

Diventare consapevoli

NICOLETTA BORIELLO



Confrontandoci tra di noi, leggendo le biografie dei maestri e dei teosofi del passato, ascoltando le esperienze di chi ci ha preceduto e ha fatto del cammino spirituale il proprio percorso di vita, osserviamo che tutti abbiamo una cosa in comune: abbiamo mosso i nostri primi passi sul sentiero dello spirito perché ci siamo posti delle domande.

“Chi sono?”, “Che senso ha la vita?”, “Di cosa sono fatto?”, “Quale è la parte di me che prova sentimenti?”, “Cosa succede dopo la morte?” e tante altre ancora, che rivelano il desiderio di conoscere il mondo che ci circonda e di comprendere il nostro rapporto con esso.

La domanda, un vero e proprio propulsore, ci permette di muoverci nel nostro cammino spirituale.

Ognuno di noi, per poter avanzare, per poter conoscere se stesso, deve essere in grado di affrontare per ogni domanda una “crisi”, che diventa la fessura attraverso cui può entrare quella luce che ci illumina e che ci fa crescere in consapevolezza.

Per fornire un esempio di come le domande fanno scaturire quelle crisi che permettono alla nostra anima di attuare uno slancio, possiamo riflettere sul grande e profondo lavoro di destrutturazione che occorre affrontare non appena si imbecca il sentiero dello spirito, in cui bisogna prima di tutto “togliere”, fare spazio, come ci insegnano i maestri di arte scultorea, i quali

con i loro scalpelli liberano e danno vita a corpi intrappolati nella pietra.

Togliere i nostri pregiudizi, le nostre credenze e convinzioni, i dogmi, i nostri limiti, che pesano come macigni dentro di noi e sono spesso figli di un’educazione sbilanciata sui soli aspetti materiali della vita. Un’educazione questa che non ci fornisce gli strumenti adeguati per rispondere alle nostre domande e per affrontare la parte più profonda di noi: ciò che veramente siamo.

La prima conquista è quella di divenire consapevoli che la materia, a ogni livello della sua aggregazione, contiene in sé il principio spirituale; che non c’è scissione tra la spiritualità e quella che viene chiamata “vita”; piuttosto spirito e materia sono una naturale manifestazione dell’unico movimento interiore ed esteriore.

La scintilla di una maggiore consapevolezza si rivela nella percezione di qualcosa che va oltre il mondo per come ci appare nella sua dualità e illusorietà, grazie alla progressiva dissoluzione del senso di separatività e alla comprensione di essere parte di un tutto unico.

In questo senso il pensiero teosofico mette a disposizione favolosi strumenti, seppur senza offrire soluzioni pronte. La Teosofia non si presenta dogmatica né può fornirci certezze in quanto, come recita il motto della Società Teosofica, “Non vi è religione superiore alla Verità” o meglio ancora nella traduzione letterale dal sanscrito di *‘Satyannasti parodharmah’* – che era il motto dei maharaja di Benares e venne adottato da Olcott nel 1880 – “Non c’è Verità oltre al Dharma” ovvero “Non c’è una Verità, c’è il Dharma”.

La Teosofia è piuttosto un percorso che ci aiuta a trovare la nostra bussola, i nostri punti di riferimento, che sa darci la spinta per evolvere, per trovare senso e risposte alle nostre richieste.

Nel processo di de-strutturazione e conoscenza di sé (e quindi dell'universo) si prende coscienza a poco a poco della costituzione dei nostri corpi. Impariamo a osservare il nostro corpo fisico, il nostro corpo del desiderio, la nostra mente (che costituiscono la nostra "personalità") e apprendiamo dell'esistenza dei corpi superiori. Nella nostra complessità di spirito e materia, comprendiamo che abbiamo un organismo ormai pronto, nella quinta razza della quarta ronda, a compiere quell'evoluzione che consiste nella conquista della mente – *manas* e nella liberazione dal desiderio – *kama*. È qui, su questa Terra, mediante la nostra personalità, che prendiamo coscienza della responsabilità che abbiamo rispetto al cambiamento che possiamo operare in noi e, di riflesso, nel mondo intorno a noi.

Se osserviamo l'attività dei principi della nostra coscienza, ci accorgiamo che questi possono funzionare in un modo inferiore o superiore, a seconda del potere della volontà che viene messo in gioco: si può agire puntando verso la materialità o agire tendendo verso gli stati interiori (o superiori) della coscienza.

Afferma il teosofista Eldon Tucker: "Entra qui in gioco l'elevazione della propria coscienza fino all'unione con la "divinità", quando si impara a focalizzare la propria coscienza dai principi inferiori a quelli superiori. [...] Noi percepiamo le cose superiori per 'un dono', tramite un istinto superiore, a causa della mancanza dell'autocoscienza dei nostri principi più alti".

Tornando al tema dei porsi domande, con il quale abbiamo aperto queste riflessioni, ci chiediamo come imparare a focalizzarci sui principi superiori e come entrare in contatto con il nostro istinto superiore.

Le tre proposizioni fondamentali dell'Unicità della Vita, della sua Ciclicità e della partecipazione di tutte le Anime all'Anima Universale, enunciate nel proemio de *La Dottrina Segreta* di

H.P. Blavatsky, rappresentano senz'altro il primo irrinunciabile punto di partenza. È necessario, come dice Madame Blavatsky, che tutti i fenomeni vengano considerati nell'ambito dei tre principi fondamentali sui quali sono fondati. Anche se la comprensione delle tre proposizioni non è sufficiente: occorre infatti vivere *nelle* proposizioni.

