gialli (lettore attivo) e testi aperti, cioè senza un vero finale, che richiedono la feconda immaginazione del lettore (co-autore).

È da tener presente che, davanti a un'opera aperta, anche se il cervello può dare interpretazioni diverse, siamo consapevoli di una sola interpretazione per volta e questo comporta considerazioni interessanti.

1. Questo spiega le discussioni scientifiche e non scientifiche sull'interpretazione di un singolo argomento oppure di un'opera artistica, tutte ugualmente valide perché non esiste una risposta definitiva.

2. L'ambiguità è caratteristica rilevante nell'opera d'arte. Come ben dice Semir Zeki, scienziato inglese: *"Nella sua definizione neurologica, l'ambiguità non è la vaghezza o l'incertezza che ritroviamo nei dizionari, ma l'esatto contrario. È certezza, nel senso di certezza di molte interpretazioni differenti, ognuna delle quali è sovrana per un attimo (...) Perciò l'ambiguo e il non finito possono soddisfare il cervello più di una compiutezza estrema"*⁸.

L'insoddisfazione permanente del cervello dà un senso anche alla ricerca spirituale. Ricordiamo che *La Luce sul Sentiero* dice: *"Entrerai nella Luce ma non toccherai mai la Fiamma"*. Questa frase ci rinvia alla suddetta insoddisfazione permanente. Il fatto è che il desiderio di totalità del cervello è la più ambita delle sue illusioni e spinge la mente a essere costantemente coinvolta nella ricerca di un senso compiuto. La facoltà

creativa e la ricerca spirituale nascono quindi da una spinta verso la totalità, impossibile da trovare nella vita reale. Le illusioni generate dal cervello e l'opera incompiuta, come anche il non raggiungimento di una illuminazione totale, obbligano la mente umana a riempire i vuoti di significato e a percorrere un cammino che non avrà mai fine. Di conseguenza, la neurobiologia chiarisce ciò che potremmo chiamare "bioteosofia" o meglio "bioecoteosofia". È una sacralità legata anche a una saggezza del corpo che ha a che fare con una funzione del cervello fondamentale ai fini dell'evoluzione umana, perché la ricerca spirituale non agisce sull'adattamento alla realtà, ma sul de-condizionamento. Implica infatti la rinuncia a tutte le pre-cognizioni o pregiudizi e anche un'audace esposizione a realtà – interne ed esterne – che, per il soggetto, erano in passato impensabili e invisibili⁹ ma che oggi acquisiscono possibilità molto più vaste, con l'apertura alla dimensione quantico-energetica e la possibilità d'interagire in modo consapevole costruendo nuove giunzioni sinaptiche create a partire da un contesto complesso, accelerato e iperstimolato.

In sintesi, nella ricerca spirituale non si tratta di ingannare se stessi, pensando di essere persone spirituali, bensì di praticare concretamente e autenticamente la fratellanza per far sì che la nostra frequenza vibratoria, in risonanza quantistica e armonica con quella degli altri e possibilmente anche con il Sé profondo, innalzi la qualità del mondo in cui viviamo. Adattando le parole di Marchino al nostro vissuto del qui e ora: *"Detto in altri termini, queste persone hanno soltanto l'illusione di essere se stesse: in realtà sanno molte cose su di sé e della propria vita, ma non possono realmente godersi la pienezza del senso di Sé. Questa, infatti si può acquisire solo attraverso una pratica permanente (...) [Caso contrario] non saremo mai una persona che, essendo se stessa, riesce a esprimere se stessa e a realizzare se stessa: alla base di un atteggiamento di questo tipo sembra esserci un'interpretazione*



Kahlil Gibran, celebre poeta libanese
(Bsharri, 6 dicembre 1883 - New York, 10 aprile 1931).

restrittiva del (...) 'conosci te stesso' [che] viene inteso come un capisciti mentalmente, prendi mentalmente atto di chi sei e di quali sono i problemi della tua vita (...). [La conoscenza autentica] può avvenire solo attraverso la pratica incessante dell'esperienza di sé. È solo una conoscenza esperienziale di questo tipo che ci consentirà di esprimere ciò che sentiamo di essere e di realizzarlo in modo pieno". (Marchino e Mizrahil 2012: 204-205).

Note:

1. Cit. in P. Peirce (2009), *Frequency* (trad. it.), Milano: Tea 2011, p. 14.
2. Cfr. Frank Kinslow, *Il Segreto della Vita Quantica* (trad. it.), Cesena: Macroedizioni 2012, pp. 22-23.
3. Jacques Vigne, *Meditazione, emozioni e corpo cosciente* (trad. it.), Milano: MC editrice 2012, p.15.
4. Cit. in L. Marchino e M. Mizrahil, *La forza e la grazia*, Torino: Bollati Boringhieri 2012, pp. 102-103.
5. Cfr. P. Watzlawick, J. Beavin e J.J. Jackson (1967), *Pragmatica della comunicazione umana* (trad. it.), Roma: Astrolabio 1971.
6. Cfr. R. Sheldrake (2003), *La mente estesa* (trad. it.), Milano: Urta Apogeo 2006.
7. Cit. in P. Peirce, *op. cit.* p. 22.
8. Cfr. *Il Sole-24 Ore*, domenica 26/9/2004, N. 266, p. 37.
9. Cfr. L. Marchino e Mizrahil, *op. cit.*, p. 51.

Graziella Ricci è Presidente del Gruppo Teosofico "Ars Regia H.P.B." di Milano.