

Le aree silenziose del cervello

Paolo Menghi

Risolvere i problemi

E' utile se tutti, nessuno escluso, poteste cominciare a far distinzione tra la qualità e l'intensità dell'energia che circola dentro di voi e i pensieri, le emozioni e i sentimenti che provate: non è la stessa cosa.

(...)

Lo Yoga Evolutivo non serve a risolvere i problemi, ma ad accendere aree silenziose del cervello: i chakra sono interruttori, si schiaccia l'interruttore e si accende la lampadina.

Per portare energia a queste aree silenziose del cervello, si incontrano i problemi e quindi si è costretti a risolverli. Risolvere i problemi non vuol dire spiegarli o capirli....

Chi ha fatto delle analisi, e ci sono qui persone che ne hanno fatte più d'una, sa che se pratica con costanza lo Yoga Evolutivo incontra di nuovo, una dietro l'altra, tutte le cose che pensava di avere liquidato attraverso le comprensioni precedenti; senza togliere niente a quelle comprensioni, nel senso che sono state delle preparazioni mentali per rischiare un contatto con se stessi più intimo.

Capire le cose in questo senso è solo una cornice rassicurante per l'inquietante quadro dell'angoscia, ma la vera comprensione non porta mai a certezze mentali, al contrario porta alla sensazione di sentirsi persi.

Dovete capire che i pensieri sono un diaframma: l'obiettivo è essere la vita, non guardare la vita. Restando alla finestra a guardare, si può avere l'impressione di capire tutto, ma si vive una separazione quanto mai pazzesca e a quel punto non ci si può meravigliare che ci sia sofferenza.

Ma se la spiegazione della sofferenza che vivete è riportata ai singoli problemi, vi mettete in un cammino che non finisce più e non serve a niente.

Gli interruttori e le zone silenziose

Quando praticate lo Yoga Evolutivo, dopo una prima fase necessaria di euforia, il primo grande contatto con sé stessi che si verifica appare come un senso di nullità e disperazione, sostanzialmente un non senso alla vita. In quel momento non potete più collegarvi con i vostri pensieri, con le vostre emozioni, con i vostri sentimenti. Per quanti sforzi facciate, non ci riuscite. Si tratta di un sentimento di non senso cosmico che reca in sé una grande angoscia. Non ci riuscite fino a quando tentate di mantenere un senso ad ogni costo.

In un primo momento la perdita di contatto dal mondo così percepito può essere vissuta come liberatoria e rinfrescante, diventa una salutare fuga dal quotidiano: un'oasi. Ma un'oasi funziona finché tutt'attorno c'è il deserto. Nel momento in cui tutto diventa oasi si rimpiange il deserto. Quando questa esperienza diventa massiccia, condensata, crea un senso di spavento e angoscia. Si entra in contatto con il deserto in cui si è sempre vissuti e si proietta la sua immagine sull'oasi. La vita porta ritmicamente questi momenti e ogni volta offre la possibilità di una maggiore appartenenza alla vita.

Lo ripeto quotidianamente a tutti: “Quello è finalmente un momento di realismo!”. E invece molti vengono a dirmi che quello è un momento sbagliato, che non dovrebbe esistere. Quale significato avrebbe cominciare a usare la propria consapevolezza verso un'aspirazione che trascenda l'Ego, se non si sperimenta la disperazione, la nullità dell'io? Sarebbe solo una perversione.

Io assisto continuamente alle trasformazioni funambolesche di persone che, nel momento in cui entrano in contatto con la nullità di un Io non ancora formato, cominciano ad arrabattarsi a gran velocità per inventarsene uno bello e pronto. La loro gamma d'invenzione varia dalla figura del buontempone, a quella dell'uomo riflessivo, a quella del guerriero. Ogni volta che vengono smascherati, sono velocissimi ad assumere un'altra facciata, arrivando a scambiare questa sorta di camuffamento con una strada che stanno percorrendo, una strada evolutiva.

Non c'è niente di più falso: stanno giocando a rimpiazzino per cercare di non vedere se stessi e i propri limiti. Trasformano molto per non cambiare niente.

L'imperturbabilità

Qualsiasi scienza, qualunque tecnica, qualunque strumento, possono essere usati per obiettivi completamente opposti rispetto allo scopo per cui erano stati dati. La cosa interessante è che l'utilizzo di questi strumenti porta alla possibilità della conoscenza dell'imbroglio e, in quel momento di verità, la persona deve saper essere imperturbabile.

Imperturbabile significa avere raggiunto una consapevolezza sufficiente per decidere a priori che in quel momento si resterà tranquilli e non si scapperà. Ma non scappare non significa semplicemente non uscire dalla porta, vuol dire conoscere in anticipo quali saranno tutti i mezzi che si useranno per scappare.

Lo Yoga Evolutivo non è solo una scienza per costruire energia, è una scienza per capire anche come la si spreca, perché non ha senso fare una gran fatica per poi buttare dalla finestra quel che si è guadagnato.

Solo chi ha sperimentato totalmente, con assoluta intensità la gabbia dell'Ego, può

aspirare ad altro. Chi ancora sta usando questo percorso per dare una nuova vernice al proprio Io, prima di tutto dovrà essere messo in grado di costruirne uno. Costruirlo vuol dire che, per lo meno, riuscirà a osservare se stesso per qualche minuto senza la scappatoia di piangere o ridere in mezzo dieci volte. Vuol dire che avrà sviluppato una stabilità, una centratura sufficiente per non usare la relazione con le proprie emozioni e con quelle degli altri, per continuare a mantenere uno stato di instabilità.

Ubbidire e comandare

La circolazione dell'energia non è l'obiettivo, ma la base perché succeda qualcosa, il problema è sostenerne il risveglio. Per questo è fondamentale guadagnare prima di tutto una neutralità, e questo vuol dire sviluppare il sesto chakra: l'intuizione. Il posto del comando. Il Guru. Il sesto chakra ha a che fare con il due che diventa uno, è un terzo occhio in mezzo a due occhi.

La metafora parla di un occhio che vede il passato e l'altro che vede il futuro, di un occhio che vede il positivo, e l'altro che vede il negativo. La sostanza è che c'è un due che incontrandosi porta una terza cosa e il tre diventa uno. Questo non è un mistero, è una realtà alla portata di quegli occhi che sono abbