

L'UOMO PIRISMATICO

KOAN ZEN PIRISMATICO

IL FUTURO È PIRISMATICO

IL PRESENTE È PIRISMATICO

**POI SCOPRIRAI CHE SOLO IL VUOTO È
PIRISMATICO**

**E CHE IL FUTURO E IL PRESENTE SONO SOLO
APPARENZE PIRISMATICHE**

EDOARDO FOSSATI

**IL PRIMO PRINCIPIO DELLA
TERMODINAMICA STABILISCE CHE
L'ENERGIA NON SI CREA E NON SI
DISTRUGGE, PUÒ ESSERE TRASFORMATA
NELLA FORMA, MA L'ENERGIA TOTALE
RIMANE INVARIATA CIOÈ ZERO**

INTRODUZIONE

Cari lettori e lettrici, vi devo innanzitutto preparare su come leggere queste parole. Queste lettere dell'alfabeto. Queste frasi e sul loro significato intrinseco. Essenziale. Senza questo preambolo vi sarebbe del tutto difficile, senonchè impossibile, seguirmi dove vi vorrei portare e cosa vi voglio comunicare. Dopo poche righe mollereste istantaneamente la lettura. Il libro che hai tra le mani è fatto di pagine bianche. Le stesse sono il substrato sul quale poggiano le parole, le lettere, le frasi e in alcuni casi anche immagini, disegni o fotografie. Lo stesso dicasi se le stai leggendo da un computer. Lo schermo è il background, lo sfondo sempre presente che permette ai caratteri di apparire. L'Humus del libro che piaccia o meno è il foglio bianco. Non viene quasi mai notato. Lo si snobba piuttosto volentieri in modo inconsapevole. Sembra esistere solo ed esclusivamente come mezzo per sciorinare le nostre impressioni. Per far colpo sugli altri e in noi stessi se abbiamo un Ego smisurato. Se ti chiedessi di leggere solo lo spazio Vuoto bianco tra una lettera e l'altra, tra una parola e l'altra o tra una frase e l'altra troveresti la cosa del tutto assurda. Paradossale. Contraria alla ragione e all'evidenza. Bodhidharma, ventottesimo patriarca dello Zen, monaco Buddista ed erede del Dharma, era solito stare seduto per ore davanti ad un muro bianco ad osservarlo con gli occhi semi aperti, rilassati e ricettivi a meditare. È ciò che potremmo imparare a fare nella vita di tutti i giorni, quando il senso della vista entra in funzione, ovvero il 90

per cento delle volte. Dei cinque sensi è quello più usato. Se sposti la tua attenzione ora mentre leggi e prendi contatto con i globi oculari, nella maggior parte dei casi li troverai tesi. La tua attenzione è diretta all'esterno sempre nel tentativo di voler far tuo l'oggetto del desiderio. Non vi è un vero incontro. Uno scambio di energie tra due oggetti, ma subentra la bramosia dell'ego di accaparrarsi l'oggetto. Di possederlo. Di farlo suo. Cosa di per sé alquanto puerile se pensiamo stupidamente che il possesso arricchisca e accresca il senso di chi siamo. Pensiamo che diventiamo di più. Che siamo di più. Entriamo in un circolo vizioso di voler avere sempre di più che non potrà mai avere fine come tutti sappiamo. Nulla e nessun oggetto potrà mai soddisfare l'insaziabile Io – Ego. Non ne avrà mai abbastanza.

Qualche giorno fa, parlai con Celeste, la donna con la quale condivido la Vita, dei fatti di cronaca legati al femminicidio. Una donna morta ogni 3 / 4 giorni. Quando parlo del rapporto 'aperto' che io e Celeste abbiamo, le persone si stupiscono. Si meravigliano. Non riescono a credere che ci concediamo tanta libertà. Il punto è che non si tratta di tradire o non tradire. Di essere fedeli o non esserlo. Celeste non è una mia proprietà privata. Non è Mia..Son concetti obsoleti. Anacronistici. Desueti. Vecchi, che ti imbruttiscono ed impoveriscono.

Ritornando agli occhi, se invece rilassi sin da subito gli occhi, inizierai a vivere e a vedere gli oggetti per quello che sono. Vi sarà uno scambio di energia. Di rispetto

reciproco. In quell'incontro accade l'Amorevolezza. La Benevolenza. I due oggetti si dissolvono nell'Amore. A quel punto quel puro sentimento di affezione sarà sempre presente ovunque il tuo sguardo si sposti e si posi.

Provare per credere...

Il Dharma, per quanti non lo sapessero, nella religione buddista, rappresenta l'insegnamento del Buddha. Un tempo la Verità veniva tramandata da Maestro a discepolo. Trovare un discepolo pronto per diventare Maestro era cosa assai difficile e ardua. Io stesso, che sono un incallito ed appassionato meditatore da 30 anni, non ho ancora trovato una sola persona con la stessa infatuazione e sincera partecipazione. Sì, perché, quando il gioco si fa duro, solo i duri cominciano a giocare, dicevano i Blues Brother nel mitico film e sembra che questo gioco chiamato Verità nessuno lo vuole più giocare. I duri diventano pavidì e si nascondono dietro alle parole facili da usare e a buon mercato. Non costano nulla. Poi son tutti maestri nel dispensare consigli, ma quando poi tocca loro prendere parte al gioco e toccare con mano la dura e aspra Realtà, battono quasi tutti in ritirata con la coda in mezzo alle gambe. Che gli rimane se non le parole dietro alle quale nascondersi? Oppure diventano degli ipocriti. Falsi e bugiardi. Sempre pronti ad ingannare le persone per arricchirsi alle spalle del malcapitato. Sono gli impostori. I doppio giocisti dal bacio di Giuda. Chiunque transiti nei loro paraggi non badano a simulare. Non risparmiano nessuno persino fratelli, sorelle, genitori, amanti, figli e amici. Il mondo ne è pieno di gente sudicia del genere!!!

Fu così, che nella sua casa, il Mitico Bodhidharma rimaneva per ore davanti ad un muro bianco ad osservarlo. La vostra mente obietterà, come la mente calcolatrice è solita fare, che non ci guadagni nulla nel fare ciò. Che noia e che palle direste subito voi!!! Ora dovrete sapere che accade per miracolo che ad un certo punto se persisti nella meditazione che prende il nome di “ Zazen “, non vi sarà più presente nessuno. Né il meditatore e né il muro bianco. Né il soggetto e né l’oggetto. Si Farà un vero salto quantico nel VUOTO. Avrai trascorso la dualità. Bodhidharma rimase per 12 anni in attesa di trovare il discepolo giusto. Pronto a tutto. Ad esempio se vi chiedessi di leggere l’intero libro focalizzandovi solo sullo spazio bianco probabilmente nessuno lo farebbe. Mi mandereste a quel paese. Mi direste che è una cosa aberrante, insensata ed irragionevole. Ecco perché Bodhidharma ci impiegò così tanto tempo a trovare il successore. Il prescelto. Il Discepolo pronto a tutto. Ogni giorno c’era la coda fuori da casa sua. La persona si presentava e Bodhidharma, senza nemmeno girarsi, sapeva se faceva al caso suo. Per dodici anni la sua unica risposta era: NO. Un giorno quando l’uomo di turno si sentì dire di no, replicò con fermezza:- Se non ti giri, mi ammazzo-. E lo avrebbe fatto sul serio....Era arrivata la persona che cercava. Ora io non vi chiedo di fare cose così tanto audaci, forti, strampalate e bizzarre, ma di tanto in tanto dai una sbirciata allo spazio bianco in modo che tu non ti perda nelle parole che vanno e vengono e che in ultima analisi non sono così importanti come lo è lo spazio Vuoto

bianco del foglio. Ora dopo questa pappardella, discorso, scritto prolisso e spero non noioso, un'altra cosa che dovrai tenere a mente durante la lettura è che vi saranno frasi incomprensibili ed incasinate. Che non seguiranno un discorso consequenziale. Faccio un esempio: La frase “ Io Sono Felice “ è facile da capire, ma la puoi anche scomporre e trarne altra linfa. Altre comprensioni che a prima vista (come il foglio bianco) non venivano notate. La parola “ Io “ presa da sola esprime un sacco di cose. Nella bibbia si dice:- Io sono colui che sono-. Ovvero uno dei sette nomi di Dio. Oppure “ Io “ è la parola più impiegata dalle persone. E ancora, se è usata come sinonimo di Ego porta alla separazione, se adoperata come analogia di Essere porta all'unità. Ma può essere letta senza che ci si narri una storia. Senza che abbia un seguito. Se adesso pronunci la parola “ IO “ senza essere seguita da altre parole, immediatamente sperimenterai lo spazio bianco Vuoto del libro così essenziale al messaggio che intendo veicolare nello stesso. Saprai, forse per la prima volta, che si può vivere anche senza parole e cosa ancora più incredibile avrai sperimentato da dove provengono tutte le forme presenti nell'intero universo.

Nel libro nulla viene escluso. Lo spazio bianco Vuoto è importante perché è sempre presente, ma anche le lettere, le parole e le frasi hanno la stessa rilevanza e valore. Perchè sono un'estensione temporanea del foglio bianco Vuoto. È dal foglio bianco Vuoto che emergono e fanno la loro apparente apparizione le parole, per poi scomparire nel foglio bianco Vuoto ed apparire sotto

un'altra forma. Nella forma vi è già presente il foglio bianco Vuoto. Sono la stessa cosa. Non sono separati. Questa attitudine su come va letto il libro porta con sé un'interessante visione su come potrai iniziare a vivere la vita. Come stanno gli occhi? Son tesi o rilassati? Facci caso che sei sempre perso. Il più delle volte nervoso, agitato e preoccupato. Vivi in uno stato perenne di ipnosi verbale. Di astrazione colma di parole. Una sorta di castrazione coatta inconscia. Siamo soliti dare dei pazzi a quelli che urlano o parlano da soli per la strada. Li guardiamo tutti come esseri che hanno perso il contatto con la realtà. Il lume della ragione. Sono dei veri fuori di testa. Prova sin da ora ad urlare o a dire a voce alta o bassa quello che pensi. Che differenza c'è tra te ed il matto? Se sei sincero ammetterai che non ve ne è. Il demente dice a voce alta quello che pensa ed è sconnesso dalla realtà e tu fai altrettanto facendolo solo nella testa dove nessuno ti può udire e ti ascolti solo tu. Una volta i folli venivano rinchiusi nei manicomi. Ora li anestetizzano a suon di psicofarmaci. Li vedi camminare per strada come dei veri e propri zombie. Sono a tutti gli effetti dei borderline, persone che soffrono di un grave disturbo della personalità, la quale è caratterizzata da intensa instabilità e conflittualità nella relazioni interpersonali. La malattia si manifesta come paura dell'abbandono, disgregazione emotiva, sensazione cronica di perdersi e comportamenti autolesivi paranoici associati anche ad una forte precaria provvisorietà. Quelli invece 'sani' che hanno un piede dentro ed uno fuori dalla linea di confine e demarcazione sono

tantissimi. In Italia sono 7 milioni le persone che ricorrono agli psicofarmaci per non ritrovarsi malati di mente. Oramai le persone ne parlano anche a voce alta condividendo con gli amici di far ricorso ai farmaci per sostenere gli attacchi di panico e di depressione. Sta diventando una cosa come un'altra. Una moda. Come mangiare il pane al mattino a colazione col latte caldo. Loro si impasticcano per tenere a bada l'emotività fulminea incontrollata. I comportamenti umorali sono diventati ed entrati di diritto nel menage quotidiano. Sì perché quando così tante persone si comportano alla stessa maniera diventa una cosa come un'altra da accettare naturalmente e con la quale convivere 'serenamente'. Le case farmaceutiche ringraziano sentitamente. Le farmacie pure. Quello che le persone non capiscono è che sono convinte di essere un corpo ed una mente (cervello). Vivono rinchiusi in uno spazio limitatissimo chiamato pensiero. Giorno e notte. Una prigione illusoria. Quello che fanno per guarire è di esplorare tali proprietà e di affidarsi agli strizzacervelli di Freudiana memoria. Ma sempre di corpo e di cervello si tratta. Restano confinati in uno spazio limitato e delimitato dalla loro identificazione con gli stessi. Io sono solo corpo e mente dicono a se stessi. Alcuni, per fortuna, iniziano ad osare e a spingersi oltre. Ma restano pur sempre una sparuta minoranza con la quale guardare con sospetto. A volte rispetto, ma tenendosi comunque a debita distanza. Son tantissime le persone che non si avvicinano a me. Strana persona resto come mi sentii dire un giorno:- Tu sei strano forte, ma forte forte-!!

Sul perché la gente è così tanto irretita dal proprio Io - pensiero si dovrebbe aprire un capitolo immenso o addirittura un libro intero. Diciamo, per farla breve, che il filosofo Cartesio con la frase:- Penso, dunque sono-, ha fatto più danni lui di chiunque altro nella storia. Ma vi è anche il fatto che parlando con gli altri e con se stessi non ci sentiamo soli. Ci sembra di avere qualcuno vicino. Io, sin da piccolo, non riuscivo a stare da solo. Avevo sempre un bisogno disperato di avere qualcuno al mio fianco. Nel corso degli anni questa insana inconscia predisposizione mi arrecò non pochi grattacapi. Era un vero e proprio disturbo della personalità. Non ero libero di essere ciò che volevo essere, perché i miei comportamenti erano unidirezionali ed andavano sempre verso l'altro. Donne da amare, amici da frequentare o l'essere sempre indaffarato con qualsivoglia cosa. Uno schema fisso ripetitivo a senso unico. Forzato e doloroso quando il trauma in me appariva in tutta la sua bellezza, il suo splendore e la sua forza persuasiva. Posso usare parole positive adesso, perché allora apparivano come delle vere e proprie persecuzioni. Delle maledizioni da odiare. Mi vedevo come un condannato a morte. Erano, tali situazioni, associate anche ad emozioni pulsanti tremende, difficili ed impossibili da gestire, affrontare, accettare e contrastare. Pianti ininterrotti seguiti da disperazione. Per non finire in questa situazione per me inaccettabile ero disposto a vendermi. A chiunque. Con chiunque. Quante volte mi son comportato da mendicante. Da bisognoso di amore. Voi capite che con questo modello di comportamento vien difficile vivere

una vita sana e tranquilla. Relazionarsi con gli altri in modo intelligente diventa impossibile. Non solo, nella maggior parte dei casi anche gli altri soffrono di disturbi della personalità. Che gran casino direte voi!!! Sì!! Per cui le relazioni le si ha non tra due persone, ma bensì tra quattro...

Oggigiorno, grazie alla meditazione, son passato attraverso ciò che andava sanato. Il trauma primordiale dell'abbandono ' subito ' in tenera età.

Adesso mi godo l'essere solo. La solitudine è un fattore positivo. È salutare. È la gioia di essere e di avere uno spazio. Si è veramente vivi quando si è in grado di stare da soli, allorchè non esiste nessuna dipendenza da qualcun altro, da nessuna situazione contingente e da nessuna circostanza imposta. Questa solitudine è interconnessa al Tutto. Permane sempre nella gioventù, nella vecchiaia, quando sei sano o malato. Nella vita e nella morte sarà sempre presente. Non viene o proviene dall'esterno, non nasce in te, ma fa parte di ciò che sei senza esserlo. Non è qualcosa che ti appartiene. È Ho lasciato apposta lo spazio bianco per enfatizzare la parola È in modo che le si dia respiro. In modo che anche tu possa respirare e soffermarti un attimo senza proseguire nella lettura.

Nella Solitudine, non puoi portare nessuno con te. Ti dovrai perdere e perdendoti ti ritroverai. Lo so, sono parole contraddittorie, ma non riesco a dirlo in altro modo se non in modo incoerente e discordante, ma ciò non esclude che sia vero quello che asserisco. In quel

essere come un eremita nasce una danza che si sprigiona dal Tutto. Io stesso ne sono affascinato nel constatare che scomparendo, celebrando i ritiri meditativi, entro a far parte della canzone della vita. Tutto è interconnesso. Ogni cosa vibra in me dalle più piccole particelle alle emozioni più intense. Tutto accade magicamente di per sé. Vi è una forza di energia misteriosa che muove ogni cosa e tu ne fai parte. Non sei isolato, non potrai mai esserlo. Credi nella tua testa di esserlo, ma la Realtà è ben altra cosa dalle tue credenze e convinzioni.

La scrittura, i pensieri e le parole sulle pagine bianche non segue come spero tu abbia capito un percorso lineare. Coerente, logico e rigoroso. Immagina che i cervelli siano come antenne che trasmettono le parole ai fogli bianchi così come gli arrivano. A volte saranno discorsi che tutti accettano e coi quali siamo abituati a confrontarci. Altri saranno incomprensibili se resti aggrappato alla logica.

La frase:- Parlante e andante limitante-, tutt'ora inventata non significa nulla, ma fa rima ed ha un suono che piace nel pronunciarla. Come una canzone. Così per il gusto godereccio di scriverla ed intonarla a voce alta. Del resto scrivere in questo modo dà una libertà pazzesca allo scrittore che non esiste in primo luogo. Lo stesso ascolta sotto dettatura e non dittatura, i messaggi che provengono da quello spazio vuoto nel quale oramai vive. A volte vi è solo Silenzio. Per ore. Nessun pensiero vibra nella mente. Altre volte pensieri o immagini. A volte il riposo delle cellule cerebrali. E a volte

rappresentazioni fotografiche o pittoriche inventate. Appaiono e scompaiono. La parola Pirismatico ne è un tipico esempio di ideazione e creazione innovativa. Svegliarsi al mattino e ritrovarsi estrosi. Finanche artisti letterari. Dotti ignorantotti. Colti superflui. E ricercati da mandare in galera. Essere disorientati non mala cosa. Anche smarriti. Scombussolati poi è come bere la tequila boom boom. È una roba come un'altra. Esiste anche lei. Includere, includere ed includere ancora. Ne si fa un gran parlare oggiogiorno. Siam sempre punto e a capo. La dualità è dura a morire. Includere ed escludere sono solo concetti. Idee. Ideologie di bassa lega. Fuorvianti per gli stolti. Altre parole sulle quali arrovellarsi il cervello. Biasimare? Io non biasimo nessuno. Le due parole si escludono a vicenda e allo stesso tempo andrebbero incluse. Per cui c'è chi esclude e chi vorrebbe includere. Vivere con le parole che barba. Come sarebbe vivere senza le parole? Senza che non te ne fai niente. Senza crucciarsi troppo. Provare per credere....

Stamattina con mio figlio Alessandro abbiamo fatto questo esperimento. Gli ho chiesto di pensare per un minuto a qualcosa. Alla fine quando l'ho riportato nel presente mi ha detto che si sentiva confuso. Con la mente annebbiata. Disconnesso dalla vita. Privo di qualsiasi collegamento con l'esistenza. Ma anche freddo e perso. Disorientato. Una sorta di limbo. Quella situazione del pensare lo ha portato a vivere in una condizione non ben definita. Incerta. Come l'essere sospesi per aria senza avere e sentire la terra sotto i piedi

che ti dà stabilità. Grounding. Ed è logico che sia così. L'energia circola soprattutto nella testa che sta in alto e poco nei piedi e nella pancia. Ecco perché Lao Tsu uno dei più grande Maestri Taoisti di tutti i tempi, era solito portare tutta la sua attenzione giù in basso nei piedi, nell'alluce, il più lontano possibile dalla mente. Esatto ho risposto io ad Alessandro, questo è quello che accade quando si vive circoscritti e senza saperlo in uno spazio limitato chiamato mente. Pensate che le persone ci vivono 24 ore al giorno. Impossibile non ammalarsi. Diverso se rimaniamo aperti con la mente presente che si gode cosa sta accadendo. I pensieri stimolati dal sé separato pieno di desideri, mai appagato e sazio, ti portano a vivere una vita fatta di sogni. Un'esistenza illusoria. Apparentemente reale, ma che di reale non ha nulla. Assomiglia ad una prigione. Ad un sogno ad occhi aperti pieno di fumo tossico delirante. In questo modo non puoi di certo rimanere aperto alle informazioni che sopraggiungono dalla vita. Il tuo file mentale è sempre occupato con il passato a rimpiangere ciò che non è stato, o a desiderare ciò che potrebbe arrivare. Un file Vuoto è ciò che ti serve. Aperto e lucido a ricevere tutte le informazioni che la vita in continuazione ti manda ed informa. E nel frattempo puoi assaporare i momenti di pace e serenità. Di rilassamento. Una vita vera. Vera vera vera. Semplice semplice semplice. Sincera, onesta ed appassionata. Spontanea e creativa. Ordinaria e pragmatica. Non si tratta di fuggire dalla realtà, questo è il classico cliché – luogo comune rivolto alle persone

come me, che sono invece le più radicate ed in contatto con la vita e i suoi mutamenti.

Al sé separato piace un casino creare in continuazione storie. Non riesce a rimanere in contatto con ciò che sta accadendo. Lasciarlo andare così come è arrivato per ricevere successivamente un altro ciò che sta accadendo. Non puoi allontanarti da ciò che sta accadendo, prova: ci riesci? Ovvio che no!! Ma puoi creare una storia fittizia ed immaginaria su un determinato fatto. Ci sono persone che addirittura per tutta la vita si portano nella mente un torto che gli è stato fatto. La vivono come un ingiusto abuso che le persone gli hanno rivolto. Un sopruso che mai e poi mai sarebbe dovuto accadere a loro. Il loro film o file mentale riproduce sempre la stessa monotona storia. Sempre uguale. Non solo rivivono il trauma ancora ed ancora, riproducendo un inferno vero e proprio fatto di negatività emotiva incandescente. Sono, e si sentono persino soddisfatti nel fare ciò. Ne parlano con chiunque. Fateci caso, se aveste la possibilità di ascoltare i racconti delle persone, ciò che udireste sarebbero solo storie. Storie del passato rivissute ancora ed ancora fino alla nausea. Mi son trovato con persone che a volte mi raccontano la stessa storia già raccontata decine di volte. Anche con questo libro probabilmente farai lo stesso. Inizierai ad interpretarlo. A vivisezionarlo. A commentarlo. A paragonarlo ad altri libri. Avrai bisogno di selezionarlo ed etichettarlo. In quale reparto andrebbe in una libreria? Filosofia? Spiritualità? Autobiografia? Avrai delle opinioni. Una tua fede. Una ideologia. Una

tua appartenenza. Sarai rinchiuso nel tuo comfort abituale a pensare o ad ascoltare i pensieri altrui. Farai confronti con altri libri o Guru. Troverai dei refusi. Mio Dio i refusi non si possono vedere li commenterai mentalmente. E perché no? Per non parlare della s-grammatica italiana. I brividi mi vengono. La cantante Mina in duetto con l'attore Alberto Lupo nella loro celeberrima canzone dicevano:- Parole, parole, parole, parole parole parole soltanto parole parole tra noi...., Già che Insight (comprensione profonda) e lucida premonizione ebbero-.

Poi ti chiedo:- È mai possibile che ciò che sta accadendo sia insufficiente? Che non ti basta mai? Per chi è incompleto, scarso e di poca rilevanza? Preferisci fuggire nel mondo dei sogni, non quelli notturni, ma diurni, che sempre di sogni si tratta. Ecco perché la parola Buddha significa il Risvegliato, si è appunto risvegliato dai sogni notturni e diurni. Meditate ed elaborate gente se vi piace indagare appassionatamente. E allora dico:- Diventa anche Tu un Buddha, non un Buddista....-.

Infine: Last but not least, ultimo, ma non meno importante le ultime frasi: Potremmo dire non che al Principio era il Verbo, ma al principio era l'Energia come recita appunto il primo principio della termodinamica, o principio di conservazione dell'Energia, stabilisce che nulla si crea e nulla si distrugge, ma tutto si trasforma, ovvero che l'Energia cambia di forma, ma si conserva sempre. Sempre sempre sempre. Ovvero non cessa mai di essere....

Quasi sicuramente, anche dopo questa dovuta e doverosa premessa, permarrà in Voi, forse, un non so chè di indefinito. Uso la parola forse perché io non sono voi e non posso sapere quale sarà la vostra reazione. Oppure, quante domande aleggiavano nella tua testa? E, quante risposte ti stai dando? Qualunque quesito e qualsivoglia replica andrà sicuramente bene. Io mi immagino che, forse, vi sentirete smarriti. Persi. Forse ve la ridete. O ancora: leggerete ancora qualche pagina, ma in cuor vostro sto libro non fa per voi e avete già deciso di non proseguire nella lettura. Troppo difficile. Altrimenti vi troverete nella terra di nessuno se seguirete i miei suggerimenti. Nessuno vuole essere nessuno si sa. Come è stata la tua vita sino adesso? Pienamente soddisfacente? Alti e paurosi bassi? Altalenante andante? Hai trovato quello che desideravi? Di solito, per quasi tutti, hai cercato ossessivamente qualsivoglia cosa nella materia oggettiva del mondo della forma che ti fornisse una felicità duratura mai arrivata. Solo brevi momenti fugaci. Hai tristemente constatato che persiste continuamente in Te un non so che di insoddisfatto, di incompiuto, di incompleto. In poche parole si chiama Infelicità. Alcuni hanno allora varcato la soglia del mondo per perlustrare le vie Spirituali. Quelle dello Yoga, della Meditazione e di tutte quelle discipline olistiche tanto in voga e di moda. Ne esistono a migliaia. Con i Guru a fare da apripista. Forse nella dimensione della non - forma si trova ciò che si

cerca tanto disperatamente. Ma ahimè dopo infiniti ed estenuanti tentativi hai fatto un altro buco nell'acqua. Sembra anch'esso un cammino senza fine e senza essere giunti alla meta chiamata Illuminazione. Moksha. La Realizzazione Suprema. Termine sanscrito che significa letteralmente “ liberazione “ o “ libertà “. Liberazione dalla sofferenza e dai cicli ripetitivi della vita e alla liberazione dall'illusione dell'ego. Lo so che il Nirvana è là che mi aspetta. Forse mi sono impegnato poco. Forse ho meditato poco. Forse sono solo sfortunato. Giri, con la ricerca spirituale, sempre in tondo. Sei sempre al punto di partenza. Ecco in questo libro viene messo a nudo tutto ciò che rende la ricerca spirituale completamente futile. Inutile. Potreste allora gettare uno sguardo leggendo questo libro e darvi questa sconvolgente possibilità attraverso una visione radicale e semplice allo stesso tempo. Cercherete di cogliere nel libro e far vostro qualcosa che nella natura stessa delle cose non può essere afferrato. Il punto è che tu vuoi capire. Vuoi sempre comprendere ogni cosa. La vuoi afferrare e far Tua. Tu sei sempre al centro. Tutto ruota costantemente intorno a Te. Ora fermati un istante. Tira un grande respiro. Per un attimo immagina che Tu non sei al centro. Che ogni cosa che accade non fa riferimento a Te. Che le parole che leggerai non sono indirizzate a Te. Che non esiste un punto in Te ed un luogo dove tutto sia legato e si rapporti a Te. Se esiste un Te, vi deve per forza di cose esistere qualcosa altro da Te. Il mondo degli oggetti ad esempio che appaiono separati da Te. O le persone. Insomma qualcosa che Tu

ne possa fare conoscenza. Questo è il peccato originale. È l'albero della conoscenza che divide e separa. Che portò Adamo ed Eva fuori dal Paradiso. Non che il Paradiso scomparve, ma fu solo velato dalla conoscenza stessa. Non vi può essere un punto di Osservazione nel quale vedere il Paradiso. Un punto esterno ad esso che ne è separato, cosciente e cosciente di sé stesso e che è allo stesso tempo consapevole del Paradiso stesso. Tutto ciò è impossibile. Accade solo nell'illusione. Se lo fai sarai condannato a vivere nella ricerca. Come accade a tutti. Nell'insoddisfazione. Nell'illusione primordiale laddove nacque il Te evanescente ed illusorio che sei. Lascia cadere per un istante questa identificazione con il Te e le porte del Paradiso le troverai già aperte. Per cui questo libro non l'ho scritto Io. Non vi è presente uno scrittore. Vi trovi solo delle frasi libere di essere delle frasi che non fanno riferimento ad un soggetto pensante cosciente e cosciente. Son parole che emergono da sole. Che vagano misteriosamente e che si susseguono le une dopo le altre. Non sono indirizzate a Te lettore in quanto tale. Sono come il bellissimo stormo di uccelli che aleggia nell'aria davanti. Tu stesso con il corpo ed il cervello fluttui senza un centro o punto di riferimento. Nè spaziale. Nè temporale. Sei parte del Tutto. Lo sei sempre stato. Inizia ad osservare e a notare come riporti tutto a Te. Hai mal di testa. Se Tu che hai mal di testa. Appena apri gli occhi al mattino, sei Tu ad averli aperti. Il sogno che hai avuto è accaduto a Te. Sei stanco e di malumore tutto ciò accade a Te. Anche quando hai delle belle intuizioni sei Tu ad averle. La Vita ruota e si dirige

sempre verso di Te. Il tempo cronologico e psicologico determina e fissa la Tua vita con cadenza giornaliera. Eppure Albert Einstein ha asserito più di cento anni fa che il tempo è un'illusione. I Tuoi pensieri accadono a Te. Anche le percezioni dei cinque sensi sei Tu ad averli. Come sarebbe vivere liberi dal Tuo Te? Non potrebbe essere che ogni cosa che accade ed appare nella Vita sia libera di essere senza che abbia un punto di riferimento? Libera di essere. Così anche il corpo è libero di essere un corpo che non appartiene a nessuno. Come il cervello. Le sensazioni. Le percezioni. Tutte queste cose che appaiono sono in caduta libera. Sono per un attimo in cui si manifestano come un Bagliore e poi non sono più, per far posto ad un altro Bagliore e così via... Sono tutte senza senso. Senza significato. Accadono e basta. Osho, mistico indiano, racconta che prima che il suo Sè al quale faceva riferimento come facciamo tutti Noi si dissolvesse, aveva la percezione di sprofondare nel Vuoto. Si svegliava madido di sudore. Spaventato. Aveva perso ogni speranza di potersi Illuminare attraverso la ricerca. Dì lì a pochi giorni diventò un Buddha. Mai nato, mai morto vi è scritto dove giacciono le sue ceneri. Per oggi può bastare....

Da leggere tutto d'un fiato fino al prossimo capitolo. Non voltarti indietro. Non pensare. Lascia che ci sia solo il leggere senza nessun lettore...

Il problema con le parole è che si prestano ad essere interpretate. Hanno diversi significati. Ci si può giocare

all'infinito senza arrivare da nessuna parte. Ognuno con la propria ragione fatta di parole. Di bla bla bla. Il mio pensiero è meglio del tuo. Io ho ragione e tu hai torto. Per non parlare dei fraintendimenti che sono all'ordine del giorno. Anche il silenzio lo male comprendi a suon di frasi che rompono il silenzio con il rumore mentale costituito di lettere. Il silenzio è l'assenza totale di alcun suono. Perdindirindina!! Non è solo esterno, ma lo ritrovi nella tua testa che romba in continuazione come al gran premio di formula uno con il suo chiasso fracasso assordante.

Continui a riempirti di cose continuamente. In ogni istante. Non riesci a rimanere Vuoto per un solo istante. Il punto è: se capisci quello che dico, non avrai più problemi. Il Vuoto non lo puoi riempire se non apparentemente. Tu sei fatto di Vuoto. Qualunque oggetto non riuscirà mai e poi mai a colmare del tutto il Vuoto. Il Vuoto è il Paradiso....

Mi ritrovo senza ritrovarmi ahimè a dirvi una cosa del tutto seria. Lungi da me dal volerlo essere, (Sì la esse va allungata nel leggerla che le dà un tocco di poesia che riverbera nel Cuore), ma talvolta un pizzico di sana austerità non guasta mai. Hai la fortuna di leggere un libro epico. Solo se vorrai anche tu far parte degli eroi leggendari impavidi dovrai farti da parte. Svuotarti completamente e lasciare che l'Energia primigenia ti guidi dove vuole lei. Ordunque saltellare di qua e di là fa parte del ritmo della vita. A volte con argomentazioni logiche, altre con assurdità incomprensibili. Faccio un esempio: La palla rimbalza, ma non sempre. La palla è

una palla che non esiste e che palla direte voi. Se torni indietro e ti soffermi a rileggere e a voler capire la frase non potrai entrare di diritto nel club degli straordinari mitici Uomini Pirismatici.

La frase: “ Chi si ferma è perduto “ va contestualizzata, ma non spiegata. Del resto non siamo mica a scuola.

Siamo grandiosi Uomini Pirismatici che hanno varcato la soglia. Le parole provengono dalla fonte inesauribile che sgorga ininterrottamente da Sempre. Nulla ha senso e uno scopo nella vita.

Ma allora perché scrivere?

Per diletto?

Per Noia?

Per autocompiacimento?

Per sberleffo?

Per ammazzare il tempo?

Per tirarsela?

Niente di tutto ciò. Prova ad uscire all'aria aperta dove le parole cessano di esistere e di guidare la tua vita.

Allora avrai varcato l'ingresso della Non – Mente.

Le frasi giungeranno a te sotto forma di luce. Di messaggeri incoerenti. Di Amore Incondizionato. Di leggerezza e non pesantezza. Saranno palpiti che non lasceranno tracce indelebili nel tuo cuore appesantito dalla vita che HA di solito per gli stolti un unico messaggio: Soldi, soldi, soldi, soldi, soldi e ancora soldi.

A.A.A. Cercasi Disperatamente Attenzione. Attenti non fatevi fregare da nessuno. Dio, Patria e Famiglia tuonano

ancora i politici spaesati con un motto che puzza di vecchio. Decisamente anacronistico.

Il ricercatore Spirituale invece è Oltre tali subdoli puerili consigli. Lui ha in tasca il Guru di turno saggio con consigli veggenti da vate profeta che illumina il tuo cammino zoppicante rendendoti forte e coraggioso nei meandri della vita piena di insidie. Insiste dicendoti:- guarda dentro e medita -. Costoro, i nuovi meditatori spirituali, Guardano dall'alto in basso gli stupidi esseri ancora alle prese con tali scempiaggini. Dio è morto. La Patria è demodè ed ha le ore contate. La Famiglia è un'accozzaglia tristemente finita che cerca di resistere, ma destinata a scomparire. Guardi fuori e parlano tutti di denaro. Allora Guardi dentro, come suggerito, ed il tintillare, ops, il tintinnare di suoni argentini che ti rimandano alle monete colorate color oro alla Paperon de Paperoni continuano a riecheggiare. Sei finito nel sacco. Fuori e dentro è sempre la stessa musica. La stessa solfa. La stessa cosa. Risuona sempre la stessa monotona musica: Soldi, soldi, soldi, soldi ed ancora soldi. Sia per chi medita e sia per chi vive la vita!

C'è poi chi si sveste per liberarsi come San Martino dalla schiavitù del Dio Denaro finendo esso stesso vittima del suo gesto. Gli umili sembrano voler dire:- Guardate come sono senza pretese, dimesso e povero-.

Son finiti costoro dall'altra parte. All'estremo opposto. Sono vittime del loro stesso Ego. Cercano disperatamente di essere visti. Amati. Cercano di attirare l'Attenzione altrui. Cercano di riempire qualcosa che

non può essere colmato da alcunchè. Nè da beni materiali, né spirituali. Nè dentro, né fuori. Nè da un estremo all'altro. E nemmeno dalla Via di mezzo come insegnava Gautama il Buddha. La ricchezza come la povertà ha un unico obiettivo. La fama e la gloria eterna.

La Cantautrice Poetessa Patti Smith assomiglia ad una delle tante terapeute tristi andanti vedovelle del Guru di turno morto. Ops non si dice morto, ma che ha lasciato il corpo. E dove lo ha lasciato verrebbe da chiedersi? Vivono ancorati al passato e sebbene il loro Guru gli ha vita natural durante ricordato che il fu una volta non esiste, sembra che abbiano la testa dura come un mulo. Nel frattempo mentre scrivo la paura si insinua come una vigliacca tra le mie sinapsi togliendomi il respiro di dosso e di dentro. E penso: Chissà cosa penseranno gli altri di me? Eccola la coazione a ripetere. Ecco un altro bellissimo Bagliore. Nulla vien negato. Rifiutato. La paura È ciò che sta accadendo. Come si può rigettare qualcosa che ha preso vita come l'angoscia. Impossibile. Esiste anche lei. Il gelato gela il mio cervello, ma poi ricomincia a salmodiare e a cantargliene di santa ragione. Ebbene Sì, le suorine di turno (non ho nulla contro le suore, è solo un modo di dire) e come Lei ne è pieno il mondo, anziché farsi scopare rinnovandosi come fa la Realtà Esistenziale che ci è alleata, si trastulla nei meandri soffocanti del tempo scorso. Coinvolge nei suoi subdoli giochetti altri illustri compagni di viaggio. Ed allora la farsa grottesca continua e continuerà per molto tempo ancora. È il passato che si traveste da presente.

Che inganna. Che ammorba l'intero essere umano. Un appuzzare indolente, letargico, passivo. Sveglia gente. Svegliatevi una volta per tutte. Siamo al capolinea. Guru da strapazzo ne è pieno il mondo. Son diventati tutti insegnanti. Maestri Spirituali. Hanno tutti una gran voglia di essere visti. Di emergere. Vi prego ditemi che mi amate. Ditemi che esisto. Sembrano voler dire inconsciamente. Inconsapevolmente. Prosperano ogni giorno di più. Nessuno ama finire nel dimenticatoio. Vogliono lasciare ai posteri una traccia di sé. Qualunque essa sia. Vivono costantemente nella tradizione. Il vissuto scaduto gli dà una identità fasulla, ma resta pur sempre meglio del niente. Tu sei già Illuminato andava dicendo Osho per la strada. Tu sei già Illuminato, capito teste di cazzo che non siete altro? Che andate cercando? Prestigio? Successo? Celebrità? Fama? Ma se tu non esisti vuol dire che sei finito dentro un sogno credendo che sia vero. Giri in tondo come uno stupido. Sei sempre al punto di partenza. Sveglia. Sveglia. Sveglia. Sveglia. Tuonava di malavoglia il Guru di turno sfinito anche lui dentro il suo stesso di sogno. La ricerca è finita e con essa il sé separato. Non vi è nulla che tu possa fare. Solo relax al massimo....

A questo punto la Ri - Premessa è d'obbligo dopo queste frasi al fulmicotone. Esplosive e Violente. Un giorno scrissi una mail ad un conoscente. La mail non la scrissi io. Per io intendo il me al quale l'intera razza si identifica. La mail la scrisse la vita stessa. Le parole provenivano da uno spazio Vuoto. Una sorta di

messaggero o angelo custode dettava cosa scrivere. Ed io ubbidivo alle parole che ininterrottamente provenivano giù dal cielo. Era un messaggio prezioso da custodire gelosamente. Da integrare. Da ringraziare. Invece di seguire la Via indicata, lesse lo scritto con la mente razionale. Mi accusò duramente. Perse l'occasione di fare un salto nel quantum leap. Un balzo laddove non esiste alcun confine. Si nuota tutti insieme calorosamente senza che vi sia un io ad inficiare tale soave armonia amorosa. Rimase dove era il mio amico conoscente. Si sul dire:- Ogni occasione è persa-. Ma nel nostro caso ogni occasione è sempre a portata di mano. In ogni momento. Adesso. Ora. È racchiusa in ciò che sta accadendo. Non sei tu a guidare la vita. Così come non sono io a scrivere. L'esistenza è danza. Se non balli in continuazione, che pena mi fai cantava Riccardo Cocciante. Dai orsù unisciti a noi. All'Uomo Pirismatico. Che attendi? Che aspetti? Di Illuminarti? Ma lo sei già, non tu è l'intera esistenza ad esserlo e tu ne fai parte. Non ne sei distaccato e non ne puoi essere separato.....

Le bugie hanno le gambe corte, dice il proverbio, ma questo non è vero. Non solo sono lunghissime, ma prosperano ovunque e ogni dove. Sono dappertutto. Non solo negli altri, ma anche dentro di te. Sei di fatto un bugiardo nato. Vivi e ti nutri così. Queste bugie nere, sono universalmente condannate. Dire il falso per ottenere dei vantaggi per sé è qualcosa di deprimente. Esistono anche le cosiddette bugie bianche per far

piacere o per non urtare la sensibilità di una persona. Sono viste come una parte innocente delle interazioni quotidiane, ma sempre bugie sono....Ti sei scordato dello spazio bianco? Probabilmente Si!! Dai dedicagli alcuni secondi la Premessa è finita. Andate in Pace le parole son finite, finalmente eh eh eh....

**LA VITA È UN GIULLARE DAGLI INFINITI
TRAVESTIMENTI**

L'UOMO PIRISMATICO

Chi È L'Uomo Pirismatico? Incominciamo col dire che la parola Pirismatico non esiste nella lingua italiana. È una invenzione creativa prodotta dal Vuoto ed emersa una mattina dopo una pioggia primaverile, in un campo dove le diverse tonalità di colore verde brillavano luminescenti davanti ai miei occhi. È sopraggiunta inaspettatamente nel cervello. Ha fatto capolino e quando l'ho pronunciata ho sentito un piacevole brivido sopravvenire dentro e fuori di me. Potevo solo essere felice dell'inaspettato regalo che mi era arrivato. L'ho espressa diverse volte facendo schioccare la lingua e nel farlo ho constatato che portava in sé e con sé una carica misteriosa. Magnetica. Enigmatica. Esoterica. Sebbene la parola esoterica non mi piace molto come la parola occulto, che suscitano e rimandano sensazioni di visioni ineffabili e a volte, accompagnate da trame cupe e nere. Non accessibili. Destinate a pochi, per cui segrete. Qui le due parole vanno inserite e viste in un nuovo contesto. In un nuovo punto di vista. Non più nella arcaica ed arretrata prospettiva duale della lotta tra il bene ed il male. Non più nell'ottica viscerale del pensiero manicheo divisorio dell'essere umano sempre impiegato ed impegnato nella lotta affinché vinca il bene. E nemmeno come funzione filosofica e religiosa destinata a pochi eletti. Qui si tratta, con L'Uomo Pirismatico, di avere una nuova e sconvolgente prospettiva di vita, laddove il dualismo lascia spazio ad un punto di vista che assomiglia all'Amore. Ne parlavo giusto qualche

giorno fa con mio figlio Alessandro, guardando l'ennesimo film, abbiamo ambedue constatato e convenuto che gira che ti rigira la salsa è sempre la stessa. Condita con storie diverse, ma che rimandano sempre alla dualità, alla separazione, alla lotta perenne tra due principi opposti inconciliabili tra loro: il bene ed il male. Il mondo stesso è tutto intriso da questa visione che poggia le basi su colui che può vivere solo nella divisione. In tutti i settori sociali il DUE viene percepito come ovvio e normale che sia così. Religioni, spiritualità, politica, mondo del lavoro, artisti di tutte le specie, casalinghe, Intellettuali, sport, razze, famiglie, single, parassiti, divanisti, confini geografici, LGBT + e potrei andare avanti all'infinito. Il mondo sebbene sia UNO, vede la vita delle persone a volte amarsi e fondersi e a volte guerreggiare strenuamente gli uni contro gli altri in modo del tutto violento. Il culmine lo abbiamo con i bombardamenti o con l'assurdo e sgomento sgancio da parte degli U.S.A. della bomba atomica. Ah già dimenticavo di dire che la guerra e la pace sono come al solito un altro tipico esempio del DUE. Coesistono simultaneamente e possono solo esserci e trarre la propria identificazione grazie all'altro. Vedete ad ogni piè sospinto spunta e sbuca la separazione ed il numero DUE. Con L'Uomo Pirismatico entra in scena e nell'Umanità un nuovo modo di vivere. La possibilità di una nuova concezione della vita. La prima cosa da capire è questa: Fateci caso tutte le nostre esperienze, e quando dico tutte, dico tutte, sembra sempre che avvengano per il fatto che ci sia un individuo all'interno di noi che è

separato da ciò che lo circonda. Il Focus Primario è L'IO. IO mi percepisco separato e altro da tutto. La seconda cosa è che la normale esperienza nella dualità è che esiste un mondo esterno. Ecco da dove proviene la parola DUE. Per cui nella normale esperienza che facciamo sembra sempre che avvengano simultaneamente DUE cose. Gli oggetti, le altre persone e L'IO. IO sono, a tutti gli effetti, un individuo autonomo che sembra che mi muova attraverso quel mondo esterno. Devo interagire con il mondo degli oggetti ed ancora più problematico devo relazionarmi con le altre persone. Ecco la SEPARAZIONE primordiale. Possiamo constatare attraverso le nostre esperienze quotidiane, come il nostro IO Individuo Autonomo porti con sé a volte la sensazione di aver ricevuto un regalo dalla vita a poter decidere singolarmente, ma a volte, potrebbe rivelarsi una vera e propria maledizione. Sappiamo bene tutti come ad esempio alcune esperienze si rivelano essere dei veri e propri doni ed altre dei veri e propri castighi. Vinco alla lotteria e penso che bel presente che la vita mi ha portato. Poi nostra moglie ci tradisce e l'ascensore per l'inferno è bello che pronto a nostra disposizione. Ci è stato poi insegnato che possiamo essere degli essere umani responsabili di noi stessi perché abbiamo questa bellissima opportunità chiamata libero arbitrio nella quale hai la possibilità di scegliere cosa fare o non fare della tua Vita. È ciò che accade a tutti gli individui. Hanno un corpo, una mente, delle sensazioni fisiche, delle emozioni, una coscienza, un essere e soprattutto una individualità che lo porta a

forgiare e plasmare il proprio futuro destino. C'è chi si rivolge alle cartomanti, ai veggenti, agli indovini e ai maghi per prevedere e provvedere affinché il nostro avvenire sia fatto di ricchezze e Amore. Sembra poi che l'IO provenga da un passato laddove gli siano accadute tantissime esperienze. Il senso di chi siamo lo mutuiamo dal nostro vissuto passato che determina ciò che siamo ai nostri occhi e a quello degli altri. Sembra sempre che l'IO si muova verso un futuro che cerca di controllare e manipolare a suo piacimento. Per cui libero arbitrio, responsabilità, controllo e l'esistenza di una identità individuale autonoma poggiano le fondamenta di ciò che la maggior parte degli individui sperimentano. L'Uomo Pirismatico invece pone le basi e la possibilità per una visione totalmente differente, ovvero l'Autonomo Individuo che sente, che sembra esistere dentro di noi e che crea separazione si rivela essere in realtà una totale Illusione. Si tratta semplicemente di darsi la possibilità di realizzare che l'Autonomo Individuo e la sua sensazione di esistere al cento per cento possano evaporare o scomparire. A quel punto emergerebbe il riconoscimento che non è mai esistito nessuno internamente o interiormente e che possa fare e avere alcun tipo di esperienza. Se questa visione viene soddisfatta e vista (la Meditazione è una delle tante Vie per accedere all'Uomo Pirismatico, forse non l'unica, ma la più diretta, incisiva ed immediata), la prima sensazione che avvertiremmo è di tremendo Shock. Subiremmo, come è capitato a me, di avere un'impressione sconvolgente improvvisa che mi lasciò

fortemente turbato. Oppure per altri è di totale sorpresa. È un dire:- Ma dai. Non ci posso credere. Son stato identificato e guidato da un'entità inesistente per tutta la mia vita. Che decideva per me in ogni mia scelta. Che controllava quasi tutti gli esseri umani, fatta eccezione per pochissimi. Che scherzo è mai questo!!-. Ricordo benissimo quello che mi accadde. Ero seduto sul letto a sperimentare la Meditazione Nadabhrama di origine Tibetana. Recitavo un mantra, un Humming con la voce pronunciando la sola lettera Emme. Ad occhi chiusi, come sempre, oltre al canto, la mente coi suoi pensieri viaggiava sempre veloce balzando da un pensiero all'altro, passando da un ricordo all'altro, da un'immagine o da un forte desiderio inespresso o incompiuto che si potesse realizzare. La speranza giaceva là in fondo al cuore per una vita migliore e degna di essere vissuta. Il più lontano possibile dall'angoscia e dalle frustrazioni quotidiane. A questo puntavo con la Meditazione e devo dire che il suo compito lo svolgeva bene. Raggiungevo dopo averla praticata ore di relax e benessere. Poi avveniva la lenta ed inesorabile discesa verso il riapparire di pensieri atroci o insoddisfatti. Allora da bravo meditatore ne sperimentavo un'altra e così via ogni giorno. Certo Osho aveva parlato della Non-Mente, dell'Illuminazione come meta dei Sannyasin (ricercatore spirituale), ma rimanevano solo concetti astratti. Bellissime parole incompiute. Ma quel giorno ' Dio ' mi fece visita. Il Vuoto apparve senza nessuno che fosse presente. Qui mi devo per forza contraddire, perché la domanda di base

che ci si pone è:- Chi è che fece esperienza?-. Ovvio nessuno.....Qui bisogna per forza di cose avere una prospettiva del tutto nuova. Calarsi in una visione destabilizzante, quella dell’Uomo Pirismatico. Raccontarla non rende l’idea se non la si sperimenta. Solo quando ti rendi conto che nessuno esiste dentro di te, ti sarà impossibile immaginare che possa sussistere una possibilità del genere. È una cosa che non puoi creare tu. Accade di per sé. Da sola senza che tu ne faccia parte. Quello che mi è capitato resta la cosa più pazzesca di tutta la mia vita. Improvvisamente sono scomparso da dove ero. Sono morto per diversi secondi. Non c’era più nessuno lì nella stanza a recitare il mantra. Niente più corpo. Niente più cervello. Niente più consapevolezza o coscienza di sé. Ma la cosa ancora più assurda e pazzesca è che anche il mondo scomparve. Cosa rimane se tutto si dissolve e svanisce? Quello che ‘vidi’, e la parola vidi la metto virgolettata visto che IO non ero presente come mi conosco di solito, era il Vuoto. C’era solo il Vuoto innanzi ‘a me’. Un Vuoto infinito ed illimitato. Una luce chiara davanti. E tutto brillava e pullulava di Energia in movimento. Era più una fluttuazione senza forma. Indistinta. Non so se la cosa più sconvolgente per me fu aver visto il Vuoto o che fossi morto. Forse tutte e due le cose insieme. Ecco perché Guido Tonelli fisico quantistico di fama mondiale ha asserito:- Non solo l’Universo è nato dal Vuoto, ma è ancora Vuoto-. Quando ritornai sul letto rimasi come paralizzato. Confuso. Avevo un enorme punto di domanda nella mente. Cosa mi era accaduto veramente?

Che fossi morto in quei pochi secondi non avevo alcun dubbio. Questa era l'unica certezza. Ma quell'esperienza che significava? Dove ero stato? Avrei voluto subito farvi ritorno, ma non dipendeva dalla mia volontà!!! Non sono cose che uno decide di farle nel classico modo - mondo causa - effetto. Assomigliava ad un salto quantico. Un balzo al di fuori del tempo e dello spazio oltre che della materia. Un non luogo. Atemporale. Aspaziale. Amateriale. Nel corso degli anni non incontrai nessuno che fu capace di svelare tale mistero. Osho non c'era più. E le persone più esperte brancolavano nel buio più totale. Le persone normali mi guardavano con sospetto. Insomma apparivo un cucù spirituale che cercava di darla a bere a chiunque. C'è chi insinuò che mi fossi inventato tutto per farmi bello ai loro occhi. Oppure che mi ero addormentato e avevo sognato. Oppure mi ero auto ipnotizzato e mi ero convinto di aver vissuto tale esperienza. Insomma io non conoscevo una cosa simile. Non me la sarei potuta inventare di sana pianta una così... così incredibile. Nemmeno nei miei sogni più belli e pazzeschi. Come puoi volere, sognare o immaginare una cosa che non conosci? Non si può. Ho continuato a meditare come un forsennato tutti i giorni per 25 anni e tutt'ora lo faccio ancora. La goccia aveva fatto capolino in me. Avevo toccato l'abisso. Ho passato anni a domandarmi: Chi era presente se io ero morto? Chi ricordava tutto ciò? Adesso è tutto chiaro. Si passa dal DUE all'UNO. Dalla DUALITÀ alla NON DUALITÀ. Si arriva all'Uomo Pirismatico. All'Uomo del Presente che non c'è. Ovvero

solo il Vuoto È. Non vi è nessun soggetto che fa esperienza. Il soggetto presuppone che vi sia presente un oggetto di cui fare esperienza. Ecco perché Osho ha detto:- Tu continui ad Osservare, Osservare, ed Osservare quando Mediti, poi quando non c'è più nulla da Osservare, ovvero quando nessun oggetto è più presente, anche l'Osservatore Scompare-. A quel punto solo ciò che È rimane presente. E ciò che È è SOLO IL Vuoto. È solo Energia Vuota Zampillante. Per risolvere Questo koan Zen mi ci sono voluti 15 anni....È una verità sconvolgente e sconcertante rendersi conto che la tua personalità, il tuo Ego, si devono confrontare per la prima volta con il fatto che tutte le credenze e le convinzioni fino a quel punto portate avanti con sicurezza si basavano in realtà su un vagheggiato miraggio. Una totale e sbalorditiva illusione utopica. Ecco allora il sussulto o se volete una vera e propria scossa laddove tutto il sistema dell'Ego viene visto per quello che è: Un totale Miraggio. Basta una frazione di secondo in cui ciò che è sempre sembrato solido e reale in me viene visto per quello che è: Inesistente, Nullo ed Irreale. Non parlo di esperienze spirituali quali diventare evanescenti, trasparenti o diafani come può accadere in pratiche come la Meditazione o simili. Ma la seconda cosa stupefacente è che anche il mondo composto e fatto di materia e di oggetti apparentemente solidi risultano in ultima analisi rivelarsi anch'essi Vuoti. Non hanno sia l'Autonomo Individuo che la Materia là fuori nel mondo alcuna sostanza. Indi per cui traiamo l'inquietante ed impressionante rivelazione che sono tutte e due la stessa

cosa. Non vi è alcuna differenza. Sono ambedue Vuoti. Ragion per cui, io non esisto, non sono mai esistito, mai esisterò e nulla esiste. È una sorta di luccichio evanescente che sembra sorgere dal nulla, dal Vuoto per poi misteriosamente sprofondare nel Vuoto. Sebbene nel corso dei secoli i Mistici abbiano cercato di descrivere questa realtà attraverso le parole resta comunque qualcosa impossibile da fare. L'ho detto e ridetto continuamente nelle ultime strofe, quando anche solo per una frazione di secondo realizzi ciò che ho scritto resta qualcosa che non puoi più negare. Pertanto possiamo dire che hai per la prima volta sperimentato l'Unità. La non - separazione. La non – dualità. L'Uomo Pirismatico. C'è una bellissima storia Zen in cui il Maestro dice al discepolo:- Quello che stai cercando è questo. È questo. È semplicemente questo. Tu sei come un pesce che si lamenta perché ha sete-. Amo immensamente questa bellissima metafora. Possiamo dire che noi umani siamo Vuoti nuotando attraverso il Vuoto. Invece noi pensiamo di essere persone solide e consapevoli che si muovono in un mondo esterno fatto di oggetti. È da quella realtà illusoria da cui nascono i nostri problemi. Soprattutto, come ben sappiamo, nelle relazioni tra le persone. Ecco i due punti cardinali ampiamente descritti e ripetuti diverse volte su cui poggia L'Uomo Pirismatico. Le approfondiremo ulteriormente con altre argomentazioni nei prossimi capitoli. Resta da dire ancora che la visione dell'Uomo Pirismatico non è una filosofia, non è una religione e non è nemmeno un

cammino spirituale....Semplicemente È. Semplicemente È.

**IL VUOTO NON È IL NULLA, MA UN
PULLULARE DI ENERGIA SENZA FORMA**

L'UOMO PIRISMATICO ED IL CONTROLLO

Cosa succederebbe se lasciassi andare il controllo? Beh probabilmente inizierei a divertirmi un sacco invece di comportarmi da vero idiota tutto il giorno. Sprigionerei e libererei nell'aria Vuota una miriade di accozzaglie inutili che di solito attraverso il Controllo me le porto appresso. Così facendo, mi sentirei non sottomesso ad alcun dominio. Nessuno potrebbe soggiogarmi.

L'indipendenza e l'autonomia regnerebbero sovrane nella mia vita. Indi per cui sparerei solo cazzate a raffica. Solo non sense. Assurdità impietose. Oppure che ne so dire qualunque cosa mi passa per il cervello senza freni e remore. Solo per il gusto di farlo e trarne un inequivocabile ed intenso erotico piacere.

Altra domanda che esige ovviamente una risposta e che io prontamente vi accontento. Eccola.

Quale sarebbe la risposta immediata del tuo corpo e della tua mente? Prova a fare questo esperimento scientifico e per scientifico intendo rigoroso, sistematico e razionale.

Del resto un punto di vista empirico sperimentale sarebbe la strada che tutti dovrebbe seguire nella vita. È quello che viene chiamato approccio fenomenologico alla realtà. È ciò che funziona e che ci fa stare bene

l'unico metodo da seguire per vivere una vita meravigliosa. La nostra e non quella che gli altri ci impongono di fare. Forse ci vuole tanto coraggio per essere sé stessi e non seguire la massa che molto facilmente si lascia abbindolare e mettere nel sacco. Non solo dalla società, ma soprattutto dai propri pensieri che

altro non sono che il riflesso del mondo apparente che vediamo e che ci sembra altro e distante da noi. Se mollo improvvisamente il controllo, ovvero ciò che continuamente metto in atto nei diversi contesti della mia vita e nel tentativo di prevenire gli imprevisti che sono ritenuti inaccettabili, cosa mi accade? Come tutti ben sappiamo, non solo il controllo, ma anche le preoccupazioni dilananti ci portano ad un considerevole e non indifferente consumo di energie per scongiurare ciò che è inatteso. Lo sfinimento e lo sfibramento non è nient'altro che una diretta conseguenza. È il logorio costante ed inesorabile di una vita fintamente controllata.

Allora sei pronto? Da dove iniziare? Per prima cosa lascia andare ciò che ti stressa. Questo è molto facile da fare perché sai ciò che ti arreca nervosismo. Osserva cosa ti dicono i tuoi pensieri. Quelli nocivi e negativi li espelli senza se e senza ma dalla tua vita. Esistono perché tu gli dai forza e ne sei completamente identificato. Pensi in sostanza di essere ciò che pensi. In realtà, se presti attenzione, noterai che i pensieri vanno e vengono e che tu non te ne vai via con loro. Questo semplice giochetto che puoi fare ti permetterà di realizzare che ti puoi sbarazzare dei pensieri monotoni, ripetitivi e compulsivi in un batter d'occhio. In men che non si dica, ovvero subito, si spalancherà davanti alla tua vita un benessere pronto per essere vissuto. Inizierai ad amarti veramente come non hai mai fatto fino a questo momento. Si schiuderà una realtà per così dire nuova. Fresca e beata. Fatta di pace, creatività e vitalità. Le

tensioni nel corpo tue amiche costanti e perenni faranno spazio al rilassamento. La tua mente sarà vuota e spaziosa pronta a ricevere informazioni dalla vita stessa e non dagli altri. Ciò che accade è che di solito le informazioni che collezioni provengono dal passato. Puzzano di vecchio. Non ti rivitalizzano ed il più delle volte di impoveriscono. Ti sfiniscono. Ti depauperano. Ti immiseriscono. Non devi credere a ciò che scrivo. Fai delle prove scientifiche. Dopo aver trascorso del tempo a fare una cosa, come ti senti fisicamente e mentalmente? Ecco il risultato sarà la conferma di ciò che ti fa bene e di ciò che ti fa male nella vita. Non solo, la cosa più importante da scoprire è di iniziare ad essere connessi all'esistenza. Ai suoi segnali che continuamente ti lancia. Alle sue comunicazioni. È come se sostituissi la tua testa con il mondo. Le informazioni le prendi dalla vita e non metti in dubbio ciò che la vita ti trasmette. Vivrai una vita estrosa con pensieri ed immagini sempre nuove. La tua creatività sarà portata all'ennesima potenza. Devi solo fare attenzione a non farti ingannare dai tuoi stessi pensieri che tenderanno a sabotare e a negare le novità che sopraggiungeranno come un fiume in piena nella tua vita. Abbi fiducia nella stessa. Non ne sarai più separato. Sarai come una nuvola nel cielo che non chiede dove il vento la sta trasportando. Si gode il viaggio. E quando giunge il momento di dissolversi, al suo interno, non vi è la benchè minima resistenza. Il benchè minimo controllo. La benchè minima preoccupazione e rifiuto. Per poter accedere a questa realtà, i tuoi file del cervello dovranno essere vuoti, perché se son sempre pieni di

pensieri non sarai ricettivamente pronto a riceverne di nuovi. La linea sarà sempre occupata. La Vita cerca sempre in ogni momento di inviarti nuovi segnali, ma non puoi riceverli perché sei preso e perso come un matto dai tuoi pensieri. Puoi vivere una vita piena di meravigliose intuizioni. Tutto il resto, come diceva il Califfo È Noia!!! Dovrai diventare come uno specchio vuoto che riflette tutto ciò che accade. Non ti farai irretire dalle preoccupazioni che offuscano lo specchio e lo riempiono di polvere. Non finirai vittima dei classici clichè legati al denaro. Son quelli i momenti in cui devi drizzare le antenne e riconoscere che è in atto un irretimento che ti porterà solo nero malumore. Seccanti scocciature. Fraintendimenti. Subdoli giochetti di potere tra chi ha ragione e chi ha torto. Tra chi vuole vincere a tutti i costi. Farai scorrere il film che è innanzi a te. Non ne farai parte. Rifletterai ogni cosa senza esserne identificato. Un poco come essere seduto nella sala cinematografica. Non sei interessato al finale e qualunque cosa accada dici semplicemente di sì. Non neghi nulla di ciò che accade e allo stesso tempo non ne fai parte. Resti collegato e connesso ad una realtà più profonda. Più vera. Quella della spazialità che non cambia mai laddove le situazioni stesse che vanno e vengono, sono vissute per quello che sono: circostanze neutre. Non hanno nulla a che fare con chi sei. Tu sei semplicemente Oltre. Sei al di là. Fai attenzione a come trascini le preoccupazioni ed il controllo nell'arco della giornata con pensieri ripetitivi sullo stesso argomento. Ti perdi in essi. Li nutri ripetutamente. Rivivi ancora ed

ancora lo stesso film. La stessa trama traumatizzante. Ne parli o telefoni agli amici condividendo l'accaduto e così facendo continui a gettare benzina sul fuoco. La alimenti con le tue stesse mani. Arrivi alla sera stanco e ti trascini senza forze ed energie distrutto fisicamente e moralmente. Ti rincoglionisci davanti allo schermo televisivo per vedere altre storie che parlano di scontri come la tua. Questa è la vita della maggior parte delle persone che vivono sul pianeta terra. Dopo aver risolto una vicenda complicata dove ci hai lasciato neuroni su neuroni tossici, ne spunta immediatamente un'altra da affrontare. Sbuffi di nuovo. Imprechi la mala sorte. Non me ne va mai bene una dici ad alta voce. Tutti nello stesso film chiamato vita. Tutti a voler interpretare il ruolo da protagonista. Nessuno vuole fare la comparsa. Avere un ruolo di secondo piano. È quello che insegnano a tutti. Far vedere al mondo intero la ricchezza e la popolarità. Sei finito in un circolo vizioso senza fine. Fermati. Fermati. Fermati. Lascia andare il controllo e le preoccupazioni. Abbandonati nella braccia della vita. Lasciati cullare dolcemente. Continua a fare ciò che hai programmato di fare nell'arco della giornata. Non si tratta di fuggire dalla vita, ma di viverla appassionatamente. È lei che dà i tempi. Che scandisce i ritmi da seguire. Se non sai di cosa parlo, allora segui i ritmi della natura che sono lenti. Cadenzati. Morbidi. Che ti permettono di respirare e non di vivere una vita in costante apnea. Di corsa e di fretta. Rallenta. Osserva che i cinque sensi funzionano male. Che non stai realmente guardando la vita, ma che sei perso tra un

pensiero e l'altro. Si tratta di rendersi conto che non ci sei. Guardi veramente gli oggetti che ti passano in continuazione davanti agli occhi oppure sei irretito, perso e ti inganni con i tuoi stessi pensieri? Sii onesto con te stesso. Quando cammini, quando fai l'amore, quando mangi, quando annusi il cibo, quando ascolti un brano musicale sei presente al cento per cento? Sei tutt'uno con i 5 sensi? Molto probabilmente direi di no. La tua identità è racchiusa in una piccola prigione chiamata Ego, anzi, oggi sei rinchiuso in un cellulare dove ti perdi e perdi in tutti i sensi, non il contatto con la realtà, ma la connessione vera con le persone. Stai vivendo un incubo vero e proprio. Passi da una illusione all'altra. Continui a riempire qualcosa che non può essere riempito. Ripeto la spaziosità è la tua dimora, prima ci abiti e meglio sarà per te. Tu stai già andando verso il Paradiso chiamato Vuoto Quantico...Respira....Rilassati....Celebra la vita danzando....Il Controllo e le Preoccupazioni appartengono alla realtà dei sogni, mentre tu sei vivo e sveglio. Fai un salto nel quantum leap...Viaggia insieme alla vita che non ne sei separato....Sono i tuoi esperimenti che ti indicheranno cosa è giusto fare per te e non gli altri, i tuoi pensieri o le tue emozioni. Riprogramma e deprogramma i tuoi file del cervello. Lasciali vuoti in modo che la vita vi possa scorrere al suo interno. Non sei tu che comandi e Lei che si diverte a creare nuove forme in continuazione davanti ai tuoi occhi. Non devi fare nulla. In ogni istante ciò che affannosamente inseguì è in ogni cosa che accade. Ciò

che cerchi è la fine della ricerca ed è davanti a te come
specchio che tutto riflette....

OGNI FORMA È SOLO UN'APPARENZA

SOLO AMORE INCONDIZIONATO

Quando hai avuto la tua prima apparizione del Vuoto e realizzi che l'individuo che hai sempre pensato di essere è privo di qualsiasi sostanza, per te inizia il risveglio. Sarà probabilmente, come è capitato a me, seguito da un periodo di disperazione, confusione totale e frustrazione. Avevo constatato che il sé al quale mi ero sempre aggrappato non era di fatto più basilare. Aveva perso la sua forza persuasiva centrale e fondamentale. Non era più il perno primario sul quale poggiava la mia intera esistenza. Mi trovavo in mezzo alla terra di nessuno. Viene talvolta detta anche:- La notte buia dell'anima o il deserto-. Ecco iniziava un tempo in cui lo scoramento e lo sconforto si facevano sentire perché se da una parte avevo visto che poteva esserci una fine netta alla ricerca spirituale e all'insoddisfazione di essere un autonomo individuo, dall'altra, quella visione sul Vuoto fu momentanea ed era come se mi fosse stata strappata via. Sob. Realizzare di aver visto e poi di averlo perso mi portò alla consapevolezza che IO non potevo più far nulla per ritornare nel Vuoto in quanto io non esistevo. Non dipendeva più da me. Cosa potevo fare per uscire da quella frustrazione se non continuare a meditare. Mi ci vollero anni e anni per capire che vi era un'altra strada. Ci voleva un'altra apertura. Una seconda possibilità. Un secondo vedere. Un'altra 'risurrezione'. Si trattava di comprendere, ed il modo migliore per descrivere questa seconda possibilità, era quello di vedere che non era solamente Vuoto il corpo ed il cervello ed il mondo

esterno fatto di oggetti nel quale le persone sembrano muoversi, ma sia il corpo ed il cervello ed il mondo esterno sono anche Pieni. Ecco abbiamo toccato un punto totalmente paradossale. Inverosimile. Contraddittorio e assurdo. È quello che accade a tutte le persone che incontro e a cui parlo dell'Uomo Pirismatico. Per la mente umana la domanda è: Come è possibile una cosa del genere così irragionevole? Non ha alcun senso quello che dici!! Dal punto di vista dell'Autonomo Individuo che ha chiaramente tutte le sue evidenti ragioni da mettere sul piatto della bilancia con ragionamenti belli tondi ragionevoli e talvolta direi cocciuti, eppure, ciò non toglie che quando arrivi a toccare con mano questa sconcertante verità non vi può essere alcuna esitazione o perplessità. Il dubbio fa spazio all'evidente. All'inoppugnabile incontrastata ed incontrastabile verità. Ogni cosa è sia Vuota che Piena. È il Nulla che nasce come VuotoPieno. Con l'aiuto della fisica quantistica possiamo vedere che ciò che ho appena asserito è tutto vero. Prova a tenere in mano per un attimo l'oggetto chiamato libro senza nominarlo e definirlo. Immagina poi di avere il più potente microscopio a tua disposizione. Lo punti sul libro, ci guardi dentro e inizi un bellissimo viaggio al suo interno: passi dalla materia all'atomo, dall'atomo alle particelle subatomiche, dalle particelle subatomiche ai pacchetti di energia, dai pacchetti di energia alle superstringhe vibranti, dalle superstringhe il nostro viaggio termina con l'energia di fondo detta Vuoto quantico. La materia in realtà è solo apparente. Si manifesta per una

miliardesima frazione di secondo per poi scomparire nel Vuoto e riapparire sotto un'altra forma e così via incessantemente. Possiamo dire che Tutto è solo energia. Per cui anche l'Universo stesso è un grande oggetto apparente, composto da reti di energia vibratoria che emergono da qualcosa di ancora più profondo e sottile detto Vuoto Quantico. Vuoto e Materia sono la stessa Cosa. Sono un'unica Entità. Laddove il Vuoto pieno di Energia permane e sussiste eternamente, gli oggetti sono fatti della stessa sostanza di cui è fatto il Vuoto. È il Vuoto che si fa Forma. Che appare brevemente. Nessun Mago riuscirebbe a raggiungere un tale stato di perfezione. Queste apparizioni apparenti non appaiono a nessuno, in quanto non vi è nessuno che le possa osservare come testimone distaccato. Come osservatore separato. Per questo che si passa dalla dualità (soggetto + oggetto) alla non dualità (tutto è Uno). Gesù ha detto:- Dio È Amore-. Ogni oggetto e forma che compare apparentemente nell'universo è fatto di Amore. È di fatto imbevuto di un'unica sostanza detta:- Amore Incondizionato-. La parola Amore ci risuona molto bene e la accogliamo volentieri nella nostra vita quando si manifesta. È con la parola Incondizionato che emergono delle vistose crepe nell'ospitarla ed accettarla da parte del sé separato. È una grande sfida per la mente farla propria. La mente vive dominata dai propri condizionamenti. È totalmente influenzata dalla società. Padroneggiata dai propri genitori che instillano nei loro piccoli idee e concetti oramai quasi sempre superati. Viene suggestionata da fattori esterni come amici, vicini

di casa o insegnanti. Giunge talvolta travolta, persuasa ed impressionata da discorsi rimbombanti di poeti, scrittori, politici, religiosi, Guru e artisti che creano in ultima analisi sempre separazione. La mente può solo vivere nella separazione. IO ed il Mondo Esterno. Questo e quello. La ritroviamo soprattutto impegnata nella divisione tra ciò che Amo e ciò che Odio. Ciò che mi piace e ciò che non mi piace. Ciò che approvo e ciò che disapprovo. La mente porta con sé molte opinioni divergenti e sentimenti contrastanti. Amore e Odio. Pace e Guerra. Serenità e Rabbia. Positivo e negativo. Ecco perché la chiamiamo dualità. La mente non potrà mai afferrare l'Amore Incondizionato. Ciononostante l'asserzione riguardo all'Amore Incondizionato può essere visto quando la mente viene rovesciata dall'Uomo Pirismatico. Tutte le distinzioni che l'Autonomo Individuo vedrà e proporrà nelle sue argomentazioni saranno viste chiaramente come illusorie e senza realtà. Saranno viste per quello che sono: Inconsistenti e velleitarie. Sono solo un miraggio. Un sogno ad occhi aperti irreali. Ecco perché dico sempre a me stesso e agli altri, quando crei separazione sappi che stai ancora sognando e credi di essere sveglio. Ti stai ingannando con le tue stesse mani, ops, con la tua stessa mente mentitrice. Va chiaramente visto che ad un livello profondissimo troviamo solo una intensa effusione e fusione di Amore Incondizionato. Dai per scontato che l'Ego si rivolterà e ribellerà contro quanto viene suggerito dall'Uomo Pirismatico. Ad esempio le forme che appaiono nell'universo sono numerosissime e per

loro stessa natura neutrali e come abbiamo visto gli diamo il nome di Amore Incondizionato a tutti gli oggetti qualunque essi siano. Alcuni di essi appaiono sotto forma di sensazione. Una sensazione se non la definisci e se non le dai un nome resta una forma oggetto totalmente imparziale che appare per poi scomparire e riapparire e così via. Quello che succede invece è che la mente con sensazioni che reputa insostenibili, definendole ed etichettandole, le trasforma in emozioni negative. Cosicchè cercherà con tutte le sue forze di scacciarle e scalciarle via il più lontano possibile da sé rifiutandole categoricamente. Creerà separazione, ma sarà una divisione solo mentale, un'astrazione fatta con la testa che nella realtà e nella vita non accade affatto. Quella sensazione respinta nel momento in cui la rigettiamo non sarà più presente nella vita reale. Appartiene al passato. Di reale ci sarà un altro oggetto nuovo, un'altra forma fresca e inimitabile che noi non vediamo perché siamo irretiti in pensieri, immagini e fantasticherie varie ed irreali invece di essere in sintonia ed allineati con la Vita Vera. Sarà solo presente un sogno, e noi passiamo in continuazione da una visione onirica all'altra. Viviamo a contatto con la nostra fantasia piena di desideri. Favoleggiamo e costruiamo castelli in aria in continuazione. Vagheggiamo ad occhi aperti. È tutto una chimera. Siamo disconnessi dal mondo. Passiamo da una speranza all'altra perdendo il contatto con ciò che sta accadendo che è l'unica realtà possibile esistente. Non ne può esistere un'altra. È tutto molto logico quello che asserisco. Molto Vero. Incontrovertibile. Prova ad

allontanarti da ciò che sta accadendo. Ovvio, non lo puoi fare e se lo fai finisci nell'utopia, nell'incubo e nel delirio. Ecco perché un giorno ho affermato:- Se TU pensi di esistere, sicuramente soffri di Allucinazioni-. Tutto è Amore incondizionato. Anche le cose che rifiutiamo disperatamente. Anche quelle che per la mente appaiono essere disdicevoli e bruttissime in realtà quando il giudizio scompare (il sé separato, la mente, L'Autonomo Individuo) ciò che vedremmo è l'Esistenza all'opera nella creazione momentanea ed apparente di una forma oggetto. Nulla di più. Nulla di più semplice ed ordinario. Ricordo di avere ascoltato un Mistico che diceva durante un discorso:- Mi è stato chiesto se la merda di mucca appartiene anch'essa all'Amore Incondizionato-. Certo ho risposto io. L'Amore Incondizionato abbraccia ed include ogni cosa altrimenti non sarebbe Amore Incondizionato!! Quello che la mente direbbe non ha, nella visione dell'Uomo Pirismatico, alcuna importanza, peso e rilevanza. Quello che la mente avrebbe da obiettare, argomentare o pensare le si può solo dire:- O lo vedi direttamente o non lo vedi-. Solo sperimentando che non esisti saprai senza por tempo in mezzo la Verità della tua non esistenza. Una volta che il cerchio si chiude e che tutto quello che c'è È Vuoto colmo di Amore fatto di Oggetti questo porterà alla fine della Ricerca. Ogniquale volta il sé separato si aggrappa a storie piene di significati, di voler avere ragione e dare torto, o di incantarsi ed incastrarsi da sola con discorsi disciplinati, si ritroverà di fatto in mano solo separazione. Mi è giusto capitato di ritrovarmi in

situazioni dove son stato fregato e derubato da persone a me care e vicine. Ho semplicemente sorriso. Me le sono lasciate alle spalle. Non mi sono fatto agganciare. Non mi sono infilato con la forza bruta che contraddistingue l'Autonomo Individuo in qualcosa che difficilmente ha una via di uscita producendo scissione con le persone. Sono rimasto in contatto con la Vita che continua a produrre forme come una fontana che sgorga e zampilla incessantemente producendo colori, suoni e meraviglie tutte da gustare. Lascio che ogni forma - sensazione percorra il corpo mente. La sensazione che appare non mi appartiene. Non riguarda il mio IO. È sola. È libera di scorrazzare liberamente per poi ripiombare nel Vuoto per far spazio ad altre forme in un continuum senza fine. Incessantemente. Senza sosta. Senza mai fermarsi un solo istante. Non hai tempo di porti interrogativi. Di farti domande. Di darti risposte. Tutto ciò avrebbe a che fare col sogno, con qualcosa che è esistito ed ora non c'è più. È vissuto solo sotto forma di immagine o pensiero nella mente e avrebbe a che fare con una situazione passata, per cui inesistente. Morta. Riviverla è da pazzi. Da fuori di testa. Da insensati. Per cui la prima visione del Vuoto non porta alla fine della ricerca, perché permane la sensazione e la conoscenza di incompletezza. È con la realizzazione della seconda visuale o punto di vista che SI tutto è Vuoto, ma anche Pieno. È da questa ottica che la ricerca trova alla fine il riposo. O forse farei meglio ad asserire: È l'Illusione dell'Autonomo Individuo che alla fine trova distensione e rilassamento. Perchè a questo punto qualunque cosa emerga nella vita sai che non ci

potrà essere la possibilità di qualcosa d'altro. La chance di qualcosa di di più. L'Uomo Pirismatico ti dà la facoltà di renderti conto che IO son Vuoto, che non esiste Nessuno, ma anche che IO sono Ogni Cosa che prende il nome di Amore Incondizionato. Non importa affatto quanto L'Autonomo Individuo avrà da obiettare su quanto appena affermato. A questo punto, qualunque ricerca spirituale avrai effettuato nella vita, sia come storie e credenze religiose, sia attraverso filosofie orientali, o con la Meditazione, o come va di voga adesso con la Mindfulness o dai mille corsi proposti nei vari centri di crescita dell'Evoluzione della Coscienza, quando hai chiaramente e pienamente visto tutto, tutto diventa irrilevante e marginale. Ciononostante non significa che nella mente non possano emergere ancora storie che hanno a che fare con il carattere della persona. Gli interessi, il godimento per alcune attività e le connessioni con la vita e le persone continueranno ad esserci e a persistere, ma vi sarà una conoscenza profonda provenire da nessun IO, che qualunque attività non ti porterà da nessuna parte, non vi sarà alcun obiettivo finale da raggiungere e perseguire. È la fine della Ricerca in modo secco e deciso. Senza preamboli. In breve: Tout Court.

**SE TI INTERESSI AL RESPIRO TRASCENDERAI
IL TEMPO E LO SPAZIO**

IL RESPIRO

Il Respiro è un apparente ponte verso L'Uomo Pirismatico. Nel momento in cui intervieni sul respiro ti ritroverai nel presente. Attento e vigile. Se agisci sul Respiro conseguirai la fonte della vita. Se ti interessi al Respiro trascenderai il tempo e lo spazio. Se ti adoperi consapevolmente sul Respiro, sarai nel mondo e allo stesso tempo lo oltrepasserai. La Meditazione Vipassana inventata da Gautama il Buddha ha utilizzato il respiro per portare le persone in contatto con la realtà. Il Respirare accade nell'adesso e ciò ti aiuta a non perderti nel passato o nel futuro. Del resto la vita accade nel qui e ora. È semplicemente in atto un cambio di focus, dal pensare in modo automatico al respirare consapevolmente. Prova per un attimo a contattare il respiro. Segui lo nel suo cammino dalle narici alla pancia nell'inspiro e dalla pancia alle narice nell'espiro. La prima cosa che noterai è di essere pervasi da una sottile e piacevolissima calma. Noterai con estrema facilità i suoni sopraggiungere a te, che fino a quel momento non erano presenti nella tua coscienza. Gli oggetti acquisteranno maggiore visibilità. Non saranno più notati sullo sfondo in modo sbiadito e sbadato, ma appariranno in tutta la loro magnificenza e bellezza. Saranno vivi come ti senti vivo tu in questo preciso istante. La mente si acquieterà spontaneamente. Ti guardi intorno e puoi sentire che tu fai parte della vita e che non ne sei separato. Sei diventato anche tu un oggetto apparente come ogni oggetto del mondo. Appari

e scomparsi. Solo il respiro continua a rimanere presente.
Il respiro della vita.

Stiamo bene ed in salute se respiriamo bene e non perché ce lo dicono le riviste che parlano di benessere, ma perché è la nostra diretta esperienza a confermarcelo.

Indi per cui respiro e mente vanno di pari passo, laddove l'accento primario è sul respiro e quello secondario è sui pensieri e sulle emozioni. Noteremo che quando siamo stressati, magari anche in questo preciso istante, il nostro respiro subisce una alterazione. Sarà poco profondo. Non arriva nella pancia. Sarà flebile. Se invece avremo pensieri positivi e creativi con uno stato d'animo rilassato il respiro sarà il nostro compagno di viaggio. Le emozioni negative quali la paura esauriscono i reni. La rabbia crea amarezza nel fegato. Il dolore stanca cuore e polmoni. Il rimuginare ingrossa la milza. Oggigiorno viviamo in una società traumatizzata. Gli stati d'animo sono alterati ai massimi livelli. Quando sei turbato e la tua vita è in tempesta hai a disposizione il respiro per ritrovare la calma necessaria prima di prendere qualunque decisione. Respirare in modo ottimale è di fondamentale importanza per mantenersi in salute, ma curiosamente e sorprendentemente non viene insegnato né a scuola e né dai medici. Respirare bene, come sappiamo, non solo fornisce ossigeno al corpo ed elimina insieme all'anidride carbonica una buona parte delle scorie. Puoi fare nell'arco della giornata questa brevissima meditazione chiamata:- Espellere ogni cosa-. Inspira profondamente nella pancia. Trattieni per alcuni secondi il respiro e poi nell'espriro espelli ogni negatività

buttando fuori tutta l'aria. Con l'aria cacci fuori i pensieri debilitanti e le emozioni cupe e nere. Butta fuori tutto. Lo puoi fare per 5 volte di seguito. In questo modo, grazie al respiro, opererai una vera e propria guarigione. Ti ritroverai come se ti fossi appena svegliato al mattino. Riposato. Rigenerato. Quieto. Ed in forma. L'aria è la fonte principale di energia vitale che serve per ricaricarsi e ha anche una funzione di massaggio per gli organi del torace e dell'addome. La respirazione è un'attività del corpo che avviene in modo automatico, ma può essere controllata volontariamente. Se viviamo in stretto contatto con la natura probabilmente non avremo bisogno di intervenire sul respiro, ma più ci allontaniamo da essa più si rischia che la respirazione si discosti da quella naturale diventando un rischio per la salute ed il benessere ed abbiamo bisogno di intervenire. Uno stile di vita non accurato quali mancanza di attività fisica, eccessi alimentari, vita sedentaria, emozioni forti protratte nel tempo e condizionamenti inconsci possono portare ad una modifica del respiro naturale. Quello dell'uomo civilizzato moderno arriva a mala pena nei polmoni. L'Uomo Pirismatico 'lascia' il respiro libero di respirare per i fatti suoi, senza che vi sia una coscienza che debba per forza di cose essere presente durante l'atto. Cosa del resto che già accade di per sé. L'idea che vi sia presente qualcuno è una mera chimera.

**L'AUTONOMO INDIVIDUO È UNA CHIMERA,
UN'ILLUSIONE SENZA SOSTANZA**

LIBERO ARBITRIO E SCELTE

Sin da che ho memoria, per cui sin da quando ero bambino, son cresciuto con l'impressione che mi suggeriva un impulso indefinito di separazione tra me ed il mondo esterno fatto di oggetti. Tra me e i miei cari. Mamma e papà. I miei fratelli. Gli amici. I miei vicini di casa. I compagni di scuola. Sono di fatto un individuo che deve imparare a interagire con il mondo esterno pieno di infinite forme materiali che sono dissociate da me. Sono distaccate. Disunite. Appaiono lontane e diverse da me. Non sembrano essere fatte della stessa sostanza di cui sono fatto IO. Per non parlare della tremenda e acuta difficoltà a relazionarmi con altri esseri umani e con i conseguenti fraintendimenti e malintesi ai quali siamo tutti abituati a doverci confrontare in ogni momento. Ho imparato poi successivamente nel corso degli anni, come quasi tutti del resto, ad avere a portata di mano due importanti caratteristiche piuttosto evidenti. Erano intrinsecamente legate al mio essere un individuo. Due beni preziosi chiamati Libero Arbitrio e l'opportunità di Scelta.

Posso scegliere come mi devo comportare in ogni situazione e questo mi porterà ad avere una mia Vita. Un mio futuro. È la chiave di volta che rappresenta l'elemento centrale di tutte le società. È l'ingrediente portante sul quale ruota tutto il sistema dell'Essere Umano sia che si tratti di filosofie, di religioni, di pratiche spirituali del passato e di tutto quello che ti riguarda da molto vicino. Sono di fatto reso responsabile

di tutte le scelte che decido di fare nella vita sia che vadano bene e sia che vadano male. Una delle sfide più grandi che L'Uomo Pirismatico si trova a dover affrontare quando realizza sia il Vuoto che l'Amore Incondizionato è che L'Autonomo Individuo è una chimera, un'illusione senza sostanza e che non esiste affatto, allora ne consegue, che anche il Libero Arbitrio e il pensare di avere la possibilità di Scelte nella vita crollano miseramente e collassano su sé stesse. Si sciolgono come neve al sole. Di fatto nella vita di ognuno vi è l'impossibilità di poter esercitare il fare delle scelte deliberatamente sulla propria vita e sul proprio futuro. Ciò che si realizza con L'Uomo Pirismatico è una visione del tutto nuova. Sconvolgente. Stravolgente. Paradossalmente quasi improponibile da quanto è utopica. Eppure è l'esatto contrario di quello che abbiamo sempre pensato ed imparato di dover fare. Qui sulla sedia che scrive sembra esserci un individuo solido, una persona, un essere, ma che nella realtà invece quello che troviamo è solo il Vuoto che si manifesta con un corpo ed un cervello, con parole, oppure come luce, suoni, colori, esperienze, pensieri, immagini, sensazioni e visioni. Quando questo accade vi è solo shock. Vi è solo una incredibile sorpresa nel realizzare ciò. Un non poterci credere. Un pensare: Impossibile che tutto questo sia vero. Assurdo anche solo pensarlo per un secondo. Tutte le storie sul quale poggia il mio senso del sé. Tutta quanta la mia vita frana e scompare d'un sol colpo con l'Avvento dell'Uomo Pirismatico. Si resta basiti. Senza poter commentare alcuna parola. Si riceve un urto, come

una scossa violenta che impressiona e turba fortemente come è accaduto a me. Alcune persone ci impiegano anni prima di riaversi. Restano sconcertate da ciò che la vita gli sta rivelando dopo essere stati comandati, condannati ed intrappolati da un'entità illusoria per tutta la vita. Realizzare che l'Autonomo Individuo non esiste ti lascia senza fiato. Produce una sensazione di smarrimento totale. Di disorientamento e sbigottimento pazzesco. Continuare a credere di avere la possibilità di fare scelte oculute individualmente che porteranno come tutti sappiamo a scelte che sembrano reali, ma che nella realtà non lo sono affatto quando apparirà e si vedrà chiaramente che il sé separato non esiste. Tutto questo, allo stesso tempo, ed al contrario, può produrre una penetrante ed intima sensazione di sollievo. Sì perché una volta che L'Uomo Pirismatico penetra in profondità nella psiche umana le reiterate e i consolidati sensi di colpa associati al senso di responsabilità che avevano accompagnato L'Autonomo Individuo fino a quel momento, cesseranno di esistere e faranno spazio ad un reale senso di Libertà. Pensate a che sollievo e a che rilassamento totale sarete immediatamente pervasi senza il passato che incombe e vi segue come un'ombra incessantemente. Sarete invasi da un acuto senso di confortevole ristoro che invaderà tutto il vostro essere. Vi sarà successivamente un espiro profondo in cui lascerai andare in un sol colpo il vecchio e nocivo pattume negativo che ti corrode interiormente e velenizza (avvelena) la tua intera esistenza. Non sarai più la vittima sacrificale che condanna sé stessa e gli altri

e si maledice vita natural durante. Nessuna presa morale su di te che si contrae e destabilizza ad ogni piè sospinto la vita tua bella. Vi sarà Solo libero respiro. Libera libertà. A questo punto diverrà chiaro che l'IO non ha mai fatto alcuna scelta nel mondo e non ha mai preso alcuna decisione che sembrano avere avuto buone o cattive conseguenze. Ciò che c'era era solo la scelta apparente di avere fatto delle scelte, con le conseguenti sensazioni e sentimenti che le hanno accompagnate. Non vi è presente nessuno che causa ciò che accade, che fa succedere le cose nella vita, che determina avvenimenti buoni da esserne orgogliosi o da compiacersene. E nemmeno negativi accadimenti per i quali avere rimorsi, pentimenti o sentirsi in colpa.

Con L'Uomo Pirismatico anche la nostra relazione con il Tempo e lo Spazio cambiano vistosamente. Ora ciò che più ci interessa portare l'attenzione è l'enorme e vistosa confortevole consolazione associata al sollievo rilassamento dal passato che pesa come un enorme macigno sulla nostra vita. Gli errori commessi nel passato e le conseguenze che dobbiamo sopportare sono inutili con questa nuova visione. L'idea, il regalo e l'Onore del Libero Arbitrio oltre a darti la sensazione di poter autonomamente decidere cosa fare in ogni momento, porta al suo fianco anche una valanga di irretimenti inconsci con profondi incubi che arrecano solo danni psicofisiologici. È l'altra faccia della medaglia con le conseguenze che ne conseguono e con le quali mi devo confrontare quando realizzo di essermi

comportato in modo distruttivo e poco saggio con le mie azioni e scelte. Avete presente quando dite a voi stessi:- Sono un coglione!!-. Ecco allora da dove arriva la Libertà dell'Uomo Pirismatico. Essersi lasciati alle spalle il Libero Arbitrio e il senso di colpa. Ovviamente non siamo noi ad esserci lasciati alle spalle tutto ciò perché noi non esistiamo. È la realizzazione che non esistiamo che ha come conseguenza la libertà da tutta la negatività legata alle scelte. Senza la possibilità di scegliere ed il libero arbitrio cessano anche tutti i suggerimenti legati alla morale. Il senso morale non è nient'altro che una dottrina. Il saper discriminare tra bene e male si dice che nasce nell'uomo come capacità quasi istintiva di valutazione legata al gusto morale. È una sorta di regola infallibile che comanda ciò che si deve o non si deve fare tra vizi e virtù. Quello che vediamo invece è che la morale porta con sé un'infinità di Doveri obbligatori da assolvere sia da un punto di vista religioso che sociale e spirituale. Un dover a tutti i costi soddisfare un comportamento precostituito. Falso. Non conforme alla situazione contingente. Un giorno un ragazzo si presentò da Gautama Il Buddha e gli chiese:- Vorrei diventare un tuo discepolo-. Buddha gli chiese:- Hai mai rubato?-. Mai rispose prontamente il ragazzo. Bene disse il Buddha. Vai in paese, ruba e poi torna da me!! Ecco un classico esempio di come la morale renda gli esseri umani degli imbecilli. Delle persone castrate. Degli esseri privi di qualsiasi intelligenza. Dei lobotomizzati. Hai con la morale una ricetta belle pronta. Qualcosa concepita irrazionalmente.

Fuorviante. Deviante. Si insiste a voler rendere l'uomo un essere esemplare. Degno di sé. Con condotte edificanti educative. Che si conformi al bene. Senza macchia e peccato. Onesto. Casto e puro nell'anima. Un esempio da seguire. Con un continuo comportamento di benevolenza e amorevolezza. Un essere spirituale privo di negatività. Vi troviamo invece un incessante sforzo a seguire comandamenti che provengono dal passato, per cui, fuori moda. Demodè. Antiquati. Con L'Uomo Pirismatico tutti i doveri imposti dalla morale e dall'etica cessano d'un solo colpo. Quando ne parlo le persone si spaventano d'avere davanti a sé tutta questa libertà improvvisa. Sembra non sappiano vivere senza regole precostituite e preimpostate. Non solo, obiettano che senza morale tutti potrebbero fare qualsivoglia cosa. È una cosa oltraggiosa proporre alle persone il concetto e l'idea dell'Uomo Pirismatico. Si sentono offese. Ti dicono ma allora potrei andare per strada ed uccidere le persone. Questi esempi altisonanti semplicistici e fragorosi sono fuori luogo. Nessuna persona con qualunque si voglia normale carattere, andrebbe mai per la strada a sparare a delle persone. Certi gesti li fanno gli psicopatici. I guerrafondai. I generali. Persone disturbate. Persone malate nell'animo. Cose terribili che accadano tutti i giorni. Queste persone non possono di certo essere private dal fare degli eccidi con la morale. Se ne fregano di tutto e di tutti. Altro che morale servirebbe. La morale e l'etica ci mostra la sua evidente inefficacia come prevenzione al comportamento umano. Vi è un gran vociferare e un grande dibattito nel mondo se l'etica e la

morale servano come deterrente a comportamenti negativi. Questi discorsi abbracciano più la filosofia che non quello di cui stiamo parlando qui nel libro.

Comunque, ad esempio, nel paese dove vivo non vedo persone comportarsi in modo brutale o andare in giro a fare carneficina o massacri insensati. Alcuni sparano agli animali per mangiarseli quello sì, ma questo è un altro discorso e molto probabilmente nella visione dell'Uomo Pirismatico essendo tutti fatti della stessa sostanza chiamata Amore difficilmente gli esseri umani eserciterebbero tali gesti efferati e disumani. Questo lo dico con tutta la felicità che ho nel cuore. Ci si nutrirebbe in un altro modo. Oggigiorno le possibilità e le scelte sono infinite. Legumi. Frutta Secca. Alga. Spirulina. Semi oleosi. Tofu. Tempeh. Bevande vegetali. Seitan. Quinoa. Cereali. Mopur. Verdure. Tanto per fare un esempio.

Quando nel mondo non vi è più nessuno che può operare perché come abbiamo visto L'Autonomo Individuo è solo un'Illusione, con L'Uomo Pirismatico vi è l'impossibilità di tracciare una mappa che faccia da guida, a differenza di quello che accade nella società con le religioni, le filosofie morali e i percorsi spirituali. Vi è una grandissima inondazione fatta di morale con tutti i suoi Pensieri, i Devo e i Dovrei. Li vediamo anche su YouTube: l'oratore religioso, l'insegnante religioso, il conversatore spirituale e i morali filosofi non sapranno quasi certamente resistere alla tentazione di dire a te:- TU, TU, TU...Ecco come ti devi comportare, come dovresti agire, le tue azioni sono state fino ad ora

cattive... Devi migliorare in modo che le tue azioni siano positive-. Queste persone riempiranno la tua mente fino all'orlo con i Doveri e con la morale che dovrai alacrementemente seguire. Tutto ciò porta ad avere un effetto negativo sulla nostra psiche nella stragrande maggioranza dei casi, ci si ritrova nevrotici e la nevrosi va di pari passo con i Doveri e i Devo. Cosa fare allora senza istruzioni? Senza avere una mappa da seguire? Senza una morale che ci faccia da guida nella vita? Gautama il Buddha trascorse dodici lunghi anni alle prese con lunghissimi tentativi fatti di morale per raggiungere l'illuminazione. Poi sotto l'albero del Bodhi intuì che i suoi sforzi erano del tutti inutili. I suoi esperimenti producevano l'esatto contrario. Le sue prove erano un ostacolo all'Illuminazione. Allora si lasciò andare. Si abbandonò alla Vita. Si rilassò talmente tanto che L'Autonomo Individuo si dissolse e realizzò la Buddità. Ecco cosa possiamo fare nella vita. Rilassarci è l'Antidoto. Partire da dove ha iniziato il Buddha dopo dodici anni, senza far diventare il Rilassamento un Must. Un Dovere. Uno Sforzo. Non sto dicendo a te di Rilassarti altrimenti diverrei io stesso un altro insegnante religioso che ti comanda e insegna come Devi Vivere. Ciò che accade è che quando i Doveri diminuiscono e si affievoliscano, di pari passo il Rilassamento aumenta spontaneamente. È tutto inversamente proporzionale. Se l'Autonomo Individuo è presente vi sarà stress ed ansia, se realizzate la sua inconsistenza il rilassamento seguirà di pari passo. Abbandonarsi alla vita è la chiave che ti porta al Nirvana. Allora dimenticati di avere la

possibilità del libero arbitrio e di fare delle scelte. Questo diverrà una grande realizzazione quando sopraggiunge nella tua vita. Prova a sperimentare la piacevole distensione dei tuoi muscoli, non più contratti e tesi, o l'allentamento di un sistema nervoso tra pace e azione creativa. Diverrà allora una sublime vita degna di essere vissuta. Non più tra una tortura e l'altra, tra una continua ed intensa sofferenza spirituale, tra un rimorso e l'altro, tra un supplizio pieno di pene, ma un veleggiare spensierato continuo nel Vuoto senza forma e un perpetuo Amore Incondizionato pieno di forme e oggetti apparenti. Anche la neuroscienza si è domandata se il libero Arbitrio esiste fornendo prove evidenti della sua inconsistenza attraverso esperimenti empirici. Ha mostrato il suo essere privo di reale contenuto e sostanza. Ovviamente ciò ha scatenato un putiferio mondiale per quelli che sono a favore. Ciò che accade è che le tue decisioni vengono prese prima dal cervello. Solo successivamente abbiamo la sensazione di essere stati noi a fare tale scelta.....

IL RILASSAMENTO ACCADE DI PER SÈ

IL RILASSAMENTO

Il Rilassamento è parte integrante di ogni essere umano. Non ne è separato. Distaccato. Diviso. Isolato. E non ci si deve neppur sforzare per conseguirlo continuamente con pratiche come lo Yoga o la Meditazione. Le stesse sono solo tecniche che ti serviranno all'inizio per comprendere ciò che già possiedi. Abbiamo perso e smarrito per strada qualcosa che è insito in noi. Possiamo dunque affermare che il Rilassamento accade di per sé. Non è qualcosa che debba essere aggiunto, raggiunto, conseguito o conquistato. Fa parte della nostra stessa natura. Se in questo preciso istante che hai iniziato a leggere il libro ti trovi in uno stato di tensione, fretta o stress ti suggerisco di fermarti un attimo e di lasciare che il rilassamento riemerga. Ma come fare ad ottenerlo, si chiedono in molti? Semplice, basta spostare l'attenzione dai pensieri al corpo fisico. Ed allora laddove troverai tensioni le rilasserai, ed il gioco è fatto. Sì perché di divertimento si tratta. Non è una cosa seria da fare. Puoi anche immaginarti di essere ritornata indietro nel tempo come quando eri bambina e lo svago ed il passatempo erano tuoi compagni di viaggio. Dovrai essere brava a non cascare nel sacco chiamato pensiero che mente come nessuno al mondo sa fare. È l'esperto numero uno come sabotatore e portatore di infelicità. Nel momento in cui il diversivo è in atto, ovvero dal pensare al sentire il fisico, a questo punto noterai una piacevolezza fisica nel percepire le contrazioni abbandonare le tensioni muscolari. Il corpo riacquista il suo 'diritto' di nascita

alla distensione, all'elasticità e al riposo. I pensieri si dissolveranno creando il giusto spazio ad una mente aperta e in totale relax. Potrai oltremodo notare come l'energia ed il sangue inizieranno a circolare copiosi nelle vene raggiungendo tutto il corpo e producendo il calore necessario affinché tu ti possa sentire a tuo agio. L'ossigeno irrorerà i tessuti e gli organi interni allo scopo di nutrirla e farla stare bene. Il cervello sarà disponibile per essere utilizzato a pieno regime e non solo per pensare e ripensare alle solite cose passate, vecchie, compulsive, monotone e ripetitive. O a desideri futuri immaginari ad occhi aperti. Ovverosia, con il Rilassamento, avrai accesso ad aree che aspettano di essere investigate. Tutto ciò avviene magicamente e spontaneamente da solo. È, per così dire, svolta da quella intelligenza universale laddove tutto si crea dal nulla. Tu, in tutto ciò, non servi affatto. Questa attitudine rilassata Pirismatica, avviene anche di notte nella fase di sonno profondo che dura circa tre o quattro ore, quando il nostro sé, l'io, la coscienza cosciente scompaiono lasciando il compito di svolgere le funzioni primarie al sistema nervoso. Ed è per questo che al mattino, se abbiamo dormito profondamente, ci sentiamo rinati. Il sonno profondo è un processo rigenerativo in cui sia il corpo che il cervello subiscono delle 'riparazioni'. Hanno un effetto detossinante. disintossicante e depurativo. Non solo è essenziale per le funzioni della memoria, del sistema immunitario e il funzionamento degli ormoni nel corpo. Questa è una delle scoperte più sensazionali che ho maturato con la meditazione. Ad un

certo punto, nella fase di rilassamento finale, ho notato che il corpo ed il cervello funzionavano autonomamente da soli. Ballavano e danzavano ad un ritmo proprio. Per i fatti loro. Io non ero stato invitato al party. Non solo, potevo constatare una notevole e goduriosa espansione che mi permetteva di esplorare aree e dimensioni a me fino a quel momento ignote. Questo vuol dire che oltre al sonno profondo possiamo accedere al Rilassamento anche da svegli per curarci e permetterci di ricaricarci in modo naturale. Giungiamo alla conclusione ovvia e sacrosanta che quella del Rilassamento risulta essere il punto di partenza col quale iniziare ogni attività. Dallo per scontato che se non ti trovi in una condizione psico – fisica di ampliamento e piacevole allungamento è in atto in te una vera e propria disfunzione che porterà ad un sintomo e col passare del tempo alla malattia. È oramai noto a tutti il termine “ malattia psicosomatica “ che può scaturire a causa di un condizionamento della nostra mente. Per cui: insonnia, ipertensione, fatica, dolori, difficoltà respiratorie, indigestione ed emicranie. È quella che in meditazione viene chiamata la mente non osservata. La mente sempre alla angosciosa, dolorosa e pensosa - penosa ricerca del volere sempre di più e che non potrà mai avere fine. La contrazione e l’irrigidimento vanno di pari passo con una mente insaziabile che non potrà mai essere riempita da alcunchè. Né fama, né potere, né gloria, né denaro, né successo la potranno soddisfare se non per un brevissimo lampo di tempo. Questo perché la natura del corpo e della mente non appartengono a te in quanto Ego, ma

risiedono nella dimora detta Vuoto Quantico. La nostra casa naturale benedetta.+èùùùùùùùùùè++ queste parole le ha scritte la mia gatta Daisy, che lo sa che non deve salire sul tavolo, ma è una cosa più forte di lei. Non mi dà retta e non mi ubbidisce mai a meno che le si rivolgano coccole a profusione continua ed allora la vedi rilassata gustarsi le carezze.

Non sono uno scrittore nel senso comune del termine, ma piuttosto un divulgatore di informazioni, le quali provengono misteriosamente al mio cervello dal Vuoto Quantico attraverso immagini, intuizioni ed idee che vengono poi tradotte in parole in modo che possiate comprenderne il significato. Va anche asserito che la parola scrittore, come molte altre, sebbene abbiano la funzione di dare un'idea di chi si sia, allo stesso tempo la definizione stessa porta con sé una sorta di marchio registrato indelebile agli occhi degli altri. Vieni visto sotto quella etichetta che imprigiona e soffoca non solo te, ma anche gli altri coi quali ti relazioni. Molti, attraverso questa individuazione, quando cessa di essere, si sentono persi e con un animo vuoto. Penso al pensionato, che dopo aver rivestito un ruolo lavorativo per anni e anni, si ritrova senza identità alla quale si era tanto affannosamente aggrappato. Il “ lei non sa chi sono io “ è un tipico esempio. Lì si ritrova anche tra le persone che un tempo erano famose e che poi sono cadute in ‘disgrazia’ e finire nella depressione. Una mia amica che ha contatti e lavora nel mondo della televisione dice che il vendersi è di uso comune pur di

rimanere a galla. Ha terminato il racconto folcloristico con aneddoti esilaranti dicendo che una donna le ha detto:- Io mi ficco dentro nella vagina qualunque oggetto pur di rimanere in questo ambiente, accontentare i bavosi uomini per non finire nel dimenticatoio-. Costoro hanno confuso un ruolo da interpretare nella vita anziché scoprire chi siano veramente. La dura realtà è che la maggior parte delle persone brancolano completamente nel buio quando transitano da un ruolo all'altro. La maggior parte soccombe e le dipendenze diventano la loro nuova 'casa'. Diversi anni fa, solevo definirmi uno scienziato ricercatore spirituale che faceva figo della madonna agli occhi degli altri e me la tiravo un casino. Ovvero avevo fuso in una cosa unica la materia e lo spirito. Giusto per non sentirmi dare del cucù (coglione) da tutti. Del resto la meditazione è una scienza. Ma anche una vera e propria arte legata al cuore. Ma allo stesso tempo qualcosa che le trascende entrambe per finire nel mistero e nel trucco. Poi ho cercato di smarcarmi da questo supermarket dell'evoluzione della coscienza ed ho inventato il nome " Mistiko – Punk " dal quale ne ho tratto un film bellissimo ed un libro voluminoso (840 pagine). Ma anche questa versione ed invenzione ossimora, seppur divertente, divertita e dal gusto frizzante, laddove gli opposti per assurdo si incontrano e creano nuovi e avanguardistici significati con un' aura aulica unica solenne visto che l'interlocutore rideva baldanzoso a ciò che avevo artisticamente creato (Mistiko – Punk). Si è vero l'ultima frase è parecchio incasinata, ma se ti applichi e

sforzi un poco, ne verrai a capo anche tu...Come può un Mistiko essere Punk o viceversa? Non può nell'immaginario comune e nel buon senso civico. Il monaco Zen (Il Mistiko) e l'Anticristo (Il Punk) fusi insieme che frequentano la chiesa del villaggio accendendo candele per mandare pace e amore alle persone. Questo è ciò che chiamo estro o fantasia goliardica. L'innovazione all'ennesima potenza. Mai e poi mai nulla che si ripeta. Come fa l'esistenza del resto...Ma anche questa identificazione e scoperta iniziò presto a stancarmi e passai ad termine “ Oltre “. Parola generica che vuol dir tutto e niente allo stesso tempo e che si presta a lasciare una porta segreta sempre aperta. Cosa troverai “ Oltre “ nessuno lo sa, nemmeno il diretto interessato. Io stesso resto stupito nel constatare e vedere i miracoli che accadono continuamente. Se volete farvi un'idea vi basta andare a vedere il mio ultimo film su YouTube dal titolo “ Oltre “ per toccare con mano quello di cui parlo. Resterete esterrefatti dal prodotto unico nel suo genere. Da Oscar assolutamente. Ho interpretato 35 personaggi comici in un unico film. A manetta. A ripetizione. Poi mi son fermato perché anche quello stava per diventare un clichè. Una modalità reiterata. Una replica sulla repliche delle repliche. Insomma avevo anche creato il film come denuncia nei confronti di chi interpreta lo stesso personaggio per tutta una vita, mostrandogli che io in un sol film ne avevo sfornati 35. Il cervello era entrato in modalità come ti invento un nuovo comico ogni giorno. Dai diciamolo chiaramente senza peli sulla lingua.

Merito assolutamente il trionfo. Il primo premio. Il David di Donatello. Se poi voi, come mi si è spesso fatto notare, non dovrei essere Io ad asserire una cosa del genere, beh fatevene una ragione perché mi sono stancato del politicamente corretto. Per cui la statuetta me la sono data da solo!!! Poi, solo perché son povero e squattrinato e non posso comprare le persone 'giuste' al quale vendere il mio prodotto altrimenti avrei reso felice miliardi di persone. Ve lo garantisco. Guardare il film per credere e ridere a crepapelle Oltre che entrare el fantastico mondo dell'Uomo Pirismatico. Olè!!!

“IL TEMPO È UN ILLUSIONE”
ALBERT EINSTEIN

KRONOS E IL TIC TOC

Che cosa è il tempo da un punto di vista scientifico? Cominciamo col dire che da millenni l'essere umano si è trovato di fronte ad un sistema di equilibri, ritmi e rotazioni regolari che governano il nostro pianeta. Lassù nel cielo la luna mostra ogni quattro settimane il suo volto lucente. I giorni prendono il nome dai sette pianeti che vagano nel cielo. La luna diventa allora l'astro che protegge. Nei nostri cicli biologici più profondi abbiamo inglobato ed interiorizzato l'alternanza tra il giorno e la notte. Dipendiamo fortemente da questi sistemi di rotazione ciclica ordinati ed equilibrati dai quali abbiamo tratto la nostra idea del tempo. Ore, giorni, settimane, anni le traiamo da queste trottole giganti che troneggiano lassù nel cosmo. Quando accade che questo movimento tranquillo ed ordinato subisce una interruzione come nel caso di un'eclissi di sole, fino a qualche anno fa, venivamo colti da una paura inconscia profonda. Scattava il panico in tutti. Era il 22 settembre del 1968 quando alle ore 11 18 ci fu una eclissi di sole. Mi trovavo a scuola e avevo 6 anni. Fu un'esperienza particolare vedere il buio calare fuori nel giardino e nell'aula per circa 40 secondi. Non so perché ma la supplente abbassò le tende. Subito dopo quando ritornò la luce del sole ci parlò dei cicli della vita. Di come avremmo rivissuto di nuovo le esperienze passate. Ne era sicura al cento per cento. Saremmo rinati ancora e ancora. Fu così che il piccolo Giorgio si rallegrò di poter rivedere il suo micio appena morto, cosa che lei glielo

confermò con un bellissimo sorriso. Nel corso degli anni saper prevedere un'eclissi dava ai sacerdoti un potere enorme. Il sapere dava sete di potere. La nostra idea di tempo nasce da questo ciclo continuo. Un continuum senza fine. Abbiamo mutuato l'erronea idea che sarà così per sempre, che il tempo proseguirà la sua incessante corsa senza fine. Questo oggi risulta essere un pregiudizio. La nostra esistenza di umani si svolge su una linea retta con un inizio ed una fine certa. Nascita, sviluppo, maturità e morte. Così non sembra accadere per il sistema naturale che ci appare ciclico ed eterno. Noi mortali e i corpi celesti immortali. Questa differenza, questo scacco matto è ben rappresentato da Kronos che divora i suoi figli. È molto rappresentativo e scioccante il quadro di Goia. Un dipinto con una forte carica emotiva traumatizzante. Decisamente brutale dal sapore cannibalesco. Si è cercato nel corso dei millenni di lasciare ai posteri qualcosa che durasse nel tempo. Che potesse competere con il sole o la luna. Ricordo che quando dissi a mia madre che anche il sole sarebbe morto non ci voleva e poteva credere. Mi disse:- Non dire stupidaggini-. Eppure sappiamo che fin dalla sua formazione il sole brucia idrogeno ed elio, quando la riserva di questi elementi contenuti nel nucleo si esaurirà si trasformerà in una gigante rossa, dove l'elio si fonde e crea carbonio. Questo si prevede avverrà tra circa 4,5 miliardi di anni. Così l'Uomo iniziò a produrre cose che durassero nel tempo. Le piramidi. La Divina Commedia di Dante Alighieri. Le grandi infrastrutture intellettuali. La filosofia. La scienza. Costruire un sapere da

tramandare da generazione a generazione. Quello di cui ho parlato fino ad ora è solo un preambolo. Ritorniamo allora alla domanda iniziale: Che cosa è il tempo da un punto di vista scientifico? Questa domanda tocca ogni essere umano profondamente nel proprio intimo. È una di quelle cose che val la pena investigare. Quello che si è scoperto va oltre ogni immaginazione. Nemmeno la mente più sfrenata e più creativa sarebbe arrivata a tanto. Si sono scoperte cose immaginifiche e fantasiose da quanto sembrano irreali ed invece sono realissime. La concezione che abbiamo del tempo su questo pianeta funziona benissimo per assolvere a compiti quotidiani. Darsi un appuntamento. Programmare le ferie ecc ecc. Ma quando ascoltiamo Albert Einstein che asserisce:- Il Tempo è un Illusione-, Allora facciamo fatica ad accettare questa idea. Non riusciamo a farla nostra. A collocarla nel nostro cervello e a darle vita. Ad assegnarle il giusto riconoscimento che merita. Questo è anche ovvio che accada. La concezione del tempo originaria proviene dal fatto che centinaia di anni fa i sapienti e gli scienziati avevano la stessa idea su cosa fosse il tempo. Coincideva a meraviglia. Isaac Newton scienziato ed Immanuel Kant filosofo diversi secoli fa dicevano che il tempo era Assoluto. Era distaccato da qualunque altra cosa. Correva da solo. Nel nostro cervello ci si immagina il tic tac come un enorme orologio universale indipendente. Autonomo. Colleghiamo i nostri orologi con quell'orologio universale. Erano tutti quanti d'accordo su questa concezione del tempo e anche dello spazio. Non è una

cosa così scontata che tutti gli esseri umani fossero d'accordo in modo così emblematico, concreto ed esemplare. Con lo spazio accade la stessa cosa. Le dimensioni della stanza nella quale mi trovo a scrivere non cambiano mai sia che io sia presente insieme agli oggetti e sia che la stanza sia vuota. Lo spazio resta identico. La stessa cosa accade con il tempo. Il tempo è il tempo. Impossibile immaginare che non sia così. Siamo così abituati a darlo per scontato e siamo anche convinti che sia così perché lo sperimentiamo in ogni momento che il tempo non cambia e non varia mai. Ma questo risulta essere un pregiudizio. Bisogna allargare la propria mente. Il proprio cervello e accogliere nuove e incredibili informazioni. Altrimenti rimarremo intrappolati ed irretiti nei nostri pensieri. Avremo un'opinione sul tempo e sullo spazio concepite sulla base di convinzioni personali, e senza conoscenza diretta dei fatti, rimarrebbero solo superstizioni senza alcun fondamento. La concezione del tempo e dello spazio come ce lo hanno insegnato funziona qui su questo tiepido pianeta ed è del tutto naturale che sia così. Quando iniziamo a spostarci non più a velocità ridotte come ci accade di fare qui sulla terra dove raggiungiamo al massimo velocità ridicole rispetto alla velocità della luce 300 km/s . e dove il tempo e lo spazio non vengono minimamente toccati vedremo invece che le stesse subiranno delle variazioni. Quanto sappiamo accogliere i cambiamenti in noi? Lo vedo anche con le cose che scrivo. Con le novità in ambito musicale. O anche in ambito cinematografico. Ricordo di aver cercato di

spiegare a degli amici che lo scritto di ogni persona deve rimanere intatto. Non deve subire manipolazioni. Correzioni. Refusi. Sintassi. La semantica. Sapete quelle cose bellissime degli eruditi che prendono un testo e lo vivisezionano. Studiano la struttura della frase, gli elementi costitutivi e le associazioni ovvero le unità superiori alla parola stessa. Un amico scrisse una pagina intera senza virgole e punti. Io lo trovai di una bellezza essenziale. Un capolavoro. Potevo riconoscere il mio amico e conoscerlo ancora meglio attraverso quel racconto. Sublime. Solo lui avrebbe potuto scriverlo in quel modo. Lui e lo scritto erano una cosa unica e sola. Tutti gli altri si opposero alla mia richiesta di lasciarlo intatto così come era. Cambiarlo voleva dire negare ciò che era lui. Per cui dissi:- E chissene frega della grammatica italiana. Si capisce benissimo cosa ci vuole comunicare. Non siamo più a scuola-!! La cosa bella era che mi trovavo in compagnia di intellettuali benpensanti libertini propensi, di solito a parole, ad espressioni estemporanee poetiche. Ma quella volta ci fu un intervento di tronfia superba pretenziosità da parte degli altri. Con le correzioni fatte vi fu un imbroglio truffaldino ai danni del mio amico. In fondo alla pagina vi era la sua firma, quando invece vi sarebbe dovuta essere quella del correttore di bozze. Ecco un classico esempio della fatica che fanno le persone ad accogliere novità in campo letterario ed in tutti gli altri ambiti. Ho ascoltato il Trapper Sfera Ebbasta per diverso tempo. Mi dava gioia. Le persone a me vicine non ci potevano credere. Non si capacitavano. Io un PUNK Ortodosso

incallito....Risultava alle loro orecchie e ai loro occhi una vera e propria eresia. Una vera assurdità vedere me nei panni di un povero scemo prendere parte ad una lirica povera sia nei contenuti che nella forma. Lasciare andare il vecchio e far spazio al nuovo, a volte, necessita di tempo. Il mio libro lo ho lasciato intatto così come lo ho scritto. Fedele a ciò che sono. Ovvio non vi è nulla di sbagliato in chi se li fa correggere, ma in quella determinata situazione vi era un abuso di potere!!!

Con il tempo e lo spazio e con la scienza che galoppa spedita più che mai, sembra che si abbia bisogno di tempo per far nostre simili rivelazioni che tolgono il fiato da quanto sono impensabili. Ci vuole tempo affinché certe parole e situazioni filtrino nella coscienza umana. Ad esempio le parole “ campo elettromagnetico “ venivano usate 100 anni fa da un massimo di 100 persone. Oggigiorno diciamo:- Qui non c'è campo elettromagnetico e tutti sappiamo di cosa si sta parlando quando il cell non prende-. Cento e passa anni fa con Einstein ci fu un cambio secolare. Un patatrà. Accadde la stessa cosa quando ci dissero che era la terra a girare intorno al sole e non viceversa e che la terra non era piatta. Sono cambiamenti epocali che sconvolgono la nostra immaginazione ed il nostro punto di vista va rivisto e cambiato. Ai primi del novecento si iniziava a muovere i primi passi verso un periodo fatto di guerre e in campo scientifico solo una ventina di persone tra cui Einstein si interessavano all'elettromagnetismo e alle sue leggi. Einstein con l'immaginazione si chiese:- Se io viaggio su una carrozza a 50 km/h. e lancio un sasso che

va a 40 km/h. Il sasso viaggierebbe a 90 km/h. Se io invece dalla carrozza accendo una luce è come se lanciassi delle specie di sassi, ovvero delle particelle chiamate fotoni. La legge dell'elettromagnetismo ci dice che le particelle di luce viaggiano a 300 km/s. Dunque se io le lancio dalla carrozza che va a 50 km/h le particelle di luce viaggiano più veloci dei canonici 300km/s.? No non è possibile perché nulla può andare più veloce della luce. È un postulato è così e basta!! La velocità è data dalla spazio diviso il tempo. A questo punto se la velocità non cambia ne consegue che devono per forza di cose cambiare lo spazio ed il tempo. Diventano plastici. Si deformano. Ne si deduce allora che che lo spazio ed il tempo non sono più Assoluti. RIVOLUZIONE EPOCALE. Per cui se io attraversassi la mia stanza alla velocità della luce, voi dal di fuori avreste il vostro orologio che segna lo stesso tempo normale di tutti i giorni, ma il mio orologio viaggierebbe ad una velocità diversa ed anche lo spazio subirebbe una variazione. Pazzesco. Un'altra cosa da dire è che lo spazio ed il tempo non li puoi separare. Sono come due oggetti appiccicati tra di loro. Queste non sono teorie ma esperimenti scientifici che ne provano la veridicità. Noi siamo esseri pesanti che non possono andare a velocità elevate, ma gli elettroni o i protoni oggetti piccolissimi che basta un campo elettrico e vanno veloci che è un piacere. Tanto per fare un esempio. Se un Muone, una particella che può vivere pochissimo 2,2 micro secondi, ma noi ci immaginiamo che possa vivere 80 anni e io la lanciassi ad una velocità vicina a quella della luce, la

stessa vivrebbe 80 mila anni. Incredibile. Per cui la materia portata a velocità supersoniche ha un tempo diverso dal nostro. Il film Interstellar ha spiegato bene questo fenomeno. Il protagonista dopo aver viaggiato nelle galassie al suo rientro sua figlia era invecchiata e lui invece no. Questa scoperta viene chiamata “ Relatività Speciale “.

Questo, Einstein, lo ha scoperto applicandolo a cose piccolissime come le particelle. Poi decise di spostarsi all'altro estremo e fare esperimenti con cose grandissime che la mente umana possa concepire come galassie, grandi stelle e ammassi di galassie. Si chiese:- Cosa accade allo spazio tempo con cose grandissime? Scopri una cosa ancora più strabiliante. La deformazione dello spazio tempo è data dalla materia - energia. Ovvero Einstein dice che la massa - energia curvano lo spazio tempo. Immaginiamo il sole che ha una massa – energia enorme e lo spazio tempo come una specie di tela. Se vi appoggiamo il sole (massa – energia) sulla tela (spazio – tempo) si produrrà un solco ovvero lo spazio tempo si deforma e deformandosi farà muovere la massa – energia. Il sole curva lo spazio – tempo, produce una buca e la terra ruota in questa buca. La terra segue la deformazione della spazio – tempo che ha prodotto il sole. Ne si deduce che anche il tempo varia a seconda di dove ci si trova. Per cui il tempo Assoluto di Newton e Kant viene sbriciolato. Arriviamo a stabilire che in ogni punto dell'universo avremo un singolo orologio e che l'universo è fatto da miliardi di orologi con un loro tempo. Proprio perché in ogni punto dell'universo

avremo una massa – energia che piega lo spazio – tempo. Non solo, gli orologi hanno velocità diverse, hanno velocità che dipendono istante per istante da quello che succede nel resto dell’universo. Tutto è sempre in movimento. Si è visto a questo punto che un satellite che dista 30 km/h. dalla terra ha un tempo diverso dal nostro. Ad esempio anche con i segnali G.P.S. devono continuamente essere corretti altrimenti ci ritroveremmo fuori di 1 km. Cambia di 170 mt al giorno la posizione. Possiamo affermare con una ricetta molto semplice che l’universo è formato da un lato da massa – energia distribuita nello spazio – tempo. Due ingredienti materiali mescolati fra di loro. In alcuni casi persino la luce viene inglobata e non ha possibilità di uscita ed è quello che viene chiamato buco nero. Il nostro buco nero della nostra galassia “ la Via Lattea “ chiamato Sagittarius A ha una massa di 4 milioni di masse solari. La cosa pazzesca è che tutta questa enorme massa viene contenuta in un volume piccolo. Più ci avviciniamo al centro della massa – solare e più la deformazione spazio – temporale precipita. Per cui più ci avviciniamo al centro (buco nero) e più il tempo rallenta sempre di più fino a svanire a fermarsi. Tutto questo è per me estremamente eccitante. Riepilogando e ritornando a questo sistema di trottole meraviglioso, abbiamo la terra che ruota su sé stessa, ruota intorno al sole, il sole che ruota intorno a Sagittarius A e che ci impiega 200 milioni di anni trascinandosi tutto il sistema solare facendo il giro al centro della galassia, come tutte le stelle della galassia. Tutte le trottole sono incernierate o imperniate

sull'unico punto in cui il tempo non esiste. Per cui la nostra idea di tempo poggia le basi su un punto in cui il tempo non è definito. Ecco da dove si è iniziato ad avere uno sconvolgimento e stravolgimento totale della visione del tempo. Ovviamente per la mente una affermazione del genere risulta essere senza senso. Illogica.

Fuorviante. In questo libro non se ne vuole fare nemmeno una trattazione filosofica. Quando affermo che il tempo non esiste è piuttosto un tentativo di spiegare una percezione di quello che accade.

Ovvero “ QUESTO “. E la parola “ QUESTO “, va inserita in quello che sta accadendo senza porre alcuna distinzione di ciò che accade. Indi per cui cosa accade quando sperimentiamo il NON - TEMPO, l'Assenza del Tempo senza colui che cerca di frapporsi in mezzo? Cioè senza il sé separato che deve per forza di cose dire la sua. Un chiaro esempio è quello che accade nel sonno profondo. Durante quelle tre o quattro ore l'assenza del tempo è evidentissima. Nessuna esperienza succede, non solo del Tempo, ma anche del sé separato, dello Spazio, del Corpo, del Cervello e del Mondo. Solo Vuoto Primordiale....Solo col riemergere della fase R.E.M. in cui iniziamo a sognare il tempo riprende la sua corsa. Al mattino poi ritorniamo in contatto con Kronos. Per L'Uomo Pirismatico è evidente che il tempo non esiste. Tutto quello che c'è è ciò che sta accadendo e ciò che sta accadendo accade nel NON – TEMPO. In che tempo accade ciò che sta accadendo chiederebbe la mente umana? Siamo costretti ad usare una parola e il termine che fa al caso nostro è la parola “ Momento “. Questa

parola si basa ed esprime il fatto concreto che il tempo è reale. Vediamo già l'impossibilità e la difficoltà di usare le parole per spiegare un fenomeno che va al di là delle stesse. Ci possiamo chiedere:- Quanto è lungo un momento? Quanto tempo dura?- Un momento deve avere un inizio e una fine. Vediamo quanto allora queste parole siano inadeguate per esprimere che il tempo non esiste. Con L'Uomo Pirismatico scopriamo che tutto quello che c'è è " QUESTO " e " QUESTO " non accade nel momento, nel tempo. Non succede con un inizio, una metà e una fine, seguito successivamente da un altro inizio, metà e fine che è ciò che costruisce il tempo. Non si può comprendere L'Uomo Pirismatico filosoficamente. O lo si vede che le cose stanno così o non le si vedono. Le si può accogliere in totale fiducia o le si può rifiutare categoricamente. Qualunque scelta si decida di fare non ha alcuna importanza dopo il capitolo sul libero arbitrio. Quando hai la tua prima esperienza dell'assenza del tempo. Quando realizzi che esiste solo " QUESTO " al di là del tempo, un tempo Eterno e con la parola Eterno non si vuole indicare che dura per tantissimo tempo, ma che è al di fuori del tempo. Solo con la mente il tempo entra in azione. Senza mente accediamo al NON – TEMPO.

Tanti mi chiedono:- Ma che importanza ha quello che stai dicendo?- Nessuna rispondo io. O lo vedi o non lo vedi. Nulla importa veramente.... Quello che accade quando si accede al NON – TEMPO, all'Uomo Pirismatico è che l'orientamento che aveva guidato la vita ed il carattere della persona fino a quel momento e

la sua storia personale che sembrava avere luogo nel tempo subiscono un radicale cambiamento. La solita consolidata individuale relazione per l'uomo comune con il passato, è che è di fatto fatta di tempo e che consiste di memorie, di eventi e della consapevolezza di tali accadimenti. Con il futuro succede la stessa cosa ed è fatta di speranze, desideri, paure e ansie. Con L'Uomo Pirismatico le esperienze di tali eventi semplicemente scompaiono. Collassano su sé stesse. Il passato sembra perdere la sua seducente realtà. Con questo non vuol dire che verranno dimenticate. Che vi sarà una totale amnesia. O l'insorgere della demenza senile. Tutte le informazioni autobiografiche rimarranno intatte. Ho di fatto scritto un libro di 840 pagine sulle mie esperienze passate. Quello che accade è che la presa del passato che incombe come un'ombra nella vita di tutti i giorni ci lascerà dormire sonni tranquilli. Non avrà più presa sul nostro vivere quotidiano. Apparirà meno reale. Perché con la mente la presa del passato condiziona totalmente il nostro vivere e le nostre scelte. Di solito ci causa guai in continuazione. Incombe in ogni momento. Ma con questa nuova visione inizierà a perdere forza su di noi. Si allenterà lasciandoci respirare perdendo di fatto la sua apparente e falsa realtà. Quello che accade nella vita di tutti i giorni è che siamo fortemente tentati, e lo facciamo quasi sempre per abitudine, è di fare visita ai ricordi del passato. Ci tuffiamo in essi. Li riviviamo come se fossero ancora presenti e reali. Li assaporiamo fino in fondo perdendoci in essi anche per ore, giorni, mesi e per alcuni anche anni. Sperimentando tutte le

sensazioni ed emozioni ad esse legate. Alcune piacevoli. Nostalgiche. Altre veramente sconcertanti e negative. Di abbattimento profondo. Rivisitando il passato ci immergiamo nelle memorie del sentirsi in colpa, rimpianti, perdite dolorose dei genitori, amici o abbandoni di amanti. Oppure pensieri legati al: se solo avessi agito o fatto così. Se mi fossi comportato in quel modo adesso tutta la mia vita sarebbe diversa. Se non avessi detto quella cosa ecc ecc. Questo è quello che accade quando pensiamo di essere reali. Di esistere come entità separate. Con L'Uomo Pirismatico quello che accade è che guarderemo al passato in modo neutrale. Imparziale. Non saremo tentati ed irretiti di navigarci e di perderci al suo interno. Così avremo sempre a portata di mano tutte le informazioni. Il desiderio di far di nuovo visita cesserà di pari passo. Tutta la pesantezza negativa emotiva si ridurrà enormemente o scomparirà del tutto. Rimarrà solo una sorta di storia impersonale visto che il passato apparirà del tutto irreale.

INTERESSANTE

IL LIBBERO PENSATORE

(Sonora Presa per il Culo)

Il libbero pensatore è un personaggio prevalentemente – uomo, ma lo si ritrova oggi giorno anche nei panni di alcune donne femministe emancipate incallite. Lungi da me nel voler sin da subito scatenare una discussione pro o contro esasperando l'opposizione tra due principi opinionisti. Manicheisti. Del resto, il politicamente corretto, esige e proclama a spada tratta e con furore pacifista, l'ammissione di sfumature tra due dogmi che appaiono intransigenti e idealistici. Basta basta basta con questa visione da stadio tra curva sud e curva nord. Gli schemi fissi, le rigidità irriducibili e la visione settaria non dovrebbero far più parte di questo mondo dicono perlopiù gli evoluti benpensanti della sinistra chic. Sapete quelli indottrinati che pensano di non esserlo. Sono i più pericolosi e faziosi che promulgano una concezione di pensiero che propone una teoriaedulcorata, raffinata e pacifista. Qui, del resto, non vi è nessuno che scrive. Solo un corpo con un cervello. I due, (corpo e cervello) prendono informazioni a caso, anzi, alla cazzo, da chissà dove. La scrittura nasce e prende forma misteriosamente. È incomprendibile cercare di venirne a capo ed io mi sono arreso già da tempo. Cercare di spiegare l'impenetrabile è da veri stupidi. Un poco come la storia tra chi sia nato prima tra l'uovo e la gallina. Forse la risposta più accurata è che l'energia che li ha creati è sempre esistita. Non ha avuto un inizio e non può avere

una fine. Semplice. È tutto molto ovvio. Alcuni sostengono che vi sia un IO ben definito all'interno dell'essere umano cosciente e senziente. Un essere dotato di sensi - sensibilità. Del resto il mio IO illusorio si è da solo dato la mazzata sui piedi. Voleva render omaggio anche alle donne, citandole e quello che ne è fuoriuscito è un vero disastro. Si perché le donne si sa son donne. Se vi chiedete perché non argomento approfondendo la discussione sulle donne è perché nemmeno le donne si conoscono. Cazzo sto decisamente peggiorando la mia posizione nei loro confronti. Sarà meglio che lascio sin da subito in disparte il mio IO senziente e ritorno nei panni del corpo e del cervello che loro Si che son reali ed esistono. Perché la domanda di base sulla coscienza cosciente di sé stessa rimane sempre intatta. Esiste o non esiste? Per smascherarla e darle una bella mazzata nelle parti basse, sia maschili che femminili, basta porsi codesta domanda: Nella fase di sonno profondo il mio IO senziente lungimirante dove va a finire? Come mai non sperimenta nulla, nemmeno la sua assenza? Persino il tempo, lo spazio e l'universo scompaiono. Visto che avete a che fare con uno scrittore pragmatico empirico che risposta vi date voi? La risposta ovvia è che l'IO non esiste. Come già scritto esiste un corpo con cervello e di questo non possiamo avere dei dubbi. Ma della tanto famigerata coscienza cosciente nessuno fino ad ora ha potuto dimostrare con prove inconfutabili della sua evidente realtà. Abbiamo preso per vero qualcosa che non lo È. Insomma, in quelle tre quattro ore dove tutto cessa vi è racchiusa la verità più

profonda. Ci viene rivelato il Vero mistero della vita senza che nessuno sia presente. Solo un indiscusso buco nero. Un Vuoto profondo incalcolabile. E così accade che il nostro IO persona dotata accorta ed avveduta, dovrebbe prevedere con saggezza gli sviluppi degli avvenimenti futuri e provvedere per tempo ponendovi rimedio. Ma ahimè tale sagacia non vive nel nostro Libbero pensatore da quattro soldi semi acculturato, e lo ritroviamo perlopiù avvelenato, inventato ed identificato con il pensiero stesso. Si crede intelligente confondendo la parola intelligenza con la parola memoria. Memorizzare concetti come dei pappagalli idioti è facile. Utile all'occorrenza non lo metto in dubbio, ma il cervello è molto di più. Molto più complesso. Deve essere ancora esplorato ben bene. Con la memoria espandiamo solo una piccolissima frazione dello stesso. Basta solo buona volontà. Vi sono oggi metodi per irrobustire il cervello ed allenarlo a memorizzare nomi, numeri, parole, concetti, date, luoghi ecc ecc. L'intelligenza, per definizione, ti permette di adattarti a situazioni nuove. È intesa come la capacità di poter cambiare le situazioni che ostacolano l'adattamento e la crescita dell'essere umano. Permette di acquisire nuove idee nel risolvere problemi in modo efficace. Giusto l'altro giorno con Matteo, fratello di mio figlio Alessandro, l'ho visto all'opera in modo intelligente. Ero alle prese con un problema al computer più grande di me da risolvere. Non nego che in certe situazione mi prende un po' di sconcerto. Quando gliene parlai la sua attitudine di fronte al problema fu strabiliante e

sbalorditiva. Mi ascoltò con attenzione e disse con un grande sorriso sulle labbra:- Interessante-. Giuro che in quel preciso istante fui folgorato come San Paolo sulla via di Damasco. Non mostrò la benchè minima irritazione, anzi quella problematica gli permetteva di accrescere, espandere e studiare più a fondo la sua passione come informatico professionista. Si sedette al computer. Valutò tutte le informazioni e iniziò ad indagare. Fece delle prove e dopo circa 10 minuti mi guardò e disse:- Fatto-. Eureka dissi io. Lo abbracciai forte forte a me e gli dissi:- La parola Interessante è così Interessante che diventerà nel Presente una delle parole che userò in questi contesti. Il mio mantra preferito da ripetere all'infinito. Niente più stizza come ero solito fare, ma esordirò come ha fatto Matteo. Grande lecture da parte sua. Ecco cosa è l'intelligenza la capacità di saper guardare verso lo sconosciuto. Il saper dire di SI a qualcosa che esiste, risolverlo anche se non ci piace. Il Libbero Pensatore invece è semi lucido. Semi sveglio perché le parole rilasciano, se usate troppo, un fumo nebbioso di persona sciocca e semi grossolana. Un velo narcotico di pura semi dipendenza. La parola semi mi rimanda per associazione a quelle sementi che provenendo dalla Vita stessa germogliano fonti e sorgenti inesauribili di bellissima creatività. Mai in un solo istante Gaia si ripete. La Terra trae nutrimento dalla fonte inesauribile di energia luminosa zampillante continua che non conosce né il tempo e né lo spazio. Basta aprire gli occhi per vederla in azione ogni singolo istante. Si rinnova in continuazione. Il dare

copiosamente senza scopo, senza un fine, senza un motivo, senza finalità, senza aspirazione alcuna, senza ideale e libero arbitrio che guasta ed ammorba il genere umano tutto. Il mondo libero di procreare. Di essere indipendente senza nessuno che sia autonomo. È così che funziona da 13 miliardi e 800 milioni di anni. Ma non è sicuramente il caso per il nostro (qui l'aggettivo possessivo è d'obbligo) libbero pensatore che si è fatto tutt'uno con la propria mente ed ha arricchito il proprio senso del sé con un'immagine illusoria che appare tale a tutti fuorchè a colui che l'ha prodotta. Il libbero pensatore, nella stragrande maggioranza dei casi, appare fisicamente emaciato e defedato. Brutto di brutto direbbero tutti. A costui la natura è stata decisamente malevole e il nostro libbero pensatore evita decisamente di guardarsi allo specchio a differenza di quelli che non sanno nemmeno proferire parola alcuna, ma chè ahimè, l'esistenza li ha dotati di una bellezza sublime e sconvolgente che persino David Bowie in persona ne sarebbe estasiato ed affascinato. Infatti il loro linguaggio è fatto di poche sminuite, smunte e sparute parole dialettali quali:- Io saccio parlà soolo in dialetto.- Il nostro libbero pensatore invece cerca di ingannare sé stesso e gli altri, dirigendo l'attenzione altrui (soprattutto quella della donne che si sa amano l'omo colto) dispensando parole altisonanti comprensibili solo a pochi eletti e fortunati gretti zoticoni. Ed allora lo senti parlare come Dante. Lo Zingarelli tutto lo ha letto. A letto!!! Appunto da solo come un cane si suol dire, ma nel nostro caso visto che stamattina me la rido un casino

nemmeno il cane gli vuol star vicino eh eh eh. Utilizzano figure retoriche, che non sono nient'altro che artifici letterari e stilistici, che aiutano a creare effetti evocativi ed illustri in modo che la malcapitata, dopo averla anestetizzata ben bene a suon di parole incomprensibili e frasi cacofoniche, allarghi Surretiziamente le gambe. Conosco donne che dopo essersi riprese dallo shock anal-filattico fatto di rimbombanti super cazzole del nostro eroe paroliere, hanno provato una vergogna acuta ad essersi accoppiate con un simil essere e l'unica cosa che le rimaneva da fare, alla malcapitata, era di rimuovere prontamente l'accaduto dalla propria psiche. Altre invece, come del resto fan quasi tutte, piuttosto che rimanere nell'anonimato sociale, giocano all'improvviso il jolly e si accoppiano con lo sfigato nostro libbero pensatore di turno. Le vedi starnazzare felicemente nel pollaio pensando: Adesso SÌ che mi vedete eh eh eh. Uno lo sentii dire in mezzo alla folla, dopo essersi assicurato il silenzio e l'attenzione di tutti i poveracci disgraziati sventurati, codeste parole: “ Per me la Distopia muscolare viene inficiata da un ossimoro grande come una casa. L'Anastrofe lo mangio a colazione, invece dell'Iperbato di Sodio me ne nutro voluttuosamente ed infine, assaporando con la sua stessa lingua le proprie papille gustative provenienti non dal cibo, ma dalle parole stesse, tirare fuori l'ultima parola incomprensibile. Momento esilarante di suspance nell'aria greve ed insostenibile cercando la giusta tonalità musicale dice:- L'Anafora è un anfora, anfora, anfora, sublime gigantesca.- Il nostro libbero pensatore

si auto compiace di se stesso dopo tale sceneggiata, poco gli importa degli altri anche se il brusio, mormorio e bisbiglio tra il pubblico poco amico si lasciò andare ai soliti giudizi asfittici privi di brio dicendo:- Parla come mangi-. Ma lui mangia solo le parole dovresti saperlo intervenni io....Ma chi ti credi di essere, dice un altro !!! Eccolo L'Umberto Ego di noialtri sospira l'invidioso di turno stizzito....Ma no dice un'altra dovresti vedere i suoi poemi, musica per le mie orecchie. Ma dai lo fa solo per mettersi in mostra sentenza l'amica. Secondo me dovrebbe utilizzare un linguaggio accessibile a tutti interviene il prof democratico di turno abituato a smorzare gli animi che iniziavano a surriscaldarsi più del dovuto. Ma poi, dice un altro:- E adesso?- Diciamolo pure resti un essere umano come tutti noi. La tomba ti aspetta, che ti credi? Chi ti credi di essere??? Pensi che le parole il giorno della fella folla folle ora tua ti potranno salvare, o grullo!!!???? C'è poi chi tra gli astanti cerca di contestualizzare, storicizzare e circostanziare quella che sembrava essere stata una esibizione né richiesta e né voluta da nessuno. Ma il nostro libbero pensatore per sua stessa natura ed ammissione non ha tempo di ascoltare gli altri preso com'è dal suo bisbigliare interiore continuo ed ininterrotto. Se la canta e se la suona tra sé e sé. Tutto quello che si racconta funziona meravigliosamente bene. Ogni pensiero che si rivolge gli danno una immagine di sé superlativa. Mai un errore. Mai uno sbaglio. Mai un dubbio. Tutto funziona a meraviglia nella sua testa sola solinga. Solo gloria edulcorata che circola viziosamente

ed asfitticamente nei meandri non più ben oliati, ma cigolanti delle sue sinapsi. Dei suoi circuiti neuro fisiologici che non si rinnovano a 360 gradi, ma nutrono solo una piccolissima parte del cervello anch'essa utile e preziosa, ma ahimè, a discapito di tutto il resto dove il cimitero regna incontrastato. Si ritira, come consuetudine vuole, nella sua stanza buia, smorta morta invasa anch'essa di libri e di parole con un' unica parola nella testa: Fellatio, fellatio, fellatio. Amen.

**IL TEMPO E LO SPAZIO SONO UN'UNICA
COSA
SONO INSCINDIBILI E SOLAMENTE
APPARENTI**

NO SPACE

Diciamo fin da subito dell'impossibilità da parte della mente di poter concepire e realizzare che lo spazio non esiste. È anch'esso come per il tempo una illusione. Ovviamente la tua realizzazione di questa comprensione ce la potrai avere quando lo avrai compreso direttamente. Nella nostra esperienza quotidiana se facciamo riferimento a quello che crediamo essere vero e reale, ovvero l'IO che esiste dentro di me e che ha un corpo, sperimenterà a sua volta lo spazio intorno ad esso. Io ora sono seduto su una sedia, ho un cervello, un corpo, so di esistere e se mi muovo sono cosciente che attorno a me vi è spazio. Impossibile negare tutto ciò!!! Ma, ed è un grande MA, se per una frazione di secondo la sensazione del mio IO di esistere e di essere reale e vero scompare, ci ritroveremo ad essere ovunque ed in ogni luogo e non localizzati in un luogo fisso. Indi per cui in quel lasso di NON – TEMPO e NON – SPAZIO perderemo la nostra centralità duale fatta di IO e di spazio altro da me per essere e ritrovarci invece consapevolmente ogni dove senza un IO che ne faccia esperienza. Mi ritrovo ad essere dappertutto. Ma anche allo stesso tempo non sono localizzato da nessuna parte. Quello detto e descritto in parole suona ed è assurdo. Cercare di raccontare qualcosa che non può essere detto e scritto con le parole mi fa sorridere. Indi per cui o lo realizzi o non lo realizzi e nessuno ci può fare nulla.....Eh eh eh

**SEGUIRE L'ONDA SINUSOIDALE DEL SISTEMA
NERVOSO TRA ATTIVITÀ E RIPOSO PER
VIVERE NEL BENESSERE PIÙ TOTALE**

IPERATTIVITÀ E DISSOCIAZIONE

La chiave d'accesso al benessere psico fisico passa senza ombra di dubbio dalla conoscenza su come funzioniamo da un punto di vista neurofisiologico. Il nostro sistema nervoso ad onda sinusoidale ci dà il tempo ed il ritmo delle nostre azioni e del nostro agire quotidiano. L'onda a intervalli regolari suggerisce che il nostro corpo fisico e mentale necessita di momenti di azione seguiti dal riposo per poi riprendere col movimento. Non siamo noi a decidere come procedere nella vita, ma bensì è il nostro sistema nervoso perno centrale del vivere in armonia con se stessi. Le Meditazioni attive del Maestro Indiano Osho ne sono l'esempio lampante ed illuminante. Egli ha introdotto una nuova visione della scienza chiamata Meditazione. Non più la solita stereotipata visione di Gautama il Buddha seduto a gambe incrociate a Meditare sotto l'albero del Bodhi, ma Meditazioni attive di puro e delizioso movimento. Siamo e viviamo in una società traumatizzata. In un modo o nell'altro abbiamo tutti quanti subito dei traumi. Quelli che si fanno sentire maggiormente son quelli ereditati da bambini. Ma anche in età adulta non mancano situazioni forti come incidenti stradali, malattie, separazioni, lutti, incidenti sul lavoro, aborti, carriere stroncate per mancanza di appoggi politici, povertà, guerre, menomazioni fisiche, malattie ereditarie ecc ecc. La psicologia e la scienza hanno fatto passi da gigante in questo settore descrivendo e dando soluzioni illuminanti. Io mi limito a dare la madre di tutte le ricette

che in un sol colpo fa tabula rasa di tutti i percorsi psicologici che richiederebbero anni, se non addirittura una vita intera per venirne a capo. Alcuni Guru parlano perfino di Vite Passate. Son quasi 30 anni che ho con passione esplorato e ‘risolto’ parzialmente prima i miei di traumi e poi quelli delle persone che si rivolgono a me per una sessione di Meditation Counseling. Che fare allora quando dapprima la famiglia (madre e padre) poi l'intera società che se ne frega totalmente di ciò che la neurofisiologia suggerisce di fare? L'Iperattività e la Dissociazione sono due facce della stessa medaglia di un trauma non risolto. Iperattività e Dissociazione sono le risposte del sistema nervoso ad un trauma vissuto in tenera età. Ovvero gli studi neurobiologici sui Traumi Relazionali che si verificano nel corso dello sviluppo, indicano che le risposte psicobiologiche del bambino le troviamo fra due modalità difensive distinte appunto la Dissociazione e l'Iperattività. Cosa accade durante un trauma? Nella prima fase della minaccia si innesca una reazione di allarme, mediata dal sistema nervoso autonomo parasimpatico. Aumento della frequenza cardiaca, della pressione arteriosa, della respirazione e la tensione viene espressa tra urla e pianto. Questo stato di terrore – paura produce l'aumento dell'ormone dello stress. Il cortisolo è l'ormone simbolo dello stress. L'angoscia così espressa ha la funzione di comunicare un bisogno di interazione affettiva, soprattutto con la mamma. Richiamare il suo contatto affettivo per modulare lo stato dello stress. Non sempre i bisogni espressi vengono portati a compimento in modo salutare,

producendo da parte di entrambi maggiore esaurimento e logorio.