Per giungere a una superiore comprensione della vita, abbiamo bisogno non solo di conoscenza ma di azione e di intuizioni che si fanno consapevolezza.

La capacità di innalzarsi verso una consapevolezza maggiore viene dall'interno, non dall'esterno. Avere consapevolezza vuol dire sentire profondamente, percepire che c'è qualcosa che va oltre e che non riusciamo a spiegare; significa comprendere con il cuore, aprirsi al divino e, usando le parole di Tucker, acquisire la coscienza dei nostri principi più alti. Questa elevazione, a sua volta, apre sempre più le vie dell'intuizione, e l'intuizione quelle della consapevolezza, e così via.

Non basta conoscere, bisogna essere. C'è quindi un *modo di vivere* su cui dobbiamo porre la nostra attenzione, una continua attenzione. Ha affermato Jiddu Krishnamurti: "Non sono un lettore, ma ho osservato con attenzione per tutta la vita".

Per costruire la consapevolezza di un mondo nuovo è necessario assumere certi comportamenti, metterci in certe condizioni, condurre un certo tipo di vita. In quest'ottica, l'aspetto fisico-sensoriale-comportamentale del nostro essere assume un ruolo imprescindibile. Come teosofisti dobbiamo non solo essere coscienti del fatto che la Teosofia ci fornisce un metodo, ma anche essere in grado di usarlo, imparando a spaziare dalla disciplina propria della meditazione e dello studio alla responsabilità del servizio, alla magia del lasciar fluire fino all'emersione dell'intuizione.

A tal proposito gli insegnamenti e il pensiero krishnamurtiano ci forniscono un "metodo non metodo" che ci può aiutare a decodificare la realtà, a compiere correzioni sui nostri pensieri e

sul nostro agire, trovando così le risposte non nelle teorie ma nell'esperienza personale.

Nella quotidianità di tutti i giorni, al lavoro, in famiglia, nei rapporti con gli amici, con le persone che frequentiamo, tendiamo a identificarci con la sola nostra personalità, a ricercare il piacere e fuggire il dolore. Non troviamo sempre piena soddisfazione nel nostro vivere e, nel mondo che ci circonda, spesso incontriamo situazioni di disagio, senza renderci conto che ciò accade perché siamo troppo impegnati nel compiacimento dei sensi, al punto da dimenticarci di ciò che veramente siamo.

Leggere le trascrizioni dei discorsi di J. Krishnamurti ci mette davanti a una realtà che può essere la nostra, a situazioni che noi tutti, presto o tardi nella vita, ci troviamo a vivere e dai cui aspetti di difficoltà e disagio vorremmo emanciparci, proprio imparando a vivere *nelle* tre proposizioni fondamentali.

L'insegnamento principe che ci dona J. Krishnamurti è quello di compiere un lavoro di osservazione su di noi senza usare paragoni e misure, senza giudizio, e in tal modo, attraverso la disidentificazione, giungere alla percezione di "ciò che è", accettando e comprendendo così l'universo e le sue leggi. Dice J. Krishnamurti: "La bellezza dell'universo è in 'ciò che è'; e vivere spontaneamente in 'ciò che è' è virtù".

Relativamente alla consapevolezza, il processo che dovremmo mettere in atto, secondo Krishnamurti, è quello di essere *passivamente* consapevoli, essere cioè equanimi di fronte alla nostra coscienza, in uno stato di estrema vigilanza, senza scegliere ciò che è giusto e ciò che è sbagliato. In questo modo saremo in grado di osservare il problema senza più identificarci con esso e solo allora questo rivelerà il proprio contenuto, raccontandoci la sua storia senza il filtro delle nostre interpretazioni.

La maggior parte di noi è incapace di assumere questo stato di *passività*, perché non siamo in grado di essere imparziali, bensì ci facciamo condizionare da pregiudizi, ambizioni, schemi di comportamento meccanici, che ripetiamo ogni volta. Di fronte a questa difficoltà, il sugge-

rimento di Krishnamurti è di focalizzarci sull'osservazione del processo stesso del nostro pensiero e ciò ci permetterà di conoscere noi stessi in rapporto al problema. Si tratta quindi di essere consapevoli attimo dopo attimo dei nostri pensieri e del nostro sentire. La mente deve comprendere se stessa e il proprio funzionamento; solo allora l'ignoto potrà *essere* e saremo consapevoli di ciò che siamo.

Dice Jiddu Krishnamurti sintetizzando il processo ora descritto: "Condanne, giudizi o confronti non danno l'esperienza della comprensione ma, al contrario, impediscono tale esperienza. Rendetevi consapevoli del vostro identificarvi e condannare, del vostro giustificare e confrontare. Siate consapevoli di questi processi ed essi spariranno lasciando spazio alla consapevolezza".

È grazie alla disidentificazione che possiamo accedere ai piani superiori e percepire la bellezza di 'ciò che è'. Ogni volta che avremo la capacità di metterci in ascolto di "quell'intima facoltà che consente di 'conoscere' senza mediazioni, di comprendere l'intimo operare della vita" (P.G. Parola), ossia di metterci in contatto con il Maestro interiore, la scintilla di consapevolezza potrà accendersi in noi.

Relazione presentata in occasione dell'incontro dei Giovani Teosofi del 29 dicembre 2020, nell'ambito della 145^a Convenzione Internazionale della Società Teosofica.

Nicoletta Boriello è socia del Gruppo Teosofico "J. Krishnamurti" di Grottaferrata (RM).