Lo shock non ha nulla a che fare con la situazione che lo produce, ma si riverbera nel sistema nervoso. Nello stesso si produce una frattura netta che separa le sinapsi. Ovvero la ferita si stabilisce nel nostro cervello. Quello che accade successivamente è che ogni qualvolta una situazione ha le sfumature e i contorni del trauma subito, quasi automaticamente e inconsciamente veniamo proprio risucchiati in un vortice a ripercorrere il trauma stesso. Con le stesse turbolenti sensazioni fisiche, negatività emotiva a manetta e pensieri ripetitivi che riproducono la scossa primordiale. È il sistema nervoso leso che si incammina ripercorrendo la stessa strada tracciata passata. Un sistema nervoso fortemente segnato. Immaginatevi di avere davanti un'unica autostrada (il trauma) che percorrerete automaticamente ogniqualevolta la situazione assomigli a quella passata. Non riuscirete a vedere tutte le infinite strade davanti a voi e che potreste percorrere perché vi sarà un aumento della frequenza cardiaca, della pressione arteriosa, della respirazione e la tensione potrebbe venire espressa tra urla, pianti, rabbia, lamenti, risentimenti, odio feroce sconvolgendovi ancora ed ancora. Sei finito di fatto in un circolo vizioso. È la coazione a ripetere. I due principali attori di un sistema nervoso malato sono appunto l'Iperattività e la Dissociazione. Nel primo caso, il soggetto, per evitare di incorrere a sentire i turbamenti che giacciono nel sistema nervoso attua uno stratagemma del tutto forzato ed inconscio. Evita il

rilassamento fisico e mentale. Queste persone lavorano incessantemente come dei forsennati. Passano da un lavoro all'altro, apparentemente con naturalezza ed evitano di fermarsi a sentire. Il sentire è il loro odiato nemico numero uno. Se sei sempre in movimento ed affaccendato ti tieni su di morale. Val pur la pena sentire anche la stanchezza. L'importante è stare alla larga dal rilassamento fisico che in modo del tutto naturale presenterebbe il conto da pagare sotto forma di sensazioni ingestibili per il soggetto. Quando massaggio queste persone, di solito sono ben disposte a voler saper e conoscere, ma battono subito in ritirata quando si tratta di esperenziare ed andare in profondità. Durante la sessione il loro corpo mostra ad abile mani esperte come le mie ciò che asserisco. Ovvero le digito pressioni dei trattamenti Shiatsu, penetrano nella carne solo superficialmente per alcuni centimetri, per poi trovare una forte resistenza difficile da abbattere. È come incontrare un muro spesso che dice:- Di qui non si passa. Vietato oltrepassare il confine-. La tensione fisica è amica di queste persone. Ed è ovvio e naturale che sia così. Non si può costringere il corpo a durare ore e ore senza farlo riposare. Ne consegue che si irrigidirà producendo sintomi da stress. Sono anche persone con un alto grado di funzionalità cerebrale. Sempre indaffarate a conoscere. Ne sanno più di tutti. Son preparatissime su tutto. Ed anche in questo campo eccellono. Guai a farsi trovare impreparati!!! Ne consegue che soffrono di forti mal di testa. Acufeni. Cervicale. Tutta energia che circola in sovrabbondanza

nella zona della testa. Hanno paura del controllo altrui che riflette in sostanza il controllo che esercitano su loro stessi e gli altri. Questi sono alcuni esempi che non vanno presi alla lettera, ma che ci forniscono una linea guida della persona iperattiva. Ad esempio quando dico ad una persona del genere di riposare, lo fa sempre malvolentieri. Ha già la testa impegnata su progetti ed impegni da portare a termine per la giornata. È difficilissimo per una persona così concedersi del rilassamento. Per lei è come il veleno. Se glielo fai notare e le consigli del sano riposo reagirà con rabbia (la coazione a ripetere) e ti dirà che non ne ha bisogno. Saprà usare tutte le armi che ha a disposizione da un punto di vista meramente mentale. La logica è sempre al loro fianco. Vincono sempre da soli nella loro testa. Per questo son preparatissimi su tutto. Gira che ti rigira hanno sempre ragione. Se sei un soggetto del genere ti fornirò la soluzione ideale. Quasi sicuramente saboterai ciò che asserisco e questo lo dò già per scontato, altrimenti non saresti un soggetto Iperattivo. Del resto chi sono io per dare consigli a te??!! Smonterai pezzo dopo pezzo tutte le mie dichiarazioni, così potrai continuare a lavorare duramente. Viva gli Iperattivi. Ti sto prendendo per i fondelli? Sì, un pochino sì.... Dall'altro lato della bilancia troviamo i Dissociati. Costoro hanno il problema opposto. Non hanno quasi mai voglia di fare niente. Qualunque attività verrà vissuta come un incubo da svolgere. Vengono attirati nella trappola del: “ non ho voglia di fare niente “.

“ Nulla mi interessa “. Sono soggetti che si ‘ritirano’ in sé stessi. Letargici. Svogliati. Lenti. Lontani dalla realtà e dal fare quotidiano. Più scivolano giù nella depressione e nell’apatia e più gli è difficile riemergere e trovare la forza di sentirsi vivi. Appaiono persi nei loro stessi pensieri. Si ritrovano a vivere in un limbo. In una situazione di stallo. Una condizione non ben definita. Incerta. Aleatoria. Sono sospesi nel vuoto pensieroso nel quale affogano sempre di più. Propensi a far uso di droghe nel quale ritirarsi ancora di più dalla società. È una condizione di pura soggettività. Può assomigliare ad uno stato riflessivo – meditativo, ma non lo è affatto. Il luogo comune del meditatore è quello che osserva in modo distaccato la realtà. Che non ne fa parte. Questa è una vera eresia bestiale. La meditazione non è tutto ciò. Il meditatore non è freddo e distante, anzi partecipa alacremenente in modo rilassato alla vita. Ne fa parte. Così come per l’Iperattivo fermarsi è difficile, per il Dissociato l’essere dinamico appare come un vero e proprio incubo. Deve avere le idee chiare del suo stato mentale malato e porvi rimedio. Ci vuole tanta forza e coraggio per contrastare questa modalità. Tanta buona volontà. Cosa è che aiuta ad uscire da questo schema fisso e ripetitivo? Semplice. Il dissociato sa bene che, in cuor suo, la sua inclinazione all’inattività, alla svogliatezza e all’indolenza lo rende triste ed infelice. Nel momento in cui agisce, l’energia stagnante, statica e bloccata nel corpo e nel cervello iniziano sin da subito a riprendere vita. Ha immediatamente un sussulto di felice rianimazione dal torpore nel quale era solito coccolarsi

ed alimentarsi. Si sentirà bene con sé stesso. Diventerà intraprendente con nuove attività. L'operosità stimolerà parti del cervello rimaste assenti che lo indurranno ad esplorare altri piani di vita. Magari artistici come la scrittura, l'arte, la scienza, la musica, la danza. O anche cose semplici come cucinare o zappare la terra. Si potrà iscrivere a dei corsi che lo 'obbligheranno' a mantenersi energico. Dovrà stare in campana perché ogni giorno inizierà una vera e propria lotta interiore mentale tra chi la vince. Sarà sempre sul punto di cedere e di ritornare nel vecchio modello schematico avulso che lo attira come una forte calamita. Dovrà avere la forza in ogni momento di non cedere alla tentazione indolente e di attivarsi immediatamente. Di fare qualunque cosa. Qualsiasi. Sarà vietato per costoro la passività. Le dipendenze come la tivvù. È pazzesco vedere come vengono risucchiati in una spirale vorticoso con una forza devastante. Sembra quasi impossibile resistergli. Finiscono per ibernarsi di nuovo e crogiolarsi in quell'apatia negativa devastante. Eppure la soluzione è sempre a portata di mano. Non fatevi fregare. Agite. Agite e Agite ancora. Sempre e sempre di più. Dovrete abituarvi a stabilizzarvi nel fare. A sentire ogni giorno come è bello attivarsi. È una fiamma che ha sempre bisogno di essere mantenuta accesa. Provare per credere. Il Dissociato è dipendente da sé stesso. Liberati da tutto ciò e volerai alto nei cieli sconfinati chiamati Libertà!! Insomma per finire è il sistema nervoso che dà i tempi di attivazione e riposo non noi. Basta seguire questa

elementare e chiara regola fisiologica ed il gioco è fatto. Semplice....

Ora vediamo cosa accade ai nostri figli. Prendiamo ad esempio la scuola. Voi tutti quanti sapete benissimo che i bambini sono per loro stessa natura dediti al gioco, al movimento, all'avventura, allo sport e alla voglia di stare all'aria aperta a svagarsi con giochi conosciuti come il calcio e la pallavolo o improvvisati ed inventati. Loro, il potere costituito, che se ne strafrega di crescere individui liberi e senzienti, li obbliga a rimanere seduti ore ed ore ad ascoltare una maestra, nella maggior parte dei casi, impreparata da un punto di vista conoscitivo su come funziona l'essere umano a 360 gradi. Ai bambini vengono fornite nozioni puramente mentali mettendo in moto solo una piccolissima parte del cervello. Quando l'onda sinusoidale varca la soglia ed entra nella fase in cui il cervello vorrebbe riposare lo obblighiamo a studiare per ore ed ore ininterrottamente. Ricordo l'inutile sforzo che facevo per rimanere attento, seguito da un leggero mal di testa, l'aula e l'aria irrespirabile piena di bambini con le finestre chiuse perché era inverno. Quando mi aprii verso l'insegnante per spiegarle cosa mi andava accadendo, anziché prendermi sul serio ed indagare su ciò che le raccontavo, si lasciò andare alla solita frase convenzionale con quel sorrisetto del cazzo sul volto di chi li conosceva i bambini. Ecco un altro che non ha voglia di studiare!!!! Poi c'erano i veri ribelli, avete presente i meridionali focosi che non si lasciano guidare e sottomettere da nessuno. Ed allora

entravano in azione, non loro, ma il loro sistema nervoso che aveva bisogno di movimento, di muovere il corpo, di scalciare, scalpitare, saltare sui banchi e correre, correre il più velocemente lontano possibile da quella che viene chiamata scuola. Un baby sitteraggio forzato. Una prigione legalizzata, mentre i genitori nel mondo industriale a lavorare come degli animali. Enzo Jannacci cantautore, cabarettista, pianista, attore, sceneggiatore e medico descrive ben bene l'epoca di quei tempi. Il brano Vincenzina e la fabbrica è da pelle d'oca. Se non conoscete la canzone vi suggerisco di andare ad ascoltarla e di piangere pensando alla vita che molte persone hanno trascorso in fabbrica. Io ci sono entrato una volta alla Breda, laddove l'attività principale rimaneva quella della produzione di locomotive. Se l'inferno esiste quello era il posto dove era ben rappresentato. Dovevate entrare per vedere come lavorano gli operai. Fiumi di schegge luminose zampillanti prodotte dalle smerigliatrici. Suoni assordanti. Luce fioca. Uomini stanchi ed affaticati si trascinavano con fatica tra la polvere. Imbruttiti dall'aria puzzolente maleodorante. Vi era solo acciaio. Solo freddo glaciale. Il magone mi prese. Mi guardavo intorno esterrefatto ed incredulo di ciò che gli occhi vedevano. Non ci si può ridurre così pensai, mai e poi mai finirò in un posto del genere giurai a me stesso. Ero sì ignorante, ma la mia anima non lo era. Ho sempre avuto una spiccata ed innata sensibilità. Una capacità nel saper riconoscere cosa significa vivere bene. Invece finii

anch'io per lavorare per 15 anni in un posto sgradevole. Irretito come tutti dal dover a tutti i costi lavorare. Del resto l'articolo uno della nostra costituzione recita: " l'Italia è una Repubblica democratica, fondata sul lavoro ". Sob. Che tristezza. Un grande ufficio aeroportuale di import export. Con gente che fumava. Auree grigiastre. Sottostare agli ordini dei capi. I ladri che di tanto in tanto venivano arrestati. Vi ricordate il pool di magistrati di Mani pulite? La carriera da fare a tutti i costi. I giudizi. Gli impostori. Gli imbrogliatori ed ingannatori di bassa lega. In quel periodo ero anche io finito in gabbia. Mi ero fatto abbindolare dal mainstream dilagante. Quello ufficiale da una parte, dell'uomo piccolo borghese ignorante con gli slogan chi a favore della la lega, chi con la c.g.i.l, e poi famiglia, casa, chiesa e calcio. Io mi illudevo, contrapponendomi, di far parte di quella cultura dell'essere contro, sempre e comunque. Dell'essere dalla parte della ragione. Con i poveri. Gli operai. I Cobas. I centri sociali autogestiti occupati. Del resto ero contro il consumismo dilagante degli anni ottanta. Della Milano da bere. Degli Yuppie milanesi che ostentavano eleganza e ricchezza quasi sempre accompagnata da una ignoranza persino vantata e compiaciuta. Queste manifestazioni di timberlandiana memoria, che dire artistiche è una vera e propria blasfemia ed eresia, (questo era ciò che pensavo allora) legate all'edonismo consumistico che dà piacere, ci contrapponevamo noi, i belli, i dannati, i selvaggi, con la nostra cultura underground, subcultura, controcultura da anime punk anarchiche pacifiste. Nasce l'auto

produzione per contrastare le etichette blasonate capitalistiche. In tutto questo guazzabuglio e bellissimo fermento districarsi era assai difficile. Smarcarsi dal proprio ego quasi impossibile da fare per chiunque. Quando poi vedi i tuoi amici duri e puri anticonformisti vendersi anche loro per la gloria, ti cascano le braccia. Resti smarrito. Non sai più dove guardare. Nel frattempo continuavo a guadagnare tanto denaro in un ambiente vomitevole e girare per il mondo in vacanza era il compromesso che dovetti amaramente inghiottire per farmi andare bene un posto di lavoro che assomigliava dopotutto alla Breda. Anni prima tentai di andarmene per andare a studiare all'università in Germania. Fare l'insegnante di educazione fisica. Ho sempre amato lo sport. Il movimento. Era lì che viveva la ragazza che frequentavo allora. Facevamo tante camminate all'aria aperta sul lago di Costanza. Oppure in bicicletta. Quella sì che era vita. Non ho mai dormito più così bene in vita mia. Un sonno profondissimo come quando ero bambino. Forse era il lago. La sua calma piatta. O forse i week end che assomigliavano a delle vacanze. Chissà. Quando la storia si esaurì dopo 5 anni. Dal 1990 fino al 1995 trascorsi anni bui. Tetri. Foschi. Era calata su di me una tenebra oscurità. Sempre più magro. Sempre più perso tra canne, musica (suonavo il piano a quei tempi), concerti, manifestazioni anti- sistema, donne da innamorarsi, amici, viaggi, calcio, nuoto e quella sensazione che tutto era sbagliato. Prima di addormentarmi una voce non mi dava giustamente pace. Mi diceva:- Scemo che fai? Così non va bene!!! Scappa,

fuggi il più lontano possibile-. Ma non era facile. Il colore della mia pelle era diventato di colore verde. Giuro, non esagero. Ero disperato. Non sapevo che fare e da che parte guardare per uscire da quella deprimente situazione. Mi aiutò come una grazia caduta dal cielo la Meditazione ed il Mistico indiano Osho. Tempo due anni e fuggii il più lontano possibile dall'inferno chiamato città. Mio Dio ero diventato proprio brutto. Oro vivo in Liguria a Varazze. In collina. Con una vista panoramica da mozzare il fiato sulle colline, sul mare ed il cielo sconfinato. Di notte le stelle e la luna. Ce l'ho fatta grazie a Dio. Sarei morto lì in quel mondo. Non fa per me. Certo, son stato coraggioso e forte. E lo sono ancora. Ora son sempre contro. Son sempre rivoluzionario. Una rivoluzione chiamata Uomo Pirismatico. Seguitemi se ne volete sapere di più.

**CIÒ CHE CERCHI È LA FINE DELLA RICERCA
ED È DAVANTI A TE COME SPECCHIO CHE
TUTTO RIFLETTE**

COSCIENZA – CONOSCENZA – CONSAPEVOLEZZA

Nel corso della mia lunga carriera spirituale queste tre parole Magiche sono quasi sempre state al centro dei discorsi di quasi tutti i Guru, fatta eccezione per quei pochi di guru che non gli piace essere definiti tali. Quelli dell'ultima moda spirituale scoppiettante della non – dualità radicale. In realtà, di fatto, lo sono anche loro, perché il comportamento è identico a tutti gli altri guru. Loro in alto su una sedia a dispensare verità apparentemente assolute e sotto i ricercatori spirituali a far domande attendendo la tanto agognata risposta che li possa portare dritti dritti all'Illuminazione o alla gioia. Costoro, i drastici radicali, cercano in tutti i modi di smarcarsi dal tipico guru Indian style con barba lunga che dispensa il Verbo Vero illimitato. Distribuiscono il nuovo vangelo che agisce in profondità ed influisce in modo sostanziale, totale e risoluto. Qualcosa di nuovo e di diverso. Altro da tutti gli altri fessacchiotti ancora alle prese con Coscienza – Conoscenza – Consapevolezza. Sembrano Assiomi inoppugnabili. Una sorta di principio certo per immediata evidenza sebbene non dimostrabile. Insomma una legge che si deve ammettere senza discussione. Sono esseri diversi dagli altri esseri guru. Perfino la parola Maestro la rigettano ad ogni piè sospinto. Con estrema frequenza mettono in risalto che il loro messaggio differisce da quello degli altri, ma anche gli altri dicono la stessa cosa. Di diverso vi è il

messaggio che è drastico e definitivo. Forte e senza compromessi. Se lo adotti come rimedio assoluto agirà in profondità. Influirà in modo sostanziale nella tua vita a 360 gradi. Questo argomento lo tratterò più avanti in modo più chiaro ed esaustivo. Di solito l'avvicinamento, l'addestramento e l'addentramento o se meglio volete l'inserimento ad un percorso spirituale avviene per diversi fattori. Nel mio caso era sia per disperazione e sia per una vera ed appassionata ricerca di qualcosa che andasse oltre. Con la parola oltre intendo indicare qualcosa che avesse a che fare con il trascendente. Che andasse e superasse i limiti dell'esperienza comune. Qualcosa che mi ponesse al di fuori dalla realtà oggettiva. Non volevo più fare ricorso a sostanze come la marijuana che mi davano percezioni extra sensoriali. O intuizioni psichiche di elevata natura come spesso mi capitò di realizzare. Per folgorazioni intime intendo quei momenti in cui la tua capacità mentale ha un'apertura tale in cui vedi chiaramente come agire e cosa fare esattamente in una determinata situazione. La mia, a suo tempo, era una ricerca che proveniva da una sete interiore inconscia. Non sapevo esattamente cosa cercare, ma sapevo che vi era qualcosa di misterioso da investigare nell'esistenza. Ne avevo le scatole piene di ciò che il mondo esterno mi offriva. Avevo in qualche modo sperimentato tutto. Là fuori il mondo bellissimo dei balocchi con i quali mi ero trastullato per decenni non mi gratificava più. Cercavo la felicità duratura, ma ahimè durava solo un battito di ciglia. Continuavo a girare in tondo da vero tonto con tonfi sonori

dolorosissimi pieni di lacrime amare. Vivevo sempre lo stesso film. Gli attori cambiavano, ma la trama ed il finale era sempre il medesimo. Finiva con un nulla di fatto. Restavo senza parole. Attonito il più delle volte. Confuso. Mi immergevo come la maggior parte degli esseri umani nei pensieri. Nel passato. Lo rivivevo più e più volte ancora nella speranza di trarne qualche insegnamento. Ed allora mi illudevo che avevo sbagliato io qualcosa. Che avevo scelto la donna errata e che ne avrei dovuta cercare una con qualità differenti. Oppure che mi sarei dovuto laureare per accrescere la mia conoscenza in campo letterario, artistico, musicale e sportivo. All'ennesimo capitolombolo per fortuna mi si accese una lampadina ben chiara nella mente. Là fuori la felicità perenne non esisteva. Fu così che scoprii la meditazione e mi si aprì un nuovo mondo fatto di beatitudine. Di esaltazione. Di scoperte nuove ed inimmaginabili. È anche vero che erano sempre seguite da momenti cupi, bui e di grande sofferenza da dover affrontare e superare. Momenti terribili di forte angoscia. Quando scoperchi l'inconscio il passato / presente si presenta davanti ai tuoi occhi in modo cristallino. Vedi i tuoi irretimenti legati al tuo sistema familiare. Sei all'interno di un meccanismo inconscio che proviene da lunghe generazioni. È quasi impossibile liberarsene. Ci vuole una forza della madonna ribellarsi perché tutto il sistema familiare al quale appartieni non te la perdona di certo. Vi sono ferree regole morali comportamentali che nessuno deve infrangere. Chi osa farlo si ritrova il più delle volte emarginato. Tacciato in modo diretto e

crudele dagli altri e dalla società. Si è esposti al pubblico ludibrio. Basti pensare ad esempio alla cagnara sugli omosessuali. O sui divanisti tanto per fare un esempio. Per cui non solo in ambito familiare, ma anche etico, sociale, religioso, spirituale, culturale, politico, lavorativo e scolastico. Faccio un esempio. Lavorare è un must. A casa mia papà sin da piccolo mi fece capire che l'idea del lavoro era da assolvere senza se e senza ma. Non vi erano altre vie o altre scelte. Insorgere a questo diktat voleva dire innescare una bomba ad orologeria. Per cui quando decisi di licenziarmi da un lavoro sicuro e ben remunerato per trasferirmi ed iniziare la mia vita da ricercatore spirituale, ci fu una vera e propria sommossa e lotta all'interno della famiglia. Solo la mia caparbia ed il mio sentirmi libero di scegliere ciò che volevo fare mi aiutò a liberarmi da tale situazione. I miei familiari non erano in grado di vedere i loro pensieri inconsci provenire dal passato. Per cui non li biasimai e li capivo pure perché ci ero passato anche io attraverso quella spirale fatta di giudizi e pregiudizi. Li avevo tutti contro. Le tentarono tutte. Alla fine si arresero ed accettarono benevolmente la mia scelta....I primi anni da ricercatore era un poco come andare sulle montagne russe. Gli alti e i bassi erano all'ordine del giorno. Dal paradiso all'inferno in un batter d'occhio. Ero comunque al settimo cielo. Avevo trovato un Guru intelligente che mi forniva la via da seguire. Sebbene i sentieri da lui indicati erano molteplici, e a volte, creavano confusione, contraddicendosi gli uni con gli altri ad ogni piè sospinto io avevo intravisto esattamente

quale era la giusta strada da seguire. Faccio un esempio. Se leggi il libro di Osho “Meditazione: la prima ed ultima libertà”, ti appare chiaro che la meditazione sperimentandola sulla tua pelle ti dà tutto ciò che cerchi, ma proprio tutto, Illuminazione compresa. Allora io mi immerse con tutto me stesso in questo stupendo cammino. Poi un giorno gli sentii dire che anche la meditazione non serviva un granché. All’inizio andava bene, ma poi doveva essere abbandonata perché diventava da ostacolo alla realizzazione divina. Vi si trovano ripetutamente nel libro anche le tre parole magiche. Si chiamano per la maggior parte dei corridori spirituali Coscienza – Conoscenza – Consapevolezza. È la meta che porta all’Illuminazione. Alla realizzazione Suprema. Alla Buddità. In questo grande market da enorme ipermercato della spiritualità perdersi è facilissimo. Son tutti pronti a venderti la ricetta che fa per te con libri, cd con meditazioni guidate, corsi di questo e di quello dai massaggi agli Angeli custodi che ti accompagnano nella vita. L’aldilà, la vita dopo la morte, le vite passate, lo spiritismo, come morire ops come lasciare il corpo consapevolmente, l’Eternità e come rinascere coscientemente. Ovviamente resti smarrito e frastornato il più delle volte. Ne ho citate sole alcune, ma vi garantisco che ve ne sono a migliaia e aumentano ogni giorno sempre di più. Imbocchi una strada, ad esempio quella dei chakra, e ti ci vogliono giorni, mesi ed anche anni per esplorarli ben bene. Per conoscerli. Per esserne consapevole. Una sorta di evoluzione della coscienza dei chakra. Hai delle comprensioni meravigliose sul tuo

stato inconscio. Sul meccanismo e funzionamento della mente. Sui tuoi irretimenti e modelli di comportamento abituale che metti in atto nella vita e nelle relazioni. Non solo, dalla maggior parte dei terapeuti viene incentivata l'esplorazione in diversi settori. Lo fanno sia per condividere tali esperienze meravigliose piene di amore e sia per guadagnare dei soldi. Perché questo va detto senza esitazione alcuna. Nel mondo spiritato spirituale valgono le stesse leggi del mondo materiale. Sono ancora più perverse e subdole. Tu non te lo aspetti di vedere il tuo finto guru maestro terapeuta che si dà delle arie da vero guru, litigare per denaro in modo furioso con il proprio agente di borsa. Sai che shock. Ma come pensi, dove sono finito? Non avevamo superato i classici cliché di fama, denaro, sete di potere, arrivismo e celebrità? Il pettegolezzo? I giudizi vigliacchi? I baci di Giuda? La lista è lunga ed infinita. Guardate su Netflix “Wild Wild Country” e avrete capito di cosa parlo. Altro che essere e ritrovarsi disorientati, turbati e smarriti nel vedere certe immagini come è capitato a tutti i discepoli di Osho e a chi ci voleva capire qualcosa. Inizi a guardarti intorno circospetto. Hai ed assumi un atteggiamento caratterizzato da cautela mista a timore. Non sai più di chi fidarti. Resta il tuo guru. Quello vero. Intatto e fatto di un amore idilliaco. Insomma ciò che vedi è un poco come capita con la chiesa che interagisce tra te e Dio. Ci sono gli esperti facilitatori terapeuti che fanno da tramite. Li vedi troneggiare sulla loro sedia dispensando dogmi irrefutabili. Tu poi che sei alle prime armi e che muovi i primi passi non osi di certo

controbattere o invalidare le loro tesi incontrovertibili di indubbia intelligenza pragmatica. Ma prima o poi li vedi colare a picco quando la vita gli ricorda che anche per loro il tempo delle vacche grasse è finito. Ecco il rintocco della campanella levarsi in alto nel cielo e suonare drin drin, din don, din din è ora di morire anche per te mio caro mammalucco. O sei Osho che è morto rilassato o se non lo sei stai zitto per favore, altro che pavoneggiarti!!!! Nel frattempo gli anni passano nel nuovo mondo spirituale. E ne passano anche tanti. Per alcuni dopo 40 o 50 anni sono ancora alle prese con dei dubbi. Si fanno ancora domande che necessitano di risposte. Una domanda si sa tira l'altra.....Un gruppo di crescita interiore adatto a te va e l'altro viene come mangiare i pop porn ops corn al cinema.....Io dopo una quindicina di anni mi ritrovai sballottato da una parte all'altra. Da un gruppo dell'evoluzione della coscienza all'altro. Fu un periodo sensazionale. Pieno di amicizie. Scopate a non finire. Nuove scoperte ultra galattiche come quelle sui corpi sottili. Il tantra. La guarigione dall'infanzia dolorosa e sofferta. Il Self Love. Corsi di massaggio. Lo Shiatzu. La Medicina Tradizionale Cinese. Le Costellazioni Familiari Sistemiche. ecc ecc. Ma non solo ad ogni gruppo la tua coscienza si espandeva. Si allargava. Toccava vette inimmaginabili impensabili e allo stesso tempo dovevi sempre lasciare andare il passato. Non ti potevi attaccare a nulla. Mollare i tuoi pensieri inconsci maledetti. Non era mai finita. Era una lotta senza fine. Da una parte l'ego e dall'altra tu, con il tuo cammino fatto di Coscienza, Conoscenza e

Consapevolezza. Non solo là in alto sul piedistallo vi era Osho. Irraggiungibile. Intoccabile. Inarrivabile. Guai a dire in giro che ti eri Illuminato. Venivi allontanato e guardato con furtivo sospetto. Come se avessi la peste. Come se avessi detto qualcosa di oltraggioso. Di ripugnante. Di disgustoso. Venivi additato da tutti. Ad un caro amico che pensava di essersi Illuminato dovette chiedere scusa a tutti di essersi sbagliato!!! Passarono anni quando arguii che c'era qualcosa all'interno dell'intero sistema che non funzionava a dovere. Ne avevo le scatole piene di sentirmi dire cosa dovevo o non dovevo fare per il mio Self Love. Avevo toccato un punto di non ritorno. Fu così che mollai l'ambiente e proseguii il cammino per i fatti miei. A quel punto si trattava di stabilire cosa era veramente importante per un ricercatore spirituale. Le tre parole magiche divennero il mio unico focus per diversi anni. Con la solita tenacia che mi contraddistingue mi immerse a capire che cosa vuol dire e significa Coscienza, Conoscenza e Consapevolezza. Sono in realtà la stessa cosa. Sono sinonimi. Nei gruppi di crescita si pone poco l'accento su queste tre parole ed il motivo è molto semplice. L'investigazione la fai da solo. Questo vuol dire niente più soldi per nessun terapeuta o sedicente guru. Ed è qui dove casca l'asino. La maggior parte delle persone sono invischiate in cose che continuano a cambiare. A mutare. Son sempre alla ricerca ed è la tipica modalità della mente, sempre in movimento. Non più nel mondo esterno fatto di oggetti, ma nel mondo interno. Quello psicologico legato alla psiche. Ma sei sempre comunque

in movimento. Sempre alla ricerca. Sempre ad investigare. A capire. A conoscerti. Ad essere Consapevole. Sempre all'erta e Cosciente. Quello che accade è assurdo perchè poni l'accento del tuo essere cosciente sulle cose che continuano a mutare e a cambiare. Diventi consapevole ad esempio dei tuoi stati d'animo. Li conosci da vicino. Li vivisezioni. Dici a te stesso che li devi accettare. Devi imparare ad accoglierli, solo così ti potrai conoscere meglio ed avvicinarti all'Illuminazione. Funzionano così i gruppi di crescita spirituale. Non hanno mai fine e non ce la possono avere. Se il tuo focus è diretto su ciò che cambia in continuazione, logica vuole che risolto un problema ne devi affrontare un altro. Hai la sensazione di migliorarti. Di crescere. Non fai altro che parlarne con amici dei tuoi vistosi miglioramenti e sono anch'essi in cammino come te e come tutti gli altri. Tutti nello stesso vorticoso calderone che gira sempre su se stesso. In tondo. Ti ritrovi ogni volta punto e a capo. Altro giro altra corsa. Altro giro altro denaro e altro gruppo. Ci vorrebbe più onestà da parte di alcuni terapeuti. Dovrebbero semplicemente ammettere che vendono e condividono una cosa bellissima da imparare e che suddetta esperienza non ha nulla a che fare con l'Illuminazione. I gruppi risolvono molte patate bollenti. Io ne ho tratto dei benefici enormi. Mi hanno aiutato ad essere più leggero. Più rilassato. Ma anche quando andavo in piscina e ancora non meditavo mi sentivo bene eh eh eh. Fu così che abbandonai i gruppi di crescita e tutto quello che ci stava dietro e dentro. Fu così che mi avvicinai per 3 anni

ad esplorare le tre parole magiche. Quello che dobbiamo capire fin dall'inizio è che la vita ti fornisce in ogni momento una esperienza. Non puoi fuggire e sfuggire dal fare esperienza. Facci caso la tua vita è costellata in continuazione da una esperienza all'altra. Ora a differenza dei gruppi di crescita dove l'accento era diretto a cambiare il conosciuto, qui il focus era diretto a conoscere il conoscitore dell'esperienza. Su chi era colui che era consapevole. Che era cosciente e conoscitore della stessa. Nei gruppi impari ad amarti di più. Ti sforzi ad avere un atteggiamento di benevolenza e amorevolezza verso gli altri. Uno stress allucinante. Un mettersi sotto pressione costante e continuo. Un sacrificio in nome di ciò che si conosce. Un adesso mi comprendo meglio rispetto ad un attimo fa. Mi capisco meglio. L'ultimo gruppo al quale ho partecipato non potevo credere ai miei occhi e alle mie orecchie. Ho visto cose antiquate, retrograde, demodè e le spacciavano per progredite e moderne. Mi son trovato per mia scelta ovviamente in un territorio che non faceva più per me. Quello che veniva proposto era una sorta di vademecum del meditatore Zen. Se avevi voglia di urlare non potevi farlo. Non è Zen. Si parla sottovoce. Ci si muove lentamente. Si sbraita solo durante la meditazione dinamica. Insomma magari come è capitato a me durante la meditazione non avevo voglia di far uscire la rabbia perchè in quel momento non mi veniva e i terapeuti mi costringevano a farlo. Io lo feci per accontentarli. Controvoglia e scazzato. Dimostrarono una tale ignoranza sulle tecniche di meditazione abissale. Si dava

spazio e si insegnava la spontaneità per cui un giorno urlai di gioia e fui immediatamente ripreso proprio come a scuola. Non me la sono presa più di tanto. Sotto sotto me la ridevo. Avevo visto i limiti di quel mondo meraviglioso. Fu così che da solo con l'aiuto di libri di alcuni maestri che scrivevano e parlavano di Consapevolezza e di Presenza iniziai ad esplorare un nuovo territorio. Se ti fermi un solo secondo e presti attenzione realizzi che fai esperienza di qualsivoglia cosa in ogni momento. Io vedo la gatta Daisy camminare sul tetto ed annusare la pianta enorme del kiwi. Le nuvole basse accarezzare le colline per poi dissolversi. Le parole sullo schermo prendere forma. La luce delle lampade sulla tastiera per vederci meglio. In questo caso vi è coinvolto il senso della vista. Quello che accade comunemente è che siamo focalizzati nel voler avere, prendere e far nostro l'oggetto dei nostri desideri. Può essere una bellissima donna. Un grattacielo di New York. Un gioiello prezioso tipo "The Hope Diamond" dal colore blu che mi ricorda gli occhi di Celeste, di mia sorella Lucia e di mia mamma. Oppure il cielo stellato ligure di notte così profondo, infinito ed enigmatico. Quello che non vogliamo realizzare, anche se lo sappiamo benissimo, è che tutte queste cose sono transitorie. Passeggiare per la loro stessa natura. Non possono durare nel tempo. Mutano in continuazione. La nostra propensione inconscia e fuorviante ad avere quelle cose come terreni, case, denaro e celebrità è che appaiono durevoli. Ci danno una finta sicurezza. Come ben sappiamo il prezzo da pagare in stress è salatissimo

con conseguenti dolori fisici, sofferenze psicologiche, emotive e spirituali... La stessa cosa la puoi fare con i suoni. Ascolta per qualche minuto tutti i suoni. Vanno e vengono in continuazione. Ci sono e poi non ci sono più. Il rintocco delle campane della chiesa. Il fruscio del suono del vento tra le foglie del salice piangente. Il rumore di un trattore in lontananza che si affievolisce sempre più fino a scomparire. La musica di Brian Eno con lp “ Neroli “ un viaggio iperspaziale assicurato. Il tic tac dell’orologio con lo spazio del silenzio tra un secondo e l’altro. La stessa cosa accade con il tatto. Io sono massaggiatore e nella mia lunga vita migliaia di persone hanno avuto la fortuna di ricevere un trattamento da me. Quando la mano si sposta, la sensazione del tatto per un breve momento scompare per poi riapparire successivamente e così via. Così è per l’olfatto ed il gusto. Accade la stessa cosa con i pensieri e le immagini che appaiono nel nostro schermo mentale. Facciamo esperienza di un pensiero che transita per poi scomparire. Poi un altro ancora e ancora. Non c’erano, poi ci sono e poi non ci sono più. Vanno e vengono. Uguali per le sensazioni. Se le osserviamo attentamente non sono mai identiche in ogni momento. Variano di intensità. Fluttuano in continuazione. Sono come nuvole nel cielo. Alcune si caricano con veemenza diventando emozioni negative grazie ai nostri pensieri compulsivi e ripetitivi. Le lasciassimo essere senza i pensieri ad essi associati non perdurerebbero così tanto come accade con le emozioni ostili che tal volta durano anche giorni, mesi ed anni. Quello appena descritto e raccontato tra i 5 sensi

che percepiscono il mondo, i pensieri e le immagini con le sensazioni ed emozioni corporee sono ciò che comunemente viene chiamato identificazione con l'Ego. L'IO identificato con il corpo e la mente. Traiamo il senso di chi siamo da ciò che abbiamo. Più ho e più penso di essere. Poi più abbiamo e più vogliamo avere. Questo corto circuito non ha mai fine. È di fatto insaziabile. Inarrestabile. L'Ego di fatto vuole più volere di quanto vuole avere. Reca in sé un senso di mancanza continuo insoddisfatto. È una vera e propria malattia e come tale va prontamente riconosciuta. È la mente non osservata. Lo puoi verificare adesso. Chiediti chi è in me che si lamenta in continuazione? Che vuole di più? Che si sente inappagato? Ciò che troverai saranno pensieri associati ad emozioni. Un falso senso dell'IO sia come pensiero che come produttore / proprietario dello stesso. Una sorta di IO CORPO MENTE. Un tutt'uno. Un compenetrarsi l'uno nell'altro. Una fusione totale interscambiabile. La cosa assurda di per sé in questo giochetto puerile con una evidente immaturità superficiale è la sua lampante fragile caducità. È per questo che ci sentiamo costantemente instabili. Fuggevoli. Precari. Un senso di provvisoria transitorietà che dilania la nostra vita che ci appare labile, persa e smarrita. Aggrapparsi con ferocia e far nostro un oggetto che non permane è da stupidi fessi. Là fuori nel mondo delle cose materiali sia che si tratti di cose fisiche o mental - psicologiche ti porteranno ad una vera e propria pazza malattia. Ad una instabile infelicità perenne. Sarai pervaso da un senso di minaccia continuo. A questo

punto viene suggerito dai guru e dai saggi di invertire il viaggio e si passa dal contenuto al contenitore. Da ciò che va e viene a colui che conosce, che è cosciente e consapevole. A colui che è presente. Si passa al qui e ora. L'Ego per sua stessa natura trae la sua identificazione con il passato. Oppure si proietta attraverso i desideri nel futuro. L'Ego non può conoscere e vivere il presente. Chi è che è consapevole di fare esperienza? Per cui chi è che conosce il presente? Chi è che è cosciente di ciò che va e che viene? Siamo noi che siamo consapevoli. Questa presenza è cosciente e conoscente. Senza di essa non è possibile fare alcuna esperienza. Le esperienze continuano a cambiare in continuazione, ma colui che le conosce non cambia mai. A questo punto avviene un cambio di direzione, di rotta. Non saremo più focalizzati all'esterno, ma andremo dal conoscitore stesso. Ci dirigeremo verso la presenza consapevole che ritrova se stessa. La quale non si era mai allontanata da sé stessa un solo attimo. Era solo velata dalla nostra identificazione con le percezioni del mondo, dalle immagini mentali e dai pensieri, così come dalle sensazioni ed emozioni. Una volta che impariamo ed iniziamo ad abitare in noi stessi come presenza consapevole inizia il risveglio spirituale. Più notiamo in noi la conoscenza e più le sue qualità emergeranno spontaneamente. Nessuna cosa al mondo può toccare, cambiare, muovere, alterare, distruggere o manipolare la nostra presenza consapevole. È come uno specchio l'immagine riflessa non può modificarlo. Allo stesso tempo lo specchio è tutt'uno con ogni immagine che riflette. Così è il nostro sé

conoscente. È intimamente uno con tutte le esperienze del corpo, della mente e del mondo e tuttavia allo stesso tempo ne è interamente indipendente. Così come accade allo specchio di essere indipendente da tutte le immagini che riflette. Quando noi iniziamo ad abitare nella consapevolezza le apparenze di ciò che va e che viene iniziano a recedere, a retrocedere sullo sfondo. Si posizionano sul background. Noi non ne siamo separati, ne siamo interamente, intrinsecamente e familiarmente collegati. Siamo la stessa cosa. È come se si avvicinassero sempre più vicini a noi stessi ancora e ancora. Prendono forma da noi stessi e si dissolvono in noi stessi. L'unica sostanza presente nell'esperienza è la consapevolezza. Così quando un oggetto prende forma in noi stessi e poi si dissolve quell'esperienza di conoscenza viene chiamata Amore. Conoscenza e Amore sono perciò la stessa cosa. È solo l'illusione della separazione che un oggetto sia distante e altro da me, quando nella realtà non vi può essere alcuna separazione, ma solo unione. Solo Amore. Quando parliamo di Presenza Consapevole non lo facciamo facendo riferimento ad una credenza o a dei pensieri o ad una convinzione. La traiamo dalla nostra diretta esperienza. È l'esperienza stessa a confermarcelo. Indi per cui non vi può essere alcun dubbio sulla sua esistenza. La credenza primaria del nostro IO originario è che è collocato e limitato all'interno, condivide le esperienze del corpo e della mente e che vi è un mondo e delle persone che ne sono separate. Cosa invece ci dice la nostra attuale esperienza? Proviamo ad ascoltare il suono del traffico.

Vedere il mare in lontananza o un albero. Quello che osserviamo e che conosciamo attraverso la nostra diretta esperienza e che siamo consapevoli del suono o di ciò che guardiamo. Nel momento in cui il suono scompare noi presenza consapevole non scompriamo, ma notiamo che siamo sempre presenti. A questo punto possiamo fare la stessa cosa con i pensieri. Ad esempio posso pensare:- Che giornata uggiosa oggi-. Quando il pensiero scompare, noi presenza consapevole siamo e rimaniamo sempre presenti, non ce ne andiamo via con il pensiero. Ecco perché sappiamo che non siamo un pensiero. La stessa cosa con un mal di denti. Quando il dolore atroce se ne va, noi presenza consapevole non ce ne andiamo via con lui, anzi continuiamo a rimanere presenti. La stessa cosa con la sensazione di formicolio che posso notare nei piedi. Quando la sensazione cessa, io presenza consapevole rimango sempre dove ero, non me ne vado via con lei. Questa semplice e diretta esperienza ci dice che IO presenza consapevole non seguo il destino del corpo e della mente. Indi per cui non solo il mondo e le persone, ma anche la mente ed il corpo sono oggetti dei quali Io presenza consapevole ne sono cosciente. Questa scoperta ci porterà a delle radicali e profonde implicazioni. Una volta visto che IO presenza consapevole non sono né il mondo, né le persone che vi abitano, né i pensieri o le immagini e né il corpo con le sue sensazioni e percezioni, quello che inizierò a fare è di abitare la presenza consapevole stessa invece di credere di essere qualcosa d'altro, come spesso capita con un pensiero tanto per fare un esempio. Inizio

coscientemente a risiedere nella presenza consapevole. Ovviamente potrà ancora accadere che la nostra presenza venga velata, dimenticata o non notata. L'esperienza abituale che abbiamo di noi stessi è quella che siamo localizzati in un preciso posto. Questa credenza ci sovviene perché siamo identificati con il corpo e la mente. Siamo identificati e ci scambiamo come se fossimo un oggetto localizzato in un determinato luogo. Quando iniziamo ad essere presenza consapevole noteremo per la prima volta che non siamo localizzati da nessuna parte. Noi non siamo un oggetto. Noi non ci possiamo conoscere come se fossimo un oggetto così come siamo sempre stati abituati a fare per tutta la vita. Ovvero direzionarci verso qualcosa di solido e farlo nostro. Anche i pensieri e le sensazioni risultano in ultima analisi essere oggetti solidi, anche se più sottili se li paragoniamo ad un albero o ad un corpo fisico. La nostra presenza consapevole non può essere conosciuta come conosciamo gli oggetti. Perché ogni direzione che prenderemo per conoscerla ci allontanerà da essa. Che fare allora? Nulla sei già presenza consapevole. Quando ti capiterà, come è successo a me, realizzerai che tu non scompari, che non sei un oggetto e che non sei localizzato da nessuna parte. La nostra presenza consapevole non conosce in sé stessa alcuna localizzazione. Non è posizionata e collocata da nessuna parte. Gli oggetti hanno una ubicazione. Ad esempio il mio corpo è situato qui sulla sedia. I pensieri transitano nel mio cervello ed hanno una propria sede di riferimento. Il suono stesso della musica proviene dalla

casce acustiche. Io, presenza consapevole, sono ovunque e allo stesso tempo da nessuna parte. Lo so suona molto spiritual ed inverosimile, ma è il nostro esperimento a confermarcelo non un pensiero o una credenza.

Possiamo ora chiederci se noi presenza consapevole conosciamo limiti nella nostra osservazione di noi stessi. Il problema è che partiamo dalla convinzione che noi condividiamo la stessa esperienza del corpo. Indi per cui ne traiamo il fatto conseguente che pensiamo di avere una forma, una età, una passata storia personale, un futuro tutto da realizzare, un peso corporeo, un colore della pelle, una nazionalità, un genere e una misura. Tutte queste caratteristiche appartengono al corpo e non a noi come presenza consapevole. Una volta che realizziamo che non abbiamo limiti diverrà una delle scoperte più incredibili che avremmo fatto di noi stessi. Questa rivelazione ci dirigerà ad abbracciare ciò che siamo nella realtà, ovvero siamo fatti di pace, felicità e amore. Conseguentemente si porrà definitivamente fine alla ricerca che avviene solo quando la nostra presenza consapevole dimora nel non tempo. Facci caso a come l'identificazione con il corpo e la mente siano molto radicati in te. Se una sensazione di tristezza si affaccia, tu pensi di essere diventato triste. Quando ci guardiamo allo specchio pensiamo di invecchiare. Un pensiero ci dice:- Ho 60 anni-. Pensiamo di avere 60 anni. Se mi sento agitato, penso io sono agitato. Se ho fame, sento e penso di essere io ad avere fame. Se il corpo è ammalato o sta morendo penso di essere io ad essere ammalato e di stare scomparendo. Potrei continuare all'infinito con

questi esempi. Abbiamo investito e ricoperto noi stessi con le qualità e i limiti che appartengono al corpo e alla mente e non a noi come presenza consapevole che nel test che fa di sé stessa non conosce né posizione e né limiti. A questo punto possiamo affermare che la nostra presenza consapevole non ha mai conosciuto alcuna nascita, alcuna evoluzione, crescita, vecchiaia e morte. Solo gli oggetti come un corpo o una mente conoscono il flusso di nascita e morte. Noi siamo senza nascita e senza morte. Non la possiamo sperimentare. Siamo di fatto eterni ed infiniti. Ora la cosa più difficile da capire e da sperimentare è come fare a conoscere sé stessi. Siamo così abituati a conoscere gli oggetti che ci risulta difficile conoscere il conoscitore degli stessi. Eppure tutto quello che conosciamo del corpo, della mente e del mondo è sperimentato grazie a noi stessi come presenza consapevole, senza la quale nulla può essere conosciuto. In realtà prima di essere consapevoli di qualsiasi oggetto diveniamo coscienti di noi stessi. La nostra presenza consapevole è sempre presente e sempre luminosa. Illumina sé stessa da sola e non ha bisogno di nessuna cosa per irraggiare ed irradiare sé stessa. Questa luminescenza è di fatto fatta di conoscenza, coscienza e consapevolezza. Possiamo affermare che il nostro essere è come una vuota apertura trasparente fatta di pura presenza e conoscenza. Le sue principali qualità sono quelle essere fatte di Pace, Felicità e Amore. Sono inerenti in noi stessi e non possono essere separate. Queste qualità sono ciò che siamo. Tutte le esperienze accadano ora, adesso. Persino quando pensiamo o

immaginiamo il passato o il futuro accade sempre adesso. L'adesso che è accaduto quando sono nato, non è differente dall'adesso che accade in questo momento che sto scrivendo. È sempre lo stesso adesso. Senza tempo e senza spazio. È solo un pensiero che immagina e pensa che non sia così, ma nella realtà della nostra diretta esperienza tutte le esperienze accadono solo adesso. Non ci possiamo allontanare dall'adesso. Prova ad andare nel futuro o nel passato. Ci riesci? Ovvio che no!!! Tutto accade adesso, adesso e adesso. Ora, ora e ora.....Possiamo dunque affermare che l'adesso è eterno.

Ho trascorso 3 anni sperimentando quanto suggerito da alcuni Maestri esperti in Coscienza – Conoscenza – Consapevolezza. Son persino andato ad un seminario per avere la benedizione dal Guru di turno. Giorno e notte a sperimentare e ad avvicinarmi per essere l'IO Consapevolezza. La Consapevolezza che diventa Consapevole della Consapevolezza stessa. Per Abitarla e Viverla come la mia quintessenza. Come la mia realtà primigenia immutabile. Ero, senza rendermene conto, finito in un altro vortice senza fine. Un continuo sforzo per essere quello e non questo. Per essere Essere e non Ego. Non - mente e non mente che mente. Un andare e venire. Un allontanarsi dalla presenza e farvi ritorno. Un impegno fatto di dura sgobbaggine quotidiana. Un mettercela tutta per dimostrarmi che ce la potevo fare. Che sarei riuscito nell'impresa sovra umana di diventare anche IO eterno. Ho fatto tutto il possibile come mi veniva chiesto con pratiche meditative quotidiane. Ore e

ore di ascolto su YouTube per auto convincermi che ero sulla strada giusta coi consigli dei Maestri. Dibattiti sulla consapevolezza che impregna tutto l'Universo. Su questa sostanza che tutto abbraccia e che prende il nome di Amore. Sulla Consapevolezza umana. Sulla Mia Consapevolezza. Sui gradi di Consapevolezza. Sui livelli di Consapevolezza e sul come fare a raggiungerli. Dibattiti pro e contro di esperti che portavano ad un nulla di fatto. Della serie ognuno rimane della stessa idea. Mi son ritrovato disorientato. Confuso più che mai. Ma non era quella la strada corretta? La via diretta senza filtri. Quella giusta e sacrosanta proposta da tutti i Guru del mondo? Sembrava non esserci una fine. Volevo mettere un punto definitivo alla ricerca e sembrava non avere mai fine. Una rincorsa sfinita che non era mai finita e ti sfiniva. Ti esauriva e prosciugava tutte le residue energie rimaste. Cosa altro potevo fare? Cosa mi rimaneva da esplorare? Da ricercare? Avevo da quasi 20 anni la soluzione a portata di mano e non la vedevo. Era lì che mi guardava da vicinissimo. L'Avevo persino vissuta e senza ombra di dubbio era l'unica apertura spirituale vera da seguire e conseguire senza se e senza ma. Altro che ascoltare gli altri!!!

FUCK

**FUCK, FUCK, FUCK, FUCK, FUCK, FUCK, FUCK
FUCK, FUCK, FUCK, FUCK, FUCK, FUCK, FUCK
FUCK, FUCK, FUCK, FUCK, FUCK, FUCK, FUCK
FUCK, FUCK, FUCK, FUCK, FUCK, FUCK, FUCK
FUCK, FUCK, FUCK, FUCK, FUCK, FUCK, FUCK
FUCK, FUCK, FUCK, FUCK, FUCK, FUCK, FUCK
FUCK, FUCK, FUCK, FUCK, FUCK, FUCK, FUCK
FUCK, FUCK, FUCK, FUCK, FUCK, FUCK, FUCK
FUCK, FUCK, FUCK, FUCK, FUCK, FUCK, FUCK
FUCK, FUCK, FUCK, FUCK, FUCK, FUCK, FUCK
FUCK, FUCK, FUCK, FUCK, FUCK, FUCK, FUCK
FUCK, FUCK, FUCK, FUCK, FUCK, FUCK, FUCK
FUCK, FUCK, FUCK, FUCK, FUCK, FUCK, FUCK
FUCK, FUCK, FUCK, FUCK, FUCK, FUCK, FUCK
FUCK, FUCK, FUCK, FUCK, FUCK, FUCK, FUCK
FUCK, FUCK, FUCK, FUCK, FUCK, FUCK, FUCK
FUCK, FUCK, FUCK, FUCK, FUCK, FUCK, FUCK
FUCK, FUCK, FUCK, FUCK, FUCK, FUCK, FUCK**

**“ IL MANTRA QUOTIDIANO PER SCHIARIRSI
LA GOLA “ OSHO**

IMMEDIATEZZA

Certo, ciononostante, la disperazione e frustrazione continuava a serpeggiare nel corso della giornata. Avevo sì visto il Nirvana per pochi secondi, ma poi si era dissolto ed allontanato. Portavo nel cuore e nell'anima un forte sentimento che ritenevo giusto e sacrosanto sebbene si sarebbe rivelato futile. Qualunque mio agire si sarebbe in ultima analisi mostrato vano. Sterile. Inconcludente. Perchè il falso ed illusorio ME – IO, Si insinuava come una canaglia maledetta tormentandomi. Serpeggiava nei meandri delle mie sinapsi falsificando le informazioni prodotte dalle cellule nervose sotto forma di segnali elettrici. Aleggiava nell'aria senza darmi tregua. Non vi era nulla che io potessi fare. Era proprio il dannato e disgraziato Io – Me – Ego – Consapevole che non voleva mollare la presa su di me. Il profondo e smisurato dilemma era aver visto che non esisteva nessun IO e che lo stesso non poteva raggiungere il risveglio essendo esso stesso illusorio. Non solo, continuava a persistere il senso di separazione. Il punto cruciale è che prima del risveglio vi era sempre stata la speranza che io potessi fare qualcosa per risolvere il mio dilemma. Mi trovavo di fronte alla necessità di scegliere tra due contrastanti soluzioni senza che vi fosse nessuno che potesse scegliere. Per cui poteva essere meditare come un forsennato 5 ore al giorno. Seguire un Guru. Abbracciare una via spirituale. Diventare Buddista. O praticare la Mindfulness. Ora se non esiste nessuno e

nessuno ci può fare nulla ci si ritrova nella terra di nessuno. Niente più speranze o illusioni di ogni sorta. Le aspettative che alimentavano la ricerca perdono la loro forza attrattiva. Anche la fiducia inizia ad indebolirsi. Si fa strada l'impossibilità di una vera apertura. Ogni previsione edulcorata a lieto fine col mio Io che sogna la realizzazione da mostrare a tutti gli altri si rivela essere inconsistente. Fasulla. Le fantasticherie coi loro sogni di gloria restano traumatizzate dalla nuova realtà scioccante. Niente più speranze, niente più aiuti da nessuno e nessun significato sulla vita. Niente di più depressivo realizzare tutto ciò, ma allo stesso tempo si può rivelare un vero miracolo. In realtà, sotto sotto, il mestiere del Guru, quello vero e non finto, è proprio quello di portarti via tutte le illusioni. Tutti gli attaccamenti in modo tale che sia fuori che dentro non vi è più nessuno. Solo Vuoto pieno di energia. Ad un certo punto se la vita non ha più alcun valore da perseguire, cosa rimane? Beh semplicemente che la vita È. Ovviamente tutti i significati ed attributi che diamo alla vita sono solo dei concetti mentali. Delle astrazioni cerebrali. Delle speculazioni intellettuali. In poche parole masturbazioni quotidiane intellettive finì a sé stesse. Nulla di più. Delle idee psichiche che non hanno rispondenza nella realtà e che ci allontanano dall'Immediatezza della vita. Ci depauperano dal soffio vitale che ogni cosa È. Rende la vita una sorta di immiserimento impoverito, laddove semplicemente basti notare che tutto quello che c'è è ciò che sta accadendo. Ad esempio: il suono del vento È. Il colore verde della

pianta È. Il tessuto dei miei pantaloni È. La pelliccia della gatta È. Il profumo della tisana alla menta È. Il gusto del caffè È. Tutto ciò lo si ha nell'Immediatezza di ciò che È. Di ciò che sta accadendo. Il significato che si tende dare alla vita è solo una fabbricazione psicologica che ci allontana dall'Immediatezza di ciò che È. È una vera e propria malattia. È la mente non osservata. Si può Realizzare che la vita non deve per forza di cose avere un senso. Che non ha bisogno di avere un sostanziale valore al quale attenerci rigorosamente. Nemmeno un contenuto etico morale fatto di retorica ampollosa magniloquente fuorviante da completare a tutti i costi. Basterebbe vedere nell'Immediatezza di ciò che È tutta la ricchezza e la perfezione di ciò che appare. Indi per cui nessun significato che noi daremo a ciò che appare potrà aggiungere qualcosa di più a ciò che già È. La maggior parte delle persone hanno sviluppato la tendenza ad essere dipendenti dal voler dare un significato a tutto. Dei veri e propri ricercatori incalliti laddove tutto deve avere una definizione a priori. Dove tutto deve essere contestualizzato. Setacciato. Inquadrato. Vi si deve inserire a forza una propria affermazione enfatica ridondante per mettersi in bella mostra. Oppure un concetto neppure tal volta richiesto. Della serie perché le foglie sono verdi? Chi se ne frega di sapere che è a causa della clorofilla!!!. Per non parlare di come ci si deve comportare..... A me piace un sacco l'espressione onomatopeica bla bla bla di uso internazionale per indicare un discorso o chiacchiericcio mentale vano e futile. A tal punto siamo giunti.

Prosopopea fredda glaciale e facciale. Solo pura tracotanza. Saccenteria piena di concetti astratti attribuiti a cose e situazioni surreali e piene di fantasticherie inanimate. Tutto ciò corrode a dismisura abbagliando l'incauto e stupido spocchioso che ritenendosi e vedendosi altro da sé e dagli altri perde il contatto con il cuore caldo che lo porterebbe alla modestia. All'umiltà. Alla semplicità di ciò che sta accadendo. Al dispiegarsi della vita con la sua autenticità. La ovvia naturalezza di come tutto accade per magia. Senza sforzo e tensioni parossistiche. Vi è così tanta abbondanza che solo dei ciechi e dei sordi possono perdere il loro tempo in giochini affettati e artificiosi. La sincerità di essere. Semplicemente essere. Senza nessuno che si affanni e si imbruttisca creando separazione. Eccoci allora impegnati nel nostro senso di dissociazione e divisione cercare di assegnare a noi stessi dei compiti verso l'esistenza stessa. Quella che sembra essere la nostra esistenza dandole alcuni importanti significati in ambito religioso, filosofico ed esistenziale o l'illusione in modo sofisticatissimo che ci sia qualcosa di misterioso da scoprire che giace nascosto da qualche parte. Altri in modo più semplice nella credenza della redenzione attraverso Dio, portandoci a vivere attraverso questa credenza creando altri modi di vivere che girano intorno alla credenza stessa. Nel momento del risveglio tutto ciò di cui ho scritto collassa su di sé brutalmente o bellissimamente. Dipende se lo si guarda dal sé separato o dal non sé eh eh eh. Insomma tutti i significati che diamo sono solo delle storie. Una invenzione bell'e

buona della mente. Vi è una vera e propria dipendenza da parte degli esseri umani nei confronti delle narrazioni, dei racconti e degli eventi delle vite. Una rievocazione continua allorchè ci si vede impossibilitati a determinare da soli le condizioni della nostra esistenza. Qui nel libro, invece, con L'Uomo Pirismatico, ci si dà una nuova possibilità. Un nuovo sguardo. Una innovativa apertura. Una originale visione. Per alcuni rivoluzionaria e radicale. Altri invece fanno spallucce dicendo:- Niente di nuovo sul fronte Spirituale, nemmeno in questo ripetitivo libro-. In realtà questa antica tematica è stata ripulita dal superfluo ed adattata all'uomo contemporaneo. Ricco di nuova inventiva. Un progressista che affonda le radici nel Vuoto anziché credere ai racconti storpiati ed obsoleti della mente che mente. Facci caso come sei continuamente corrosivo, subordinato e dipendente dal sé separato. Ti attrae a sé con una forza persuasiva allucinante. Credi a tutte le palle che ti esponi da solo. Fai tutto te!! Te la suoni e te la canti come una sorta di monografia interiore allorquando interpreti sia il soggetto che l'oggetto. Ti fai domande e ti dai delle risposte tutte inventate. A volte ti vedi come un essere inferiore che deve superare peripezie fantasmagoriche. Un viaggio caleidoscopico sfavillante ed avvilente. Diventi un bravo servitore che riverisce pazientemente chi sta in alto e ti domina. Sia che si tratti della società che ti impone modelli precostituiti e sia individui che ti controllano materialmente o psicologicamente. Una soggezione continua che sfocia nella sottomissione. Fiato corto. Tensione continua alle stelle. Ansia perenne.

Depressioni e farmaci che fungono da paracadute, ma che ahimè possono al massimo ridurre la malattia in atto. Non solo fisica, ma anche psicologica. L'autonomia, la libertà e l'indipendenza restano solo chimere. Frasi buttate là a casaccio per mentire a te stesso. Per prenderti in giro in continuazione. Delle novelle false che ruotano in continuazione in un circolo vizioso maleodorante. Fumoso. Degenerativo. Tutti sulla stessa barca che affonda lentamente verso la morte certa. Perduto nelle speranze che mai passano di moda. Anche nel suddetto mondo spiritual – chic. Ti corrompi con le tue stesse mani e lo sai benissimo. Pecchi e continui a peccare. Aspetti impaziente un miracolo che mai avverrà. La fiducia che poni nel Maestro è solo una scusa per prenderti tempo nell'attesa che qualcosa accadrà. Difficile, invece, rimanere in contatto e sentire l'impossibilità del risveglio spirituale. Quella sorta di disperazione che accompagna lo smarrimento e lo scoramento. Allora ti adagi nella speranza. Perché lo sconforto spirituale appare come qualcosa di negativo e che deve essere evitato, contrapposto ad una speranza piena di fede e di fiducia che ti dà tempo ed appare positiva. Solo che il problema con le aspettative è che sono un compito durissimo da portare a compimento e a termine. Vi sarà sempre un pensiero che ti porta ad immaginare che potresti fare qualcosa o che dovresti fare qualcosa in modo da avvicinarti sempre di più a qualche immaginario obiettivo chiamatosi Illuminazione. Le speranze si riveleranno essere molto faticose. Qualcosa di impegnativo e che grava come un macigno sulle tue

spalle già abbondantemente sotto stress. Sotto i colpi massacranti di una vita piena di attese. Lo puoi realizzare da te nella tua vita come l'illusione devasta ed offusca in ogni momento il tuo vivere quotidiano. Ti porta all'esaurimento. Hai sempre l'impressione che TU puoi fare qualcosa, che TU dovresti fare qualcosa. Quando le speranze svaniscono e nasce quella sorta di disperazione che non vi è nulla che tu possa fare, allora può nascere in te una sorta di rilassamento appagato. Di distensione emotiva. Di allentamento dal futuro promettente e di vagheggiamento pieno di miraggi continui a corrente alternata. Quando L'Uomo Pirismatico arriva alla conclusione che non vi è nulla che tu possa fare o che dovresti fare, solo allora le speranze svaniranno da sole. Vi sarà il riconoscimento che IO non sono nulla o niente, che non esisto e che tutte le prediche che mi faccio non porteranno ad alcunchè. Tutti i miei sforzi spirituali si riveleranno essere inutili allo scopo e alla speranza. Così potrai goderti ogni momento e se ti sentirai disperato e che non puoi far fronte a tutti i turbinii emotivi interiori, allora fai qualcosa di buffo. Di godurioso. Senza i soliti auto giudizi castranti ai quali io ero solito sottopormi. Io ora mi diverto ad ascoltare persone sui social che parlano di Milan. Di cazzate duali fatte di sogno. Oppure mi tengo impegnato a far le pulizie di casa. Vado a camminare nei boschi. Scrivo come sto facendo ora. Giro dei film col mio amico Marco. Insegno L'Uomo Pirismatico a mio figlio. Sdrammatizzo ogni situazione che appare realissima per non somatizzare. Mi rilasso nel Vuoto. Vedo l'impossibilità del raggiungimento

spirituale. Lascio ogni cosa come la trovo senza volerla diversa. Se alcune volte rifinisco di nuovo nella speranza. Se mi metto sotto pressione. Non amplifico e non esaspero. Minimizzo e ridimensiono tutto con una tazza di tè deidato al limone e biscotti secchi. Una partita di tennis alla tv. Vi è sempre una parte di me, il sé separato, che mi accusa e che mi dice:- Ma tutto ciò è banale. Privo di qualsiasi originalità. Triviale. Io posso diffondere nel mondo un messaggio profondissimo agli esseri umani. Io voglio essere Qualcuno di Importante. Di Famoso. Tutti mi devono conoscere-. Sai che botta di stress alle quali mi sottoponevo. Adesso guardo X Factor. Persone che cantano e che non conoscevo. Mi faccio bello davanti allo specchio. Taglio l'erba. Preparo buonissime marmellate. Uso l'essiccatore per la frutta che avanza così non viene buttata e la regaleremo con Celeste la mia compagna come regalo di Natale. Poi accade anche di svegliarmi di notte con una sensazione emotiva insopportabile. Di non dormire per ore. Allora provo a gustarmela. La lascio essere così come la trovo. Vedo che si trasforma, che cambia, muta e si rilassa quando le dò spazio. Non trattengo, ma rilascio. Amo e non odio. Anche Lei (la sensazione) esiste. Quando si esaurisce da sola. Ascolto della musica. Oppure mi informo di nuovo di politica come facevo un tempo. Non mi nutro solo più di spiritualità come nel passato, giorno e notte. Ora sono diventato saggio. Un Uomo Pirismatico. Tutto È Vuoto e ciò che vedo apparentemente È anche Pieno. Ora doccia....

**“ ALLORA GESÙ CHIAMÒ A SÈ UN BAMBINO, LO
POSE IN MEZZO A LORO E DISSE: - IN VERITÀ
VI DICO: SE NON VI CONVERTIRETE E NON
DIVENTERETE COME I BAMBINI, NON
ENTRERETE NEL REGNO DEI CIELI. PERCIÒ
CHIUNQUE DIVENTERÀ PICCOLO COME
QUESTO BAMBINO, SARÀ IL PIÙ GRANDE NEL
REGNO DEI CIELI. ”**

MATTEO 18, 1-5

MEDITAZIONE: UN ARCOBALENO CHIAMATO PRESENTE

Suggerimenti per gli insegnanti e per tutte le scuole

Premessa

La Meditazione non è una Filosofia, né una Religione, né ha a che fare con la Spiritualità esotica, esoterica di origine Orientale come lo Yoga i Chakra, la Reincarnazione o le Anime. Non la si può associare nemmeno alla Preghiera. Neppure all'essere Vegetariani, Macrobiotici, Vegani, Crudisti o Bretariani. Né all'Omeopatia o alla Medicina Tradizionale Cinese. Non è nemmeno cantare il mantra sacro Om come accade nei monasteri Zen. Né la concentrazione e né la contemplazione possono far accedere la persona in uno stato Meditativo. Nemmeno la ricerca del sé supremo. Neanche le superstizioni, le credenze e le convinzioni. La Meditazione non rientra in nessuna categoria e non può essere etichettata in alcun modo. Si è soliti pensare che sia una pratica lugubre e noiosa, ma in realtà porta con sé l'entusiasmo del momento Presente. Le persone erroneamente pensano che chi Medita viva fuori dalla realtà, quando è l'esatto contrario. Prova oggi, dopo aver letto quello che ho scritto, come scivoli ed oscilli in continuazione tra passato e futuro mancando il bersaglio chiamato Presente. Chi Medita, quando zappa la terra,

zappa la terra, e non vi è altra pensiero che lo possa distrarre o allontanare da ciò che sta facendo. È per questo che i Sufi dicono: Ovunque si posa il mio sguardo vedo il volto della Bellezza. Chi Medita non si separa da ciò che sta accadendo, riconoscendo che ciò che sta accadendo è l'unica ed ovvia realtà Reale. La Meditazione si avvicina alla scienza, è come la matematica, se Mediti in profondità otterrai dei risultati strabilianti su tutti i fronti, sentirai nascere in te una compassione sconfinata come mai hai conosciuto. La Meditazione si avvicina anche all'arte, aprendo nel cervello, intuizioni profondissime per quel che concerne la musica, la pittura, la scultura, la poesia, la danza, il cinema ed il teatro. Ciononostante anche questi due aspetti importanti per la vita delle persone non rendono giustizia fino in fondo per comprendere cosa sia la Meditazione. Possiamo utilizzare una bellissima metafora per comprenderne il suo profondo ed intrinseco significato. Immaginate la Meditazione come uno spazio Vuoto illimitato (Il contenitore) e al suo interno tutte le forme, dalla più piccola e minuscola particella alla galassia più lontana o alle categorie da me sopra citate che sono appunto il contenuto, la punta dell'iceberg. La Meditazione è contemporaneamente, sia lo spazio Vuoto e sia le forme che appaiono al suo interno. Sono la stessa cosa. Negli ultimi anni, dopo la scoperta del Bosone di Higgs, nel laboratorio di fisica delle particelle a Ginevra, il fisico quantistico italiano di fama mondiale Guido Tonelli ha rilasciato la seguente sconvolgente frase:- Non solo l'Universo è nato del Vuoto, ma è ancora Vuoto.- La

Meditazione e la scienza corrono sulla stessa lunghezza d'onda. È incredibile pensare che tutte le forme che conosciamo sono sia piene (fatte di materia) e sia Vuote. È il Vuoto che ha subito una trasformazione e si manifesta attraverso le meraviglie alle quali siamo in ogni momento Presente partecipi. Un vero e proprio prodigio (Dono). La parola Meditazione ha la stessa radice etimologica della parola Medicina. Ne si deduce che la funzione della Meditazione ed attuazione pratica nella vita di tutti i giorni è di fondamentale importanza per gli individui che intendono condurre una vita fatta di Pace, Amore e Unione. L'obiettivo di questi incontri teorico – pratici - esperienziali di Meditazione, dedicati agli alunni, si prefigge attraverso il gioco, di portarli ad una più ampia percezione e conoscenza di come vivere il momento Presente. Nel cartone animato Kung Fu Panda, il nostro eroe scopre che il Presente è appunto il dono più prezioso che ogni essere umano possieda. Le persone vivono, e passano continuamente e costantemente, tra il passato fatto di ricordi e memorie che non sono più, e il desiderio di un futuro pieno di speranze che mai verrà. Bypassano inconsciamente ed inconsapevolmente il Presente, l'unico reale momento che esiste nella vita. Ovviamente con i bambini l'approccio è diverso da quello che insegno agli adulti e il nostro focus sarà esclusivamente rivolto al gioco. Gli incontri dureranno 1 ora o anche più, in un'aula o fuori all'aperto quando il tempo lo permette. Nell'aula avremo bisogno di un materassino da Yoga e di calze antiscivolo. Al mio fianco sarò supportato dalla maestra che avrà anche lei la

preziosa occasione di imparare cosa significhi Meditare. Vediamo ora nello specifico come si svilupperanno questi incontri: Ogni punto è il focus primario sul quale ci centreremo nell'incontro specifico, ma vedremo poi come ogni punto è interconnesso agli altri....Ecco alcune chiavi di accesso al momento Presente o Meditazione che sono poi la stessa cosa.

1) Conoscere il proprio corpo fisico: La maggior parte delle persone è totalmente inconsapevole di come funziona il proprio corpo, essendo per lo più irretita dai milioni di pensieri compulsivi che ruotano incessantemente nel cervello. È una sorta di dittatore che non ammette nessun tipo di intrusione. Per la mente è sempre l'ora di punta. Così facendo, come ben sappiamo, abbiamo raggiunto livelli di stress insopportabili ed inaccettabili. Il primo a farne le spese è appunto il nostro corpo. Non potendo parlare e comunicare con le parole, il suo modo di avvisarci che qualcosa nella nostra vita non procede come dovrebbe è attraverso i sintomi. Ora mentre leggi queste parole osserva come ti senti fisicamente. Sei tesa/o o rilassata/o? Probabilmente tesa/o ed allora puoi iniziare sin da adesso (il prezioso Presente) a porvi rimedio. Sposta l'attenzione dal pensare al sentire il corpo che si rilassa ed il gioco è fatto. Senti la piacevolezza entrare subito in azione. Fai attenzione a non commentare mentalmente altrimenti ti sei già dimenticata/o del rilassamento. Il tuo focus è sentire il corpo fisico che si rilassa. Occhio a frasi del tipo: Ma io il tempo non ce

l'ho per rilassarmi!! Ti puoi rilassare anche mentre leggi. Puoi fare entrambe le cose. Leggere e simultaneamente rilassare il corpo. O tutte le attività quotidiane, così fregghi la mente che mente!!! La contrazione fisica che viviamo e che stupidamente nutriamo e alimentiamo in ogni momento con pensieri fuori da ciò che accade e dal Presente, porta a delle vere e proprie malattie che all'inizio si manifestano attraverso i sintomi. I sintomi sono dei campanelli di allarme che il corpo utilizza per comunicarci che qualcosa nella nostra vita non funziona come dovrebbe. Ci invita a diventarne coscienti e a porvi immediatamente rimedio. Le farmacie sono piene di persone che sperano che delle pastiglie possano rimuovere il sintomo, e anche se lo fanno, non capiscono che non è il sintomo ad dover essere rimosso, bensì la nostra totale inconsapevolezza nel non riuscire ad amare il nostro corpo. Amore che lo si ottiene attraverso l'espansione e non la contrazione. Il rilassamento, ad esempio, come nelle pratiche yoga, ci porta ad espanderci e a far circolare ossigeno e sangue copiosi nei tessuti, nei muscoli e negli organi interni. Immaginate ora le vostre cellule come se fossero accalcate per tutto il giorno in un pullman pieno di gente senza possibilità di movimento, compresse, con l'aria viziata sul punto di svenire da un momento all'altro. Un vero e proprio INFERNO per il nostro povero corpo che può solo supinamente obbedire agli ordini del boss, chiamato anche EGO!!! Dopo questa doverosa premessa vediamo nel concreto cosa farò fare ai bambini. I giochi su come entrare in sintonia con il corpo sono pressochè infiniti,

come infinite sono le stelle e le galassie nel nostro universo. L'utilizzo della respirazione diaframmatica è alla base per rilassare il corpo. Ci potremmo, ad esempio, sedere in cerchio tenendoci per mano ascoltando ad occhi chiusi il respiro che entra ed esce. In questa semplice, ma preziosa pratica, si comunica ai bambini l'amore, l'amicizia, l'unità, il volersi bene e l'aiutarsi, la pace nel mondo, il sentirsi vivi ecc ecc. Ogni bambino avrà la possibilità di parlare ed esprimere cosa sente nel corpo. Magari in un determinato punto del corpo. Daremo attraverso le parole voce al corpo. Poi saranno loro a proporre come condurre l'incontro e come utilizzare il tempo a loro piacimento. Io di esercizi ne ho un'infinità da proporre, ma preferisco che siano loro ad attivarsi. Magari propongo di farli sdraiare e di mettere un libro sulla pancia (respirazione diaframmatica) osservando la pancia che si alza e si abbassa. Ridendo e scherzando tra pance paffute e pance smilze. Gli comunico che in Giappone, ad esempio, la pancia è il loro cervello e che da anni son state trovate le stesse cellule cerebrali. I giapponesi pensano con la pancia il nostro secondo cervello. Indi per cui, io e l'insegnante faremo solo da supporto e parteciperemo insieme a loro ai giochi che propongono. Nessuna divisione e separazione tra noi e loro. Così facendo si stimola non solo il rilassamento nel corpo, ma si dà vita alla creatività e al momento presente dal quale tutto scaturisce. Le insegnanti potrebbero ad ogni inizio e fine lezione dedicare alcuni minuti al rilassamento e al riposo mentale. Far chiudere gli occhi per alcuni minuti,

insegnando questa meravigliosa e semplice tecnica di rilassamento. Una sorta di sonno rigenerativo da svegli:-) Oppure farli cantare, ballare, raccontare una barzelleta ecc ecc. Il corpo in definitiva è l'accesso al momento presente, ma non è l'unica strategia usata in questo meraviglioso percorso. Ve ne sono altre.....

2) Il Respiro: Avevo sette anni quando iniziai ad osservare il mio respiro. Me ne stavo per diverso tempo a fare questo gioco piuttosto insolito per un bambino della mia età. Lo vedevo entrare ed uscire, uscire ed entrare. Fu dopo alcune settimane, ricordo che me ne stavo sul balcone di casa, che intervenne il pensiero dicendomi:- ma sei matto a fare questo gioco. Il respiro è una cosa naturale e normale. Accade da sé, se continui così finirai per impazzire -. Ricordo che presi sul serio tale ammonimento e lasciai perdere seduta stante il mio respiro. Fu dopo venti anni che venni a sapere che quella che facevo si chiama Meditazione Vipassana. L'ha inventata Gautama il Buddha, mica uno qualunque, come escamotage per rimanere nel Presente e non scivolare nel sonno (passato e futuro). Chiaramente indurrò una profonda respirazione attraverso il gioco. Non posso, e non serve, lasciarli fermi a respirare per 30 minuti. Ne bastano 2 o 3 di minuti in modo che il diaframma si espanda. Li posso far giocare (respirare) facendogli chiudere una narice e poi l'altra. Farli respirare solo con la bocca. Farli diventare coscienti della differenza tra le due entrate dell'ossigeno. Possono capire che tra l'inspiro ed l'espiro esiste una piccola

pausa. Possono divertirsi a sentire circolare il respiro in tutte le parti del corpo. Si possono prendere dei palloncini gonfiabili e attraverso il respiro profondo li si prepara per poi giocarci. Ci si può soffiare sul viso e mentre lo si fa fare le boccacce per indurre la risata. Poi attendo di vedere che anche loro possano proporre dei giochi. L'importante è iniziare e dare il là, poi tutto avviene magicamente da solo.....

3) Il Movimento e il Riposo: Il nostro sistema nervoso sinusoidale ha un percorso ciclico di movimento e riposo. Tendenzialmente, dopo il movimento, è il corpo stesso attraverso la stanchezza fisica che ci comunica che dobbiamo riposare sia fisicamente, se abbiamo fatto movimento fisico, sia mentalmente, se abbiamo impegnato la nostra mente per ore magari davanti ad un computer o a studiare. Nella mia ventennale esperienza di Counselor ho notato che la maggior parte dei disturbi psico-fisici sono solo dovuti ad una mancanza di rispetto del normale funzionamento del nostro sistema nervoso. Lo osservo su di me ogni giorno. Quando inizio a produrre pensieri poco carini associati a sensazioni poco piacevoli, il cento per cento delle volte non sto rispettando questa semplice regola. Ed allora una sensazione di sconcerto o di malcelato malessere se ne va via immediatamente se vado a camminare realizzando che me ne ero stato troppo fermo ed immobile davanti alla tv o a scrivere al computer come sto facendo ora. Incredibilmente la sensazione evapora all'istante come per magia. Le cose della vita sono semplici da risolvere

basta conoscerle e farle accadere. La stessa cosa accade, per un appassionato di camminate come il sottoscritto (Amo lo sport) che mi devo fermare a riposare dopo ore di camminata. Dare il tempo al sistema nervoso di fare il suo onesto lavoro. Il bello di tutto ciò è che si vive bene così. Anche in questo caso occhio alla litania dei pensieri compulsivi che vogliono sempre dir la loro e comandare. La mente va curata e la Meditazione e la medicina naturale per porvi rimedio. Con i bimbi daremo libero sfogo al movimento. Li lasceremo correre e giocare all'infinito senza sosta dedicando i 5 minuti finali al riposo.

4) Ciak si gira... La Creatività in Movimento: Il cervello nella stragrande maggioranza dei casi viene utilizzato in malo modo. Al suo interno scorrono, come un fiume in piena, centinaia di pensieri monotoni, ripetitivi e compulsivi. È di fatto la peggior dipendenza che sia mai esistita sulla faccia della terra. È la madre di tutte le dipendenze. Quelle note che conosciamo sono: sostanze stupefacenti come eroina e cocaina, ma anche cannabinoidi e oppiacei; farmaci soprattutto antidolorifici, antidepressivi, ansiolitici o sonniferi; gioco d'azzardo (ludopatia); internet e social media; pornografia; anoressia e bulimia; alcol e fumo di sigaretta; televisione. Tutte queste dipendenze provengono e nascono dai pensieri che fingono di essere ciò che siamo. Una volta staccata la spina, in un sol colpo, tutte le dipendenze cessano di essere nutrite dal cervello sotto forma di pensiero. Ovviamente la cura si

chiama Meditazione. Non tutti i pensieri son da buttare, si tratta solo di sentire se un pensiero porta Amore o separazione. Se è nocivo e negativo, o se continua a ruminare su esperienze passate, oramai, appunto, passate....Le funzioni del nostro cervello sono infinite come infinite sono le galassie nell'Universo. In questo incontro, per comodità, dividiamo l'inclinazione nata dei bimbi in tre categorie. La prima è il bimbo uditivo, colui che è attratto in modo spontaneo dal Suono e le parole fanno al suo caso. Penso sempre, a mio fratello Dario che sin da bambino divorava libri su libri. Un vero amante delle parole e o21 ptrà partecipa annualmente agli appuntamenti a Dublino per ricordare James Joyce. Lui, l'Ulisse, l'ha letto diverse volte ed è così coinvolto che sta iniziando a tradurlo in dialetto brianzolo. Un vero pazzo. Non solo, sua figlia Greta, come secondo nome fa appunto Joyce. Ama fare il correttore di bozze ed ha scritto un libro Noir intitolato: " Metamorfeus ".

La seconda è quella del bimbo Visivo che ama le immagini. In questa categoria mi ci ritrovo appieno. Ricordo a scuola la noia di dovermi sorbire fiumi di parole in continuazione. Concetti che mi apparivano 'astratti' e distanti da me, e se anche cercavo di impegnarmi al massimo, era come se le parole ed il loro significato non riuscivano a raggiungere quella parte del cervello preposta ad acquisire l'informazione. Intanto la mia mente veniva attratta e rapita da quale vestito indossava la maestra, dal suo volto, i suoi cambiamenti di umore, il tono della sua voce, se era bella o brutta o dal tipo di energia che regnava in classe. Ricordo in

seconda elementare un'eclissi di sole dove per alcuni secondi il sole scomparve e ci fu una luce fioca. Ecco sono queste le cose che ricordo e si stampano nel mio cervello. Mi hanno appunto dato la possibilità di scrivere un libro autobiografico sulla mia vita di 840 pagine. Le parole sto iniziando adesso che son adulto ad amarle un po' di più e le trovo bellissime. Mi piace fare i giochi di parole che invento al momento. Da bambino, purtroppo, cercavo la soddisfazione ed il completamento nei racconti, come nell'ora di religione, assorbivo con devozione ed attenzione le parabole di Gesù. Tutt'ora quelle lacune riemergono in alcune situazioni di vita, non mi cruccio più di tanto, sorrido a me stesso e continuo a volermi bene. La terza è il Cinestetico colui che ama le sensazioni e soprattutto il movimento. Questi bimbi, come vi potete immaginare, sono quelli che più ne pagano le spese a scuola. Avete presente il bambino scatenato che ne continua a combinare di tutti i colori pur di muoversi. Presumo sappiate bene di cosa parlo. Amano soprattutto l'ora di scienze motorie sportive che risulta essere una vera e propria panacea per loro che possono finalmente sprigionare e liberare nell'aria la loro innata propensione. A questo punto una volta chiesto ed indagato sulle tre tipologie ci si può divertire a girare un film. Ogni bimbo interpreterà il ruolo che sente più vicino alla sua parte creativa. Così facendo si inizia anche ad esplorare le capacità innate del bimbo e a porre le basi per un suo percorso futuro sulle scelte da fare su cosa vuole fare da grande. Ricordo che a casa mia, la scelta su quale scuola scegliere dopo le medie, fu dettata

solo ed esclusivamente dal fatto che mio cognato faceva l'elettricista ed avrei potuto trovare un lavoro redditizio. Fu una vera e propria agonia sia la scuola I.P.S.I.A. ed il lavoro che durò cinque anni come elettricista. Sempre con vestiti sporchi in luoghi freddi. Poi l'impiegato per altri 15. Fu la Meditazione che risvegliò in me la consapevolezza di quale fosse la mia attitudine. Avrei dovuto lavorare in via Monte Napoleone a Milano circondato da bei vestiti. In ambienti puliti e profumati o a fare il massaggiatore come poi ho fatto. Possiamo aiutare i bimbi a prendere coscienza del loro enorme potenziale, e aiutarli a trovare piacere anche nelle cose che se viste da un'altra prospettiva, non risultano essere poi così noiose come apparentemente appaiono. Esiste un Einstein e un Picasso in ognuno di noi. Immaginatevi con che gioia i bimbi possono iniziare ad essere e a fare gli attori. A recitare spontaneamente. A divertirsi. A rivedersi poi a casa insieme alla famiglia. Li aiuterebbe a non essere impacciati, timidi, goffi o impauriti a recitare davanti ad una cinepresa. È solo questione di abitudine. Li rilasserebbe ed aiuterebbe nella loro autostima e nella fiducia in sé stessi. Così come si fa nella classica recita di fine anno, si potrebbe trasmettere il film in un cinema vero ed essere protagonisti con tanto di emozioni belle da parte di tutti: insegnanti, genitore e alunni.

5) “ Tu chiamale se vuoi, Emozioni...” Era settembre 2015, e vidi di buon grado, insieme ad Alessandro mio figlio di 9 anni, il bellissimo cartone animato Inside Out. Era forse la prima volta che veniva insegnato ai bambini

cosa fossero le emozioni primarie. Imparare a riconoscerle e a saperle gestire attraverso il gioco è un buon metodo per abituarsi ad accettare che fanno parte anch'esse del mondo. Il Gioco permette il rilassamento, l'accettazione, la comprensione che le emozioni vivono in ogni essere umano e in ultima analisi hanno qualcosa da insegnarci e comunicarci. Le sette emozioni primarie, con questo approccio, inducono ad una visione più ampia in cui, ad esempio, la Paura, può essere vista come un messaggio importante per la nostra sopravvivenza. Avevo 11 anni, quando nella mia scuola media a Monza, appesero all'ingresso un enorme manifesto dove veniva raffigurata la figura di un uomo diventato oramai scheletrito da uso d'Eroina. Mi fece una paura tale che rabbrivii, e seppur diverse volte me la offrirono, non esitai mai e poi mai un solo istante a dire di no!!! La Paura ci mette in guardia dal non pigiare troppo il piede sull'acceleratore o dal non frequentare compagnie troppo a rischio. Le altre sono: Rabbia, Tristezza, Gioia, Sorpresa, Disprezzo e Disgusto. Queste emozioni primarie saranno autoindotte attraverso il gioco. Una dopo l'altra con semplicità, così, quando poi le vivremo nel quotidiano, avremo nel nostro sistema nervoso un buon ricordo su come affrontarle, viverle e lasciarle. Avranno di certo perso, quella loro forte intensità se già si conoscono. Poi ci sono le emozioni secondarie che è la risposta del corpo a ciò che pensiamo. Eccone alcune: Allegria, Invidia, Vergogna, Ansia, Rassegnazione, Gelosia, Speranza, Perdono, Offesa, Nostalgia, Rimorso, Noia, Quietude, Confusione,

Empatia, Orrore, Nostalgia, Sollievo, Romanticismo, Ammirazione, Divertimento e Delusione. Verranno autoindotte e sperimentate per riconoscerle, capirle, accettarle, accoglierle e lasciarle andare. Esistono anche loro, vanno Amate e riconosciute che sono solo temporanee. Passeggiare. Il gioco è la chiave. Il divertimento un mezzo per affrontarle con leggerezza lasciando che la serietà e la pesantezza non entri a far parte della vita delle persone.

6) I cinque sensi: Questo approccio è molto utile per vivere il Presente. Ci abitueremo ad Udire la musica, notando come le note musicali, dallo stereo vibrano nell'aria per raggiungere i nostri canali uditivi, laddove vi è il cervello che ascolta. Ogniqualevolta ci rendiamo conto di non ascoltare, siamo finiti nel sogno tra passato e futuro. Ci siamo persi in un sogno ad occhi aperti. Questo esercizio è importante per l'attenzione anche durante le ore di lezione in classe. Si è stimato che l'attenzione dura circa trenta minuti poi il cervello necessita di una pausa per ricaricarsi. Per quanto concerne la Vista è il senso più utilizzato. La maggior parte delle tensioni nel viso risiedono negli occhi, sempre alla costante ricerca di qualcosa. Insegnerò uno sguardo ampio, 'sfocato' e dolce. Uno sguardo che non vuol prendere e possedere, ma semplicemente contemplare. Uno sguardo di interazione con l'oggetto guardato. Ogni oggetto porta con sé una sua vibrazione, una sua fragranza e una sua 'anima'. Imparare che al mondo non esiste nulla di inanimato è un buon inizio per

rispettare e amare l'intero pianeta, gli altri e sé stessi. Il Tatto è il senso che più di ogni altra cosa scalda il Cuore. Dà quel senso di vicinanza, di calore, di conforto, di unità e fusione. Posso insegnare come feci con mio figlio dei semplici massaggi alle mani e ai piedi. Si può organizzare una sorta di trenino dove simultaneamente veniamo tutti massaggiati creando un bellissimo cerchio. Ci sarà anche l'auto massaggio, lo stretching ed il rilassamento finale da sdraiati in cui il respiro massaggia gli organi interni, i muscoli e le varie tensioni. Il Gusto per assaporare il cibo e sentire le papille gustative mettersi in azione. Imparare a mangiare lentamente (quasi nessuno lo fa) e a masticare tanto perché la digestione inizia dalla bocca. L'Olfatto è il senso che più di ogni altro è Libero. Non è sottoposto al controllo della mente razionale. Il Profumo sprigionandosi nell'aria e raggiungendo il nostro naso, ci proietta immediatamente in una dimensione che non possiamo controllare. Tutto passa attraverso l'Olfatto. Emozioni, ricordi e sensazioni ed è il più potente ed antico dei nostri sensi. Ci guida in ogni momento, è il più enigmatico e modifica il nostro inconscio profondamente. Il libro di Patrick Suskind " Il Profumo " racconta in modo esemplare quello di cui parlo. Coi bimbi ci limiteremo a raccontarci quale profumo ci piace e quale di meno. Lo si può fare associato ai profumi della frutta, di un incenso o di fiori. Potete fare questi esercizi da soli, con i vostri figli, il vostro compagno/a o gli amici e condividere la Gioia della vita sempre in ogni momento Presente.

**L'AMORE CHE CERCHI È GIÀ PRESENTE
ADESSO, DENTRO E FUORI DI TE, SE NON ORA
QUANDO?**

DA NON CREDERE, MA SIAMO IN ITALIA

Ebbene signori e signore, gente di tutte le razze e culture, uomini e donne, padri e madri, single, lgbt+, asessuati e chi più ne ha più ne metta, pensate che questa fantastica proposta che faccio sia agli adulti e che spesso viene portata a compimento, l'ho proposta anche in una scuola elementare intitolata " Progetto scuola bimbi ". Pensate sia stata accettata come qualcosa di innovativo? Ovvio che no. Ci sono zone dell'Italia rimaste indietro al Paleolitico, ovvero 10000 anni avanti Cristo. Solo una persona come me con un candore ed una ingenuità d'altri tempi poteva pensare che venisse accolta. Le novità turbano. Far breccia in sistemi consolidati quali la scuola è pressochè impossibile. Avrei voluto mettere a disposizione la mia professionalità ai piccini che restano esseri umani aperti alle novità. Alle innovazioni. Gli adulti, ahimè, non tutti, ma nella stragrande maggioranza dei casi funzionano a compartimenti stagni. Ben chiusi. Asfittici. Asettici. Privi di brio, di slancio e passionalità. Un'arretratezza atavica. Una vitalità che resta solo un'opportunità difficile da vedere e vivere. Sottoposti agli ordini del Ministero dell'Istruzione e del Merito. Già, la parola Merito è vomitevole....Il programma, tuona con severità la maestra conversando con i genitori, devo rispettare il programma ministeriale. Lo dobbiamo portare a termine!!! Son diverse le scuole che ho consultato, sia telefonicamente e sia via e-mail. Tutto tace. Silenzio di tomba. Finchè un giorno tramite un amico riesco ad avere l'aggancio giusto. Si sa siamo in

Italia. Patria delle raccomandazioni. Incontro la persona che sembra si presti con cuore ed animo sensibile a ciò che gli propongo. Quella che mi farà aprire le porte del paradiso sia per la scuola e sia per i miei film. Uno di questi “ Autobiografia di un Mistiko – Punk “ nel quale vengono trattati temi adatti ai ragazzi delle medie. Si parla di Danza, l’oscillazione tra la vita e la morte, guerra e pace, il misticismo, la meditazione, la fisica quantistica, una fiaba indiana, massaggi, amore e tanta musica. La cosa però più interessante, a mio avviso, sono le immagini che ritraggono il paese, i villaggi, le frazioni, tutta la campagna, le colline, le montagne, le chiese e l’interazione tra gli esseri umani. Scene del genere non ve ne sono da nessuna parte. Nemmeno nella biblioteca locale. Nessun artista si è mai cimentato in un sequel di figure, illustrazioni e riproduzioni paesaggistiche di questa zona. Lancia un bellissimo messaggio umanistico sulla possibilità di una nuova vita. Un rilancio a 360 gradi dell’essere umano. Non più spezzettato e diviso, ma completo ed appagato. Il mio interlocutore resta decisamente sbalordito di tutto quello che gli mostro. Come già detto e scritto il libro di 840 pagine che gli mostro fa la sua bella figura. Un grosso tomo. Un altro libro scritto con tre amici su un’esperienza di musica e arte che va tra il 1982 ed 1984 aggiunge non poca enfasi alle mie indiscusse capacità. I miei film. Le mie esperienze spirituali. Dopo un’ora di colloquio prende in mano il telefono ed organizza un incontro con l’assessore alla cultura. Mi osanna a dismisura e dice che davanti a sé ha una persona che val

assolutamente la pena conoscere. Anziché passare come sarebbe giusto fare con colloqui presi tramite il comune e la sua segretaria, la quale da me contattata non si è degnata nemmeno di rispondermi. Il treno diretto raccomandato con biglietto di sola andata per un incontro è bello che pronto. Ed allora eccomi il giorno dopo alle prese con una situazione Fantozziana. Delirante. Assurda. Nel frattempo ci sono anche due giovani ragazzi che avrebbero visionato i miei film per organizzare un'intervista su una trasmissione locale. Il mio interlocutore, mentre mi presenta, spende parole altisonanti nella sua conduzione. L'assessore si trova sin da subito a disagio con argomenti ai quali era decisamente impreparata. Mentre ascolta, improvvisamente, cosa tira fuori dal cilindro dopo pochi minuti? Quello che meglio sa fare. Inizia a parlare, sentendosi a disagio a dismisura e bofonchia che anche lei ha fatto il sessantotto. Che centra tutto ciò penso io? Boh!!! Poi sciorina poesie a memoria ad alta voce interrogandoci su quale fosse il poeta della suddetta. Rabbrivisco ed impallidisco. In un nano secondo vengo catapultato a scuola. Dal mio inconscio emergono i sentimenti di inadeguatezza ai quali ero solito sentirmi in classe davanti alla maestra e ai miei compagni. Io, uno dei tanti asini della scuola (eravamo orgogliosamente in tanti). Ci interroga tutti quanti. Io resto zitto, tengo bene a bada da uomo adulto ciò che emerge di negativo dalla passata incapacità e inidoneità delle medie del 1977 e non mi sottopongo a sto cazzo di interrogatorio del cazzo che nulla aveva a che fare con l'incontro. Solo i due

giovini ragazzi tengono botta e si sottopongono malvolentieri a quell'interrogatorio non richiesto e non voluto, ma se vogliono far carriera bella figura devono fare coll'assessore. Il culo devono vendersele ben bene. Io guardo un poco smarrito il mio 'socio'. Della serie siamo qui a parlare delle mie proposte che c'entrano il Carducci ed il Pascoli? Ad un certo punto si evince che non conosce una sola parola di inglese. Sempre più imbarazzata e a disagio, dopo aver finito la pantomima e la farsa teatrina scolastica, mi chiede a bruciapelo:- Ma lei è cattolico????????????!!!!!!!- Io cado dalle nuvole e dico:- Sono un Mistiko – Punk, ma che razza di domanda mi sta facendo? In quel momento mi sovviene nella mente il bellissimo libro di J. D. Salinger “ Il giovane Holden “ dove racconta che i cattolici chiedono sempre a tutti se sono cattolici.... Intanto fa scorrere il mio enorme volume posato sulle sue ginocchia e tra le 840 pagine cosa sceglie a casaccio? La pagina 'sbagliata' per una cattolica. Ovvero la fantastica lecture di Osho sulla parola “ Fuck “ che chiaramente non ne conosce il significato. Io me ne guardo bene dal tradurgli i tanti significati che tale parola significa, ovvero tanto per citarne solo alcuni: Scopare, Fottiti, Vaffanculo, Va all'inferno ecc ecc. Guarda la traduzione in italiano ed inizia a sbuffare. Io sotto sotto me la rido, capendo che tanto non avrei comunque avuto alcuna speranza con una così. Tra lo scritto di cui sopra “ progetto bimbi “ che mi fa capire che è una bella proposta MA, ed il MA la dice lunga sull'impossibilità che venga attuata, taglio corto e decido di proporre

seduta stante un bellissimo evento. Siam sotto guerra tra Russia e Ucraina e lancio l'idea di un bellissimo momento per celebrare l'inizio dell'anno accademico con un minuto di silenzio a favore della Pace. Tutti quanti insieme nel grande cortile della scuola: i bambini, i genitori, gli insegnanti, il preside e anche il sindaco senza nessuna connotazione politica. Non solo l'Italia ripudia la guerra come strumento di offesa alla libertà degli altri popoli e come mezzo di risoluzione delle controversie internazionali. Così troviamo scritto nella nostra costituzione. Insomma un modo per riflettere tutti insieme. Per sentirci uniti. Per pensare e percepire come deve essere bruttissima la guerra. Ma non solo, servirebbe a far sì che porti la Pace in ogni sistema come nella scuola, nella famiglia, al lavoro, tra gli esseri umani, in politica, nelle strade, nelle piazze e si inizi ad insegnare ai bimbi come vivere in Santa Pace. Mi ha guardato con freddezza. Mi ha detto che ci avrebbe pensato. Si è alzata e andandosene mi ha stretto la mano svogliatamente. Ne avrebbe fatto volentieri a meno sentii io. L'ho vista scivolare via in modo imperfetto e claudicante. Non so perché pensai: Tutte le strutture sono instabili, ma questa è decisamente troppo altalenante. Una giovine o un giovine ben preparato sarebbe meglio. Qualcuno adatto ai nostri tempi e culturalmente che sappia almeno l'inglese santo Iddio!!! Dopodichè mi preparai ad affrontare i due ragazzini. Uno modesto che era il porta borse e l'altro il capo decisionista. Dopo aver visto pochi minuti del mio primo film, esordisce dicendo che era stanco e che aveva fame e doveva andare a casa.

Bene penso un bel buco nell'acqua anche con la gioventù che avanza. Siamo alle solite. Costoro appartengono a quella cultura fatta di successo e carriera. Nel frattempo, a casa, guardo la loro trasmissione laddove invitano tutte le persone del paese. Tutte, ma proprio tutte. Manco solo io. Non ho più sentito nessuno. Ho guardato il loro programma stereotipato. Ogni puntata ripetuta in modo meccanico e senza la dovuta partecipazione spontanea. L'ho trovato decisamente Infantile. Non che a tutti costi si debba essere all'avanguardia, ma c'è anche un limite alla goffaggine. Si dice che dovrebbero essere gli altri a giudicare o a criticare i miei prodotti. Io adesso dico la mia: Nessuno come me. Sono avanti mille anni luce. C'è poco da fare. Le mie opere saranno, forse, comprese tra 100 o 200 anni. Questo libro ne è la prova. Son disposto a confrontarmi con chiunque. Invitatemi dove volete a fare un'intervista e se pensate che son troppo tracotante avete ragione, ma del resto è quello che vuole la gente. Partorire buffoni di corte venduti al soldo del comandante di turno. Viva l'Ego se è quello che volete e son disposto pure io vendermi e non sto scherzando eh eh eh.

**L'AMORE SOMMATO LA MEDITAZIONE
PORTA ALLA COMPASSIONE**

HOMESCHOOLING

testo di mio figlio Alessandro

"Non puoi non andare a scuola, è obbligatoria!". Questa è la frase che un giorno sentii passando tra i corridoi della mia scuola elementare. Già allora sapevo che non era proprio correttissima come affermazione, infatti ho avuto l'iniziale idea di correggere la maestra, rinunciando subito dopo notando la sua evidente incazzatura. In ogni caso, spesso si crede che la scuola sia obbligatoria fino ai 16 anni, in realtà c'è l'obbligo di istruzione che si può adempiere non solo andando a scuola ma anche in altri modi, ad esempio studiando da casa. A fine anno è previsto un esame sul programma che si è svolto durante l'anno, il programma deve seguire le linee guida del miur (ministero dell'istruzione e del merito).

Ho fatto homeschooling per gli anni delle medie, in prima superiore sono ritornato a scuola per poi ritornare in homeschooling dalla seconda, attualmente sono in quarta. Per spiegare la mia esperienza e il perchè di questa scelta, incomincio a spiegare il tutto partendo dalle elementari. Non stavo bene a scuola: il problema principale era che i miei compagni, spero di non sembrare superbo, mi sembravano sciocchi, facevano giochi secondo me stupidi e parlavano di cose da babbei. Voglio dire, correre in giro per il cortile facendo rumori di moto da cross non mi è mai sembrata un'attività divertente. In ogni caso, anche se in classe ero

prevalentemente escluso e visto come "il lupo solitario", avevo in ogni caso i miei amici e non avevo evidenti problemi a relazionarmi. Avevo amici sì, ma spesso avevano 1 o 2 anni in più di me, infatti loro non mi sembravano sciocchi e insieme giocavamo a giochi che a me piacevano molto di più. Oltre al fatto che non mi trovavo bene con i miei compagni di classe, io mi annoiavo: soprattutto con matematica, ero interessato a saperne di più, ero curioso; però, anche giustamente, bisogna andare al passo di tutti e quindi chi capiva prima ed era interessato a nuovi argomenti, doveva aspettare gli altri. In quinta elementare le maestre consigliarono ai miei genitori di farmi fare il "salto di classe" che consiste nello svolgere due anni in uno. Fare quinta elementare e prima media però non è possibile, quindi si sarebbe dovuto compiere alle medie. In ogni caso, eseguire il salto di classe in presenza a scuola è molto complicato, quindi con i miei genitori decidemmo di iniziare il percorso da homeschooler. Non fu tutto in discesa, ci furono delle difficoltà ma anche tanti benefici. Alle medie non ero autonomo nello studiare, mi aiutava principalmente mia madre. Di sicuro l'essere in homeschooling era molto più comodo: sveglia alle 8:30, niente verifiche, molto meno stress e più libertà in generale. Iniziai a leggere tanti ma tanti libri, mi piacevano prevalentemente quelli di genere fantasy ma lessi anche dei classici tra cui Anna Frank, dieci piccoli indiani e la trilogia "i nostri antenati" di Italo Calvino. Quasi tutti i pomeriggi andavo ai giardini a giocare con altri bambini e iniziai a giocare a calcio, non avevo

problemi a socializzare. Il problema era quanto e come studiare, senza l'ansia delle verifiche la motivazione per lo studio a inizio anno mi sembrò quasi pari a zero ma piano piano arrivò la curiosità e il piacere per lo studio e così studiare diventò un piacere e non un dovere. Certo, ci sono quelle materie che proprio non ti interessano e te le devi far andare bene ma sono in ogni caso nella minoranza. Alla fine del primo anno delle medie superai l'esame sul programma di prima e di seconda media, considerando che mi ero trovato bene durante l'anno, insieme ai miei genitori decidemmo di continuare in homeschooling anche in terza. Finita la terza media tornai a scuola perchè pensavamo che il programma di un liceo fosse troppo difficile da svolgere senza la spiegazione dei professori. Durante quell'anno mi trovai bene con i miei compagni di classe, meno bene con alcuni professori e col sistema scolastico in generale: tanto tempo perso, di 6 ore in cui stavo a scuola, quasi la metà non erano riservate allo studio ma a verifiche ed interrogazioni.

Inoltre, il metodo di alcuni professori era letteralmente "Prendete il libro e leggete", in ogni caso, tranne alcuni casi, non c'era la volontà di far appassionare noi ragazzi verso la materia, era tutto incentrato verso la verifica e verso il voto. A scuola l'importante è se tu sei preparato per la verifica, se una settimana dopo ti sei dimenticato tutto non importa. A me questo sembra un grande controsenso, secondo me l'obiettivo non dovrebbe essere quello di ricordarsi molto bene un argomento per

poi dimenticare tutto poco dopo, piuttosto quello di ricordarsi abbastanza bene quello che si è studiato anche a distanza di anni. Inoltre, durante l'anno smisi di leggere e persi ogni tipo di interesse verso lo studio, il programma che svolsi non era poi così difficile e che avrei potuto studiarlo da solo con l'aiuto di libri e risorse reperibili su internet. Quindi, all'inizio del secondo anno di liceo tornai in homeschooling e ritornò il piacere verso lo studio, insieme ai miei hobby.

**CLICK CLAK CLIK CLAK CLICK CLAK CLIK
CLACK CLICK CLACK CLICK CLACK
QUESTA È LA VITA CONTINUI BAGLIORI
APPARENTI ED INTERMITTENTI**

ALLEGRIA E MESTIZIA

Vi è nel mondo spirituale una sorta di mito, di favola e di leggenda nella quale il Guru, una volta realizzato il suo risveglio spirituale, rimarrà distaccato da sentimenti negativi quali la tristezza, lo sconforto e l'infelicità. Gli stessi, in poche parole, non potranno più farvi accesso nel suo essere. La sofferenza non potrà più sorgere in lui e non abiterà più nel suo esistere Illuminato. Questa utopica e falsa tradizione mette in realtà e in risalto l'esatto contrario. Questo vuol dire che i sentimenti e tutte le percezioni che risiedono nell'essere umano, verranno avvertite con una tale forza ed intensità da rimanere spiazzati e talvolta spaventati dalla loro potente ed inesauribile forza d'urto. Questo è ciò che accade alla maggior parte delle persone che intraprendono un cammino spirituale. Si è soliti pensare ai benefici positivi che risiedono in tutte le discipline olistiche legate al benessere, sia che si tratti di un orientamento di natura fisico – terreno - materiale, sia psicologico legato ad una più ampia comprensione sul funzionamento cerebrale e alle sue reali capacità di comprendere in profondità le potenzialità della mente umana e sia di evoluzione della coscienza spirituale esperienziale ultra terrena – metafisica - trascendentale. Quando la corazza nella quale ci nascondiamo allenta la sua cintura va da sé che verranno rilasciate dal corpo mente ciò che trattenevamo nel nostro inconscio per affiorare in tutta la sua potenza senza remore e senza filtri. Ed è qui dove casca l'asino. La maggior parte delle persone ci mette un

nano secondo a ritornare preda e vittima del sé separato che prospera nella mente di quasi tutte le persone. Ci vuole forza e coraggio ad essere onesti e sinceri con sé stessi per affrontare il turbinio di emozioni che vengono rilasciate e che dobbiamo per forza sentire, vivere ed affrontare. Allora l'agitazione sarà nostra compagna di viaggio. Il tumulto come un vulcano erutterà a suo piacere qualsivoglia emozione che non la si potrà di certo controllare e manipolare. Non saremo più noi a gestire la nostra vita, ma saremo ahimè in preda alla confusione più totale. Vi sarà una vera e propria danza incontrollata di sensazioni da sentire al cento per cento e non più affievolite cercando di distrarci con pensieri o situazioni di dipendenza comune come Internet, calcio, alcool, cibo, droghe varie, porno a piacimento, tivvù a manetta con serie di film a ripetizione che ti anestetizzano rincogliendoti vita natural durante. Detto questo anche il nostro mitico Guru non sarà esente da tutto ciò. Sarà il caso di iniziare a confrontarci col fatto di come proiettiamo sul Maestro tutta una serie di false credenze. La più comune di tutte è che il Maestro viva costantemente in uno stato di beatitudine, felicità, pace e senza sofferenza alcuna. Nella tradizione Zen viene spesso detto che solo i Maestri Zen possono conoscere appieno cosa significhi soffrire in tutto il suo splendore. La luminosità di tale sentimento verrà amata nella sua interezza e totalità. Nulla viene rifiutato nell'esistenza e tutto viene accolto ed amato così come appare. Anche nella tradizione dei buddisti tibetani viene asserito che persino nel più grande Yogi Allegrìa e

Mestizia nascono quotidianamente. Il suggerimento qui riportato è che il Risveglio non è sinonimo di uno stato di assoluto benessere dello spirito nel quale vi è solo contentezza, gaudio e letizia. Per cui lasciamoci alle spalle questa proiezione che appare più che altro frutto di una leggenda spiritual metropolitana fatta di fantasticherie sognante orientaleggiante. È solo una emanazione incantata trastullante nella quale il ricercatore pone sul Guru o Maestro di turno. Ma allora davvero i nostri magnifici Uomini Zen sperimentano intensamente stati di sofferenza abissale? E se sì, come mai assaggiano sensazioni di dolori più acuti che aumentano invece di diminuire? Vi è una semplice spiegazione. Il Maestro Zen vivrà ogni momento nella sua totalità ed Immediatezza senza filtri. Non avrà la mente impegnata nella consueta spazzatura quotidiana cerebrale piena di mentali proiezioni che si frappone tra l'esperienza fatta tra ciò che sembra essere il Me, cioè ciò che non sono, e ciò che sembra essere il mondo esterno e che non lo è veramente. Tutta questa robbaccia mentale verrà erosa, scomparirà o si assottiglierà. Per cui ogni esperienza che sembra accadere là fuori verrà percepita in modo penetrante. Sensazioni e sentimenti positivi come la felicità, la spensieratezza e l'appagamento saranno sentiti in modo candido ed innocente. Saranno meno velati dalla consueta nevrosi, o dal solito monologo interiore pensante, conturbante e delirante che va avanti come un martello pneumatico. Per cui tutto ciò che accadrà verrà vissuto in modo Immediato e diretto. Ecco perché sentiamo storie di

persone che si sono realizzate essere affascinate da cose ordinarie. Il classico esempio è questo:- Prima di Illuminarmi bevevo una tazza di te. Adesso che mi sono Illuminato continuo a bere una tazza di te-. Oppure stare seduti per ore a guardare le onde del mare. Osservare l'andirivieni delle persone in un centro commerciale. Le goccioline d'acqua che scendono lentamente dalla finestra una dopo l'altra. La ghiandaia svolazzare liberamente nel cielo con gioia infinita. Ma anche tristezza, dolore e rabbia non saranno adulterati o contraffatti, ma genuini ed autentici nella loro intensità. La nevrosi che accompagna l'uomo moderno e contemporaneo può svanire o attenuarsi considerevolmente. Ciò che accade verrà vissuto nella sua forma più cruda e grezza. Emozioni negative dureranno quel tanto che basta per far spazio a ciò che sta accadendo non essendoci più presente il falso IO che di solito le rimugina tenendole in vita con tutte le storie che di solito ci si racconta. La naturalezza sarà la nostra guida nell'osservare i sentimenti, le sensazioni e le emozioni che in modo del tutto naturale variano in continuazione e fluttuano danzando liberamente senza nessuno che gli proibisca di essere.

CONSTATARE CHE IO SONO IL NULLA È
SAGGEZZA, VEDERE CHE IO SONO
COMPLETEZZA È AMORE

VUOTO E SAGGEZZA. COMPLETEZZA E AMORE

Un caro amico, anche lui da decenni sinceramente devoto alla spiritualità e amante di tutti i libri che ne parlano, mi ha girato una citazione di un Guru che ora non ricordo il nome. Poco importa e a dire il vero e chi se ne frega....Il nostro amato Illuminato in una delle sue tante massime dichiara:- Costatare che Io sono il Nulla è Saggezza, vedere che Io sono Completezza è Amore-. Ecco con assiomi del genere penetranti e bellissimi ci si può trascorrere una vita intera per realizzarli esperienzialmente. Sono una sorta di Koan Zen. Una sintetica mappa riassuntiva per ogni ricercatore spirituale. Va dritto al punto senza farti perdere tempo nei meandri infiniti del panoramico mercato spirituale con le sue offerte balocche. Ora notare che Io sono il Nulla, Il Maestro fa riferimento, anche se solo brevemente, che con una improvvisa e rapida occhiata al Vuoto, si realizza che ogni cosa è Vuota. Il Mio Sè È Vuoto, e anche il mondo esterno fatto di oggetti materiali sono anch'essi Vuoti. Visto e considerato che entrambi sono Vuoti, ne si deduce che sono la stessa cosa. Io non esisto nel 'mio' essere Vuoto. Ora l'accostamento Essere Vuoto associato alla Saggezza suona alquanto strano e a dire il vero piuttosto singolare. La saggezza nel senso comune ha a che fare con la capacità di una equilibrata prudenza nel distinguere la differenza il bene dal male. Saper valutare attentamente le situazioni contingenti per prendere e dare la giusta risposta, sia nell'agire che nel

parlare. La Saggezza consiste ed ha a che fare con qualcosa associato alla conoscenza o anche ad un perspicace intuito. Insomma è qualcosa che viene aggiunto ed immesso al mio senso del sé. A chi sono Io nell'accezione comune. Ad esempio magari ero considerato essere uno stupido dagli altri e anche da me stesso e poi attraverso duro sforzo, studi interminabili e applicazione continua son diventato Saggio. Ecco per quanto concerne L'Uomo Pirismatico non è affatto questo il caso. A chi ha visto il Vuoto si può dire che è diventato più Saggio non perché la conoscenza si è accresciuta, ma perché la follia è stata portata via. In altre parole non si è aggiunto qualcosa, ma si è sottratto qualcosa. Quando la mente malata insana ci lascia si fa riferimento al fatto che l'Ego, colui che si sente separato, che si sente reale e che esiste all'interno di un mondo esterno, tende a portare all'interno delle situazioni e della vita un sacco di storie. Racconti di qualunque genere, ma soprattutto che hanno a che fare con il significato dell'esistenza. L'Ego, molto spesso, non riesce a resistere alla tentazione dall'essere attratto a sviluppare concetti che riportano (al Me), alla mia preziosa e deliziosa esistenza che deve per forza di cosa essere sostenuta dall'avere un giusto e glorioso significato. Li ritroviamo dappertutto attraverso credenze religiose, storie spirituali o concetti filosofici altisonanti. Questo è quello che comunemente accade alla maggior parte delle persone di trascinarsi dietro il dare a tutti costi un significato e uno scopo nei confronti dell'esistenza e di sé stessi. Lo so sembra molto duro e

scioccante dire tutto ciò, ma ciononostante possiamo sopportare il fatto che tutte queste storie sono pure follie. Cercano di descrivere qualcosa che è indescrivibile, inenarrabile. L'esistenza semplicemente È. Stop. Punto. Nel Momento in cui vedi il Vuoto tutte queste storie probabilmente collasseranno. Mostreranno il loro fallimento. Quando sarà visto che qui non c'è nessuno, tutte queste storie non potranno fare riferimento con nessuno non essendoci presente nessuno. Se nessuno è presente, ad esempio non vi sarà nessuno che cercherà e farà dei tentativi verso l'illuminazione. O che cercherà di fare accontentare o scontentare il Dio creatore tramite le loro azioni o inattività. Ora cosa accade quando ci affacciamo e vediamo il Vuoto? Tutte le storie mentali, le convinzioni, le credenze, i cammini spirituali per illuminarci, gli obiettivi e i vari significati che ci portavamo appresso coscientemente, e a volte inconsapevolmente, magari nella nostra infanzia li abbiamo assorbiti e presi per veri, quasi sicuramente li lasceremo andare. Ce ne sbarazzeremo senza remore. Al loro posto ci sarà uno spazio Vuoto. Quello spazio era sempre riempito dalla follia, ma ora quello spazio Vuoto sarà riempito da ciò che sta accadendo. Da qualunque cosa. Sarà uno spazio Vuoto riempito solo apparentemente da qualcosa che appare per scomparire e riapparire con un altro oggetto. Invece di riempire quello spazio Vuoto con storie su Dio se mi manderà all'Inferno o in Paradiso, o su cosa devo o non devo fare nella vita, lo stesso sarà riempito da cose normali, ordinarie e naturali, come bere un orzo, guardare il mare o riposare.

O qualunque cosa attragga la mia attenzione.
Ovviamente nessuno sarà diventato più saggio dopo aver visto il Vuoto, perché non vi sarà presente nessuno che potrà affermare di essere diventato Saggio. E ciononostante la saggezza si accrescerà e la stupidità diminuirà. L'altra frase è: Vedere che io sono ognicosa (completezza) è Amore. Ogni cosa è sinonimo di amore. Di Amore Incondizionato. Ovunque si posi il mio sguardo, ciò che incontro, è imbevuto di Amore Incondizionato. Lo so tutto questo suonerà per la mente alquanto oltraggioso, ma se sei giunto a leggere fin qui, dò per scontato che hai già gettato dalla finestra il tuo Ego. A questo punto c'è il vedere che questa apparente creazione ovvero il nulla che appare come ogni cosa, non è nient'altro che l'Amore che crea ogni cosa. Se ti ritrovi confuso o se quello appena scritto ti appare improponibile sappi che è praticamente impossibile utilizzare le parole per descrivere qualcosa sull'Uomo Pirismatico. Io faccio del mio meglio, ma le parole in quanto tali sono limitate per diffondere questo messaggio. Sii amorevole e generoso verso chi come me fa del suo meglio per comunicare qualcosa di incomunicabile. Persino questo mio tentativo assomiglia ad una vera e propria follia. Sii generoso nei confronti della lingua e della sua impossibilità nel parlare di un argomento intrattabile con la scrittura.

TUTTA COLPA DI CARTESIO

DEPRESSIONE

La Depressione, prima che si manifesti come vera e propria patologia, non è nient'altro che una sensazione fisica. Un movimento di energia indistinto. Una impressione vaga ed informe. Come tutte le percezioni appaiono in modo neutro ed indifferenziato che poi vengono elaborate dal cervello per dare loro un nome. Per riuscire a decodificarle, immaginarle e farle nostre. Se noi fossimo in grado, e lo si può facilmente fare, di osservare cosa accade ad una sensazione la vedremmo sempre in movimento. Sempre in trasformazione. Non è mai uguale per un solo istante. È simile alla danza. La vedremmo felice di esistere. Di esserci. Di espandersi e poi di evaporare. O se preferite di morire. Ogni cosa che nasce segue il ciclo inevitabile e naturale della morte. Così come fanno le bellissime nuvole in cielo. Non hanno al loro interno qualcuno che le proibisca (come purtroppo accade al genere umano di resistere e contrarsi) di fluire e lasciarsi trasportare dal vento. Dalla Vita. Qualunque direzione è perfetta e completa così come È. Invece nel caso della sensazione fisica che si è per così dire trasformata in Depressione, Essa trae la sua forza negativa dal binomio sensazione più pensiero. A questo punto, la semplice sensazione iniziale, si trasforma, grazie al pensiero giudicante, in emozione negativa depressiva. Si crea un circolo spaventoso di dipendenza dal pensiero stesso e dall'emozione che si autoalimenta da solo. Vanno a braccetto come due infelici fidanzati. A questo punto il gioco perverso del

triste abbattimento ha avuto luogo. L'essere umano è caduto in trappola con le sue stesse mani, ops con i suoi stessi pensieri. Tutta colpa di Cartesio? "Penso, dunque sono". Per certi versi sì, ma l'uomo del futuro, L'Uomo Pirismatico, quello in contatto naturale e continuo con ciò che sta accadendo, non si lascerebbe adescare tanto facilmente da una banalissima sensazione neutrale. La lascerebbe essere, per far poi spazio a qualcosa d'altro, al continuo mutamento insito nella vita stessa. La sensazione dunque da semplice sensazione si trasforma in Depressione. Assume i connotati di un'entità vera e propria. È Lei a questo punto a dettare le regole del gioco. A manipolarci. A succhiare tutta la nostra energia vitale. A ridurci a delle vere e proprie larve umane. A condurre a suo piacimento la nostra deliziosa e bellissima vita. Assurdo, vero? Come fare a liberarcene allora? Bisogna stare in campana, come si suol dire. Ci si deve organizzare ben bene. Essere Attenti e pronti ad affrontarla con determinazione. Bisogna conoscerla a fondo per trasformarla da negativa in positiva e a nostro vantaggio. Ebbene sì possiamo usare quella energia indistinta ed informe per essere di nuovo felici. Il passo più importante da fare è di spezzare il pensiero monotono e compulsivo che la alimenta. Il guaio è che voi credete ciecamente a tutte le palle negative che la vostra mente vi racconta. La mente mente. Vi siete creati una vostra storia personale che in modo ossessionante e tormentoso gira e rigira nella vostra testa portandovi dritti verso un'angoscia quasi maniacale. Io, di mio, che sono un coglione di prima categoria, se proprio mi devo

raccontare delle fregnacce, solo cose belle mi racconto del tipo: Mai visto un figo della madonna come me in giro per strada. Questo lo faccio tutte le mattine guardandomi allo specchio dopo barba e doccia che so che risplendo di più eh eh eh. Oppure: Sono fisicamente in splendida forma. E poi: Umberto Eco chi cazzo è e chi cazzo lo conosce? I miei scritti funambolici pregni di vita vera dovrebbero leggere le persone altro che palle. La lista di tutti gli osannamenti vari di cui mi cospargo illimitatamente in ogni momento è lunghissima e spazia a 360 gradi su tutti i fronti. Con le donne poi.....

Ordunque, or - Vero ed orbene sia le storie negative che quelle positive sono inesistenti. Sono una finzione della mente illusoria. La Realtà è qualcosa d'altro. Ma fino a che resteremo degli sfigati patentati e non saremo diventati come Gautama Il Buddha, non ci resta che mentire a noi stessi a fin di bene. Il corpo crede ciecamente a tutto quello che gli racconti. Non ha la capacità di vedere che non esiste ciò che gli dici. Se le beve tutte. Son tutte balle belle e buone. Indi per cui quando senti la melma depressiva soffocarti. Portarti giù giù negli abissi siderali sconfinati bui e dolenti. Quando senti che non ce la fai più ad andare avanti così. Che ti senti che non vali nulla e la Vita men che meno. Che le sensazioni sono così insopportabili che solo le pasticche antidepressive ti rimangono è giunto il momento per te di ribellarti. Non ascoltare quella cazzo di voce nella testa fasulla che corrode tutto di te e che ti ha trascinato nella condizione nella quale ti trovi. È lei la responsabile. La bastarda. La figlia di puttana. Non porti

alcuna domanda. Devi solo agire. Alzati e muovi il corpo. Vai a correre e se la mente ti dice:- Io non ce la faccio-. Fatti una risata!!! Non credere ad una sola parola o frase che ti racconta. Ti metti la tuta, le scarpe da ginnastica e vai a correre anche contro voglia. Non ti fermi dopo pochi metri accampando scuse del cazzo per ritornare nelle mani della depressione. Corri come meglio puoi. Fai del tuo meglio e lo fai solo per te, per ritornare a vivere e a sorridere. Stai in campana tutto il tempo. Sorridi. Inizia a fare cose alla cazzo. Parla con gli uccelli. Annusa i fiori. Stenditi in un prato ad ascoltare il canto della terra. Osserva la vastità del cielo. Le nuvole ballare. Con le cuffiette ascolta i tuoi brani preferiti e danza. Solo una cosa non ti è permessa e concessa di fare: Lasciar parlare ed ascoltare chi ti ha condotto in un simil stato di confusione depressiva. Non credere ad una sola parola negativa. Credi solo a parole e frasi che ti fanno ridere. Che ti fanno Amare. Urlare di Gioia Pura e Viva. Riprenditi in mano la Vita. È solo Tua. Fottitene di tutto e di tutti. Il tuo nuovo mantra è:- Stare bene a tutti i costi, costi quel che costi-. Libera la tua energia vitale che è stata contaminata e abbruttita dall'Ipnosi collettiva che circola dirompente nell'aria. La respiriamo tutti quanti. Entra nelle case attraverso la televisione. Dai social. Sono tutti ipnotizzati. Dormono tutti un sonno profondissimo. È ora che ti svegli. Osho, nel 1985 dopo l'allucinante epopea Oregoniana, in un momento di lucidità profondissima disse ai suoi discepoli:- Il gioco è finito. Niente più Guru e niente più discepoli. Ho dovuto fare il Maestro perché voi volevate fare i discepoli. Ma

adesso è bene che sappiate che non esiste alcun Maestro e non esiste alcun discepolo-.

Sorprenditi in ogni istante dell'abbondanza della Vita. Non dare nulla per scontato. Devi essere attivo. Fare cose in continuazione. Chiediti:- cosa mi piace fare o sarebbe piaciuto fare nella vita?-. Non esitare. Fallo subito. Non porti alcuna cazzo di domanda. Fai come faccio io!!! Ho girato 3 film senza essere regista, attore, scenografo, sceneggiatore, costumista. Ne sto già girando un altro. Anche io ho pensieri del cazzo che mi dicono:- Minchia ma che sbattimento girare un altro film-. Contattare le persone che mi dicono di no. Che son matto e fuori di testa. Che di me non si fidano. Che mi mettono con i loro giudizi del cazzo i bastoni fra le ruote. Che mi deridono. E a volte anche a me mi prende lo sconforto. Mi sembra di non farcela. Vorrei mollare tutto e rintanarmi al calduccio nel mio letto a trastullarmi con pensieri monotoni. Ma io non mollo. Tiro dritto per la mia strada. Ed allora quando guardo i capolavori che ho fatto. Le scene dei miei film pazzeschi. Il libro di 840 pagine che ho scritto. I massaggi quotidiani che rivolgo alla mia amata. Le pulizie di casa. L'orto e i suoi ortaggi. Mai fermo me ne sto. Sempre in movimento. È solo questione di matematica. Ora so che se mi muovo e sono attivo sto bene. Un tempo tra canne e fancazzismo vario Dissociato ero diventato. Me ne stavo in disparte, ma non era vita. Sembrava che lo fosse, ma era solo una parvenza, una sembianza patinata. In questo momento sebbene non sia uno scrittore mi sento vivo più che mai. Felice. Getto in pasto le mie riflessioni alla Vita. Prima

di scrivere la meditazione dinamica ho fatto e prima della meditazione dinamica 2 ore di meditazione Vipassana a letto ho fatto. Non mi pongo mai la domanda: medito o non medito? Io medito. La meditazione è la Medicina perfetta naturale. È la quinta essenza. È l'elisir di lunga vita. Poi colazione. Camminate nei boschi a parlare con i fiori. Ascoltare gli uccelli che cantano. E quando pensieri negativi fanno capolino nella mente un bel Vaffa non glielo toglie nessuno. È giunto il momento di dar vita a quello che io chiamo L'Uomo Pirismatico. Certo lo so che in certi momenti è dura. Che sembra che tutto ti crolli addosso. Che proprio non riesci a farcela. Ma anche questi son solo pensieri associati ad emozioni. Per quanto devastante un'emozione possa essere non potrà mai impedirti di agire. Quando hai capito la strada da percorrere che funziona, Tu hai scoperto il trucco. Il segreto. Succede ogni giorno anche a me. La Depressione dissociativa mi aspetta sempre al varco tendendomi i suoi tranelli. Cercando di trascinarli nel baratro sudicio, maleodorante e puzzolente dell'infelicità. Raccontandomi storie negative che appaiono vere al cento per cento, ma quello che faccio è di vedere che codeste storie sono irreali ed allora ritorno a guardare la vita che scorre imperturbata. Sorrido a me stesso. Un altro giorno pieno di creatività è passato. La morte attende. Il giorno della mia dipartita arriverà anche per me. So già cosa troverò. Per me non è un mistero la morte. Io non sono mai esistito. Solo un corpo e un cervello. La Coscienza è solo l'ennesima bufala. Tra la

vita e la morte scorrono le apparenti forme.
Nell'Universo tutto ha un tempo Illusorio. Nulla è mai
accaduto. Nulla si è mai mosso. È tutto solo
un'Apparenza. È Da questa Apparenza che si è
Risvegliato Gautama Il Buddha.

RANDOM A CASACCIO E LA SOSTANZA

ZIG-ZAG-OR

Un giorno mi ritrovai tra le mani un vero e proprio capolavoro. Un Master Piece di indubbia bellezza. Non me l'aspettavo nemmeno io. Entrai in un vortice inqualificabile e spasmodico di creatività godereccia. Le immagini di personaggi improponibili si accavallavano nella mia mente una dopo l'altra. Tante, purtroppo, son finite nel dimenticatoio. Son state risucchiate per far posto ad altre. Tutto ciò accade quando medito. Entra in azione la Sostanza. Qui di botto, con un bel boom onomatopeico, facciamo un salto quantico in un epoca non molto lontana da noi rispetto ai circa 14 miliardi di anni che ha l'Universo. È così che fa la mente salta pazzariellamente di qua e di là fregandosene abbondantemente del tempo cronologico e creando a volte confusione in chi legge. L'Ineffabile mi venne incontro e mi disse:- Guarda QUI Johnny che belle parole ho trovato nella dictionary: Incomunicabile, indefinibile, indescrivibile, indicibile, inenarrabile, inenarrabile, inesprimibile, inspiegabile e intraducibile. Erano anni in cui la lettera I andava di moda. Faceva figo tra gli anticonformisti, anti tradizionalisti e anticonvenzionalisti mascalzoncelli proletari popolari vantarsi ed elevarsi al di sopra della massa plebea priva di qualsiasi raffinatezza. Loro, cioè gli Ineffabili, avevano coniato questo nomignolo per darsi importanza e se anche loro erano pure dei supersfigati disgraziati iellati di prima categoria come tutti noialtri, non gli andava proprio a genio di doverlo ammettere. Che ti

rimane se non la kultura, l'erudizione ed il patrimonio intellettuale. Se non sfoggiare parole altisonanti stentoree tonanti prive di qualsiasi umanità. Perché già di loro le parole (non tutte) separano, dividono e corrompono la mente delle persone. Sono talvolta fredde e glaciali se non sono seguite da un caloroso abbraccio. Per gli Ineffabili perfino l'intensità di emozioni umane o di un sorriso era vietato. Troppo semplice e diretto. Troppo facile cavarsela con un sorrisetto a buon mercato. Diventare un Ineffabile mica era semplice. Dovevi avere una memoria di ferro. Portare gli occhiali a quattrocchi. Trascorrere ore ed ore davanti a della carta con incise parole, frasi e storie piene di cupidigia vibrazione effimera. Era tutto un non – sense privo di qualsiasi logica matematica materiale. Non ti rimaneva nulla in mano. Solo vuota incontrastata vaga evanescenza. Noialtri bramavamo la carne tenera delle sgarzole. Il dolce profumo di baci rubati. L'annebbiamento del fumo nero fragrante. Loro facevano a gara tra un parolone e l'altro e mentre noialtri cannaioli ce se la rideva di brutto. Loro non si accorgevano che le parolacce che fuoriuscivano dalle loro bocacce li rendevano tristi, grigi come l'asfalto. Come le ciminiere che vedevamo da lontano eruttare fumi grigioneri desolanti mescolarsi con la fredda nebbia autunnale. Un giorno l'Ineffabile di turno vestito distintamente bene alla Kraftwerk, gruppo elettronico tedesco, con cravatta nera, camicetta gialla, pantaloni neri, scarpe di mocassino a punta lucidatissime e capelli neri corvino con riga a destra mi disse:- Hey Johnny, perché secondo te noi Ineffabili abbiamo scelto

la lettera I come la lettera di tutte le lettere?-. Io risposi:-
Perchè è il suono del cavallo quando nitrisce Hiii Hiii-.
Gli altri risero per la sonora presa per il culo.

L'Ineffabile a stento trattenne la rabbia e disse:- La
lettera I proviene dalla religione Gianista. È una parola
esoterica. Serve, quando la pronunci, a far vibrare il
settimo chakra e a connetterti con il Divino, con il Regno
dei Cieli. In poche parole con Dio-. È con l'apertura del
settimo chakra che l'energia universale penetra nel corpo
e nella mente umana inondandoti di freschezza
paradisiaca. Sublime. Geniale. Donandoti Somma estasi
letteraria e letterale. Poi fece una pausa per degustare in
pieno la goduriosa sensazione vibrazionale vibrare nella
spina dorsale. Ecco la divisione. La separazione. La
dualità. Lui sopra le nuvole e noi sotto la terra. Lui in
Paradiso e noi all'Inferno. L'Ineffabile appariva un
tutt'uno Indistinto ed Intristito con le parole. Le
assaporava quando le pronunciava. Notavi nel viso
quella soddisfazione arrogante quasi godereccia nello
sciorinare frasi invereconde. Sfrontate. Racconti e storie
con parole mutate su chissà quali testi antichi e arcaici.
Oddio anche io prima ho usato due parole che iniziano
con la lettera I. Certe cose anche se non lo vuoi si
rintanano nel tuo inconscio o subconscio e quando meno
te lo aspetti 'splin' emergono da sole senza che tu lo
voglia. Maledizione io che li ho combattuti con tutte le
mie forze sti smidollati dopo 50 anni me li ritrovo ancora
addosso, ancora tra le palle. Che faccio ora? Goffo che
non sei altro ed altri attributi del tipo: Babbeo, Babbione
e Babbuino (cazzo queste parole son tutte con la lettera

B, meglio non pensarci e fare finta di niente altrimenti mi prende il magone) sento una voce urlante provenire dal mio cervello che mi tuona e dice:--- Ridi ridi ridi cazzo, ridi più che puoi, mi sei già diventato serio come gli eterni sfigati Ineffabili di allora, ricordi?-. Si mi ricordo che loro si trastullavano anche con Tex Willer. Mai capito. Mi stava terribilmente sul culo. Eroe positivo senza macchia e senza paura a difendere sempre i poveri e a far trionfare la giustizia. Io amavo Zagor. Più umano. Si batteva per far trionfare la pace e difendere le tribù indiane con la scure. Ora altro salto temporale. Vi dò un aiutino altrimenti non ci capite più niente....Trasparente son diventato adesso. Dal Vuoto emerge solo la risata. Solo un suono che fa ha ha ha hahahahh. Poi il Silenzio genuino di una mente a riposo. Niente pensieri. Niente parole. Nulla da fare. Solo la doccia. Ma veniamo a noi, all' adesso, al qui e ora e al momento presente. Insomma dire che tutti sti personaggi li ho creati io è fuorviante. Basta aggiungere la lettera D ad IO ed il gioco è fatto ed abbiamo la parola DIO. Venne creato da Dio in persona. Chi non crede in Dio son fatti suoi. La parola Dio suscita in tutti quel non so che di irrisolto. Di turbativo. Di incontrastato risalto. Di soggezione. Pone gli esseri umani in una posizione scomoda. Quante lamentele ed inutili discussioni per una parola. Per un nome. Molti svicolano ed usano parole come Essere, Energia, Divino, Manità, Nirvana creando ancora più confusione. Io preferisco usare la parola Sostanza. Se chiudi gli occhi per un solo attimo ti rendi conto che Tutto è Sostanza. La musica che irraggia le sue note melodiche rilassanti è

fatta di Sostanza. I pensieri stessi sono Sostanziali. Tutta la materia è permeata da Sostanza. Ovunque e in ogni luogo trovi la Sostanza. I sogni sono fatti di Sostanza immaginaria. Quando poi arrivi al Vuoto Quantico privo di qualunque forma la Sostanza di cui è fatto il Vuoto è la Sostanza stessa. Dio, se esiste, è fatto di Sostanza. Il corpo è fatto di Sostanza. Questa Sostanza è l'Essenza primordiale. È sempre esistita. È così paurosamente infallibile da non poterci credere. È l'incontrastato mago dei maghi assumendo e diventando qualunque forma. Le più disparate ed inimmaginabili. E continuerà a crearne sempre di nuove. Basta guardarti intorno per vedere la Sostanza in atto. All'opera. Mai ferma un solo istante. È tutto pura Gioia. Pura Creatività. Dal nulla Vuoto Quantico prendono il via forme su forme in un continuum escalation senza fine. Un processo che non si arresta mai un singolo istante. Un singolo momento. E così se diventi Vuoto (lo sei già ma non lo sai) la Sostanza attraverso il cervello ed il corpo invia ed inventa nuove forme. Fresche creature caricaturali. Ultime ingegnose invenzioni. Recenti ideazioni ultraterrene e sconvolgenti ritrovati sublimi. L'Essere umano è finito vittima ed identificato con la forma. Una forma sbiadita ed arrugginita. Sempre la stessa forma pensiero che divide e separa. Il bene ed il male. Una visione Manichea retrograda. Non più al passo coi tempi. Una forma per sua stessa natura non può creare altre forme. Le forme si sprigionano dalla Sostanza primigenia misteriosa senza forma. Perfino la Consapevolezza, la Coscienza e la Conoscenza sono

forme che giungono dalla Sostanza ignota primordiale. È giunto il tempo del risveglio. Non quello Spirituale ultraterreno, ma quello dell'Uomo Pirismatico.

Dell'Uomo che non c'è e che permette alla Sostanza di agire e di creare altre forme. Miliardi di forme. Per farlo dovrai abbandonare le certezze, la corazza che vesti con cura ogni giorno e ti pesa tanto. Le maschere che indossi quotidianamente per essere ciò che conosci già ed è per questo che tutto ti sembra sempre uguale e monotono. Ripeti come un pappagallo le stesse identiche cose. Altro che noia e che barba. Miliardi di incontrastate forme giungeranno a te se farai spazio alla Sostanza. Dovrai scomparire. Ed allora la Sostanza abiterà in te ed agirà a suo piacimento. Ti dovrai far da parte. Vedrai nascere miliardi di forme. Senza un perché. Senza SENSO. L'Ideatore non sarai tu, ma la Sostanza stessa.

BERE UNA TAZZA DI TE

PROIEZIONI

Nel corso degli anni, ho sentito narrare le storie più incredibili alle quali le persone credevano sinceramente. Alcune le definiscono delle vere e proprie persone che credono a tutto. Insomma dei veri boccaloni. Degli ingenui immaturi. In quegli anni andava di moda anche il guru Sai Baba e la mia amica mi raccontò che poteva teletrasportarsi da un posto all'altro. Dovevate vedere la sua seria faccia e la riverenza che mostrava nei confronti del guru. La stessa cosa la vidi accadere in India nell'Ashram dove vi sono le ceneri di Osho. I discepoli non riescono a liberarsi dall'idea che il Guru (stavolta la scrivo con la lettera G in maiuscolo) sia una persona eccezionale. Fuori dal comune. Con poteri sovra naturali. Sebbene Osho abbia ripetutamente dichiarato che il suo messaggio consisteva in una vita fatta di ordinarietà. Di normalità. E di assenza di parole alle quali i suoi discepoli non vi si dovevano attaccare. Ovvero identificarsi. Tutto ciò, anche se veniva a parole accolto nel cuore, la realtà mostrata era ben diversa. Persino la persona che gli fu vicino al momento della sua dipartita che avvenne nel 1990, non seppe resistere alla tentazione di dichiarare pubblicamente davanti a migliaia di sannyasin, che Osho aveva lasciato il corpo in modo incredibile. Sensazionale. E te pareva pensai io. Osho mica può morire come ogni essere umano. Usualmente e comunemente. Anche la morte di un suo discepolo mentre ci apprestavamo a celebrarla con canti e danze

nella città mentre ci dirigevamo alla pira funeraria, tutti dicevano:- Si è Illuminato sul punto di morte-. Vabbeh... Del resto Osho, che io amo profondamente, non penso che sia il Maestro dei Maestri come viene dagli stessi nominato, anche se non vi è nulla di male nell'aver un simil pensiero. Come vedete, ancora una volta, non può di certo essere un comune mortale. Non sia mai!!! Lui in alto con la sua saggezza, infallibilità e verità. Noialtri sotto impossibilitati a raggiungerlo. E si perché se diventi come lui, l'aura luminescente si offuscherebbe immediatamente e nessuno gli darebbe più credito e retta. Gli atti di riverenza sono e fanno parte del folklore. Son azioni ben viste e consolidate. È un rituale entrato a far parte degli usi e costumi. Come il saluto namastè. O di genuflettesi davanti ad una sua foto. O parlare del terzo occhio. Di rinascite. E di tutta quella parte immaginifica, creativa, laboriosa, fantasiosa ed inventiva. C'è spazio per tutto qui e per tutti nel superrmarket spirituale. Indi per cui il sentimento di riguardo ossequioso e di profondo rispetto, che rasenta a volte timore e sottomissione, sono usanze all'ordine del giorno ben viste ed accolte. Segnalano che sei sulla giusta strada che ti porterebbe all'Illuminazione. Non penserai di Illuminarti a casa da solo come cercai di fare io per un paio di anni. Eh no. C'è tutto un iter da seguire. Da rispettare. Soprattutto bisogna rispettare scrupolosamente i discepoli anziani. Quelli storici che hanno avuto la fortuna e la benedizione di star vicino a Lui. Al grande Guru. Osho racconta che una volta un uomo voleva diventare un suo discepolo. Capiava che

l'uomo non era sincero e che sotto sotto ci doveva essere qualcosa d'altro. Disse che per lui era sempre molto difficile dire di no, per cui anche quella volta acconsentì. Passarono solo poche ore dalla sua iniziazione che gli chiese se Lui, Osho, con i suoi poteri soprannaturali poteva teletrasportarlo in un altro stato. Si fece una risata e con quella richiesta Osho seppe che il suo intuito si rivelò vero. Insomma tutte queste storie ci raccontano, in un modo o nell'altro, l'atteggiamento ed il tono di riverenza dei devoti verso il maestro. Son narrazioni che hanno a che fare con le Proiezioni. Il pericolo stesso insito nelle testimonianze. È una sorta di inclinazione che affiora in questi ambienti con guru, insegnanti spirituali, esseri sacri, o nei confronti di Sannyasin, o nei lama tibetani noi li guardiamo attraverso la lente e gli occhi delle Proiezioni. Non riusciamo a vederli semplicemente come noi, come esseri umani. Accade che quando ce li troviamo di fronte con la loro carismatica essenza e ci chiedono di ripetere il mantra con loro ed insieme ad esso di estrarre il nostro consistente portafoglio pieno di banconote, saremo inclini a farlo. Saremo anche in alcuni casi disposti ad offrirgli la nostra amata. Questi sono alcuni danni che le proiezioni portano su di sé. Solo con la realizzazione che tutto è Vuoto, le nostre Proiezioni scompariranno definitivamente. Ecco perché, pur continuando ad amare Osho, non faccio più parte di tutto l'ambiente che circonda i suoi discepoli. Non perché mi senta superiore, ma perché lui stesso ha affermato che il tempo dei Guru è cessato e con lui tutto il discepolato. Sai che lutto ci

sarebbe stato in tutto l'ambiente. Orfani del Guru si sarebbero sentiti persi. Un'affermazione del genere era ed è avanti mille anni luce prima che le persone arrivino a comprenderne il profondo e bellissimo significato intrinseco. Così riprese a fare il Guru. Del resto chi voleva capire lo ha capito. E gli altri sempre sulla stessa giostra della dipendenza, del discepolato sempre e comunque a tutti i costi, costi quel che costi, e della ricerca senza fine. Un poco come i criceti che girano sulla ruota e hanno l'illusione di arrivare alla meta. In questo ambiente spirituale vi si trova una sorta di dipendenza dalle storie spirituali. Sono in molti che amaramente rivendono i loro libri spirituali e tornano alla normale vita fatta di separazione mancando il bersaglio finale che è quello di vedere che non esiste nessuno. Che tutto è fatto di Amore Incondizionato. Lasciarsi alle spalle le Proiezioni ti porta sulla strada della libertà assoluta. Le Proiezioni in un certo qual modo ci rendono schiavi. Che resta da fare? Beh Celebrare e celebrare ancora ed ancora la libertà!! Quale è la proiezione di tutte le proiezioni? Quella dell'uomo Illuminato. È una proiezione massiccia, imponente e potente che ha un sacco di attrazione e richiamo sulla mente umana. Una sorta di sex appeal seducente ed ammaliante. Viene incoraggiata da parte di tutti che possano esistere persone illuminate. Ovviamente le domande riguardo cosa sia, cosa fa e come vive un essere illuminato sono tantissime. Le più comuni che attirano l'attenzione di tutti sono: Cosa

accade alla mente quando muore? Esiste la rinascita? Una persona illuminata ha paura di morire? Teme i ratti? Può vestirsi in modo stravagante? Oppure può sottoporsi alla chirurgia estetica? Ovvero hanno ancora un grande Ego che li porta a prendersi cura del loro aspetto fisico? Può un illuminato provare rabbia, ansietà o dichiarazioni di non responsabilità di ciò che offrono e dicono? Della serie non sono legalmente responsabile nei confronti di nessuno che legge i miei libri o mi ascolta in rete. Può provare insopportabili sensazioni / sentimenti? Tutte queste domande sono assurde e cadono immediatamente nel momento in cui si realizza che non esiste nessuno che le possa rispondere. La parola stessa appare ambigua. Nessuno si illumina e la persona illuminata è quella che realizza che non esiste. Consiste anche precisamente nel vedere direttamente che non esiste nessuna persona. Indi per cui non può esistere una persona illuminata. Non c'è nessun Sè e la sete, la ricerca e l'investigazione per l'altruismo, l'amore per il prossimo o l'abnegazione sono futili. Hanno poco peso e poca importanza. Pensiamo di aver smarrito qualcosa che non possiamo avere perché non esiste nessuno che lo possa avere. Sebbene non vi siano regole prestabilite, il vedere che tutto è Uno, tende a lasciare un grande riconoscimento dell'impossibilità di sapere. Per cui tutte le domande di cui sopra restano senza risposta e ciò che ne consegue è un profondo rilassamento. Non esiste alcun metodo e se ve ne fosse uno il rilassamento sarebbe perfetto. Oppure fare cose semplici come pulire la casa e metterla in ordine. Bere una tazza di tè.

**LARGO AL VUOTO TUTTO IL RESTO È PURO
ED INCONTRASTATO PAPPAGALLISMO**

IL PAPPAGALLISMO SPIRITUALE

Il Pappagallismo Spirituale è diventata una moda lancinante. Sono Tutti Uguali. Identici. Dicono tutti la stessa cosa. Ovvero:-Tutto quello che c'è è ciò che sta accadendo e ciò che sta accadendo non accade a nessuno-. There is no Self continuano a dire tutti. Da questo punto di vista, se hai familiarità con certi argomenti, sono decisamente inoppugnabili. È una verità che non si può controbattere o invalidare, ma allora dov'è che casca l'asino? Se tutto è Vuoto. Se gli oggetti sono anch'essi Vuoti. Se tutto è Vuoto e Pieno allo stesso tempo, come mai dal Vuoto emergono solo Pappagalli? A me i conti non tornano. Ci dicono che dal Vuoto emerge solo creatività. Che nulla mai si ripete. Perché, allora, costoro, i Pappagalli Spirituali, sono indistinguibili? Quando li osservi l'unica differenza che vedi tra loro è la forma. Maschio o femmina che sia il linguaggio si discosta solo appunto nella forma. Nella comunicazione. Visto uno, li hai visti tutti!!! Un poco come i film di Amore americani, quanti ne hanno fatti per decenni sempre col solito cliché demodé. Coi soliti luoghi comuni. Le frasi fatte. Gli schemi fissi stereotipati.

Se fossero Vuoti, i Pappagalli Spirituali, sarebbero tutti, nella forma, diversi gli uni dagli altri. Il Vuoto si divertirebbe a fare cose stravaganti, a dire cose anche insensate, a burlarsi di loro e tu ti divertiresti a guardare i loro video sempre diversi ed interessanti. Invece che noia e che monotonia. Ripeto: visto uno li hai visti tutti!!

Basta, basta, basta. The Spiritual game is over for everybody. That's all Folks!!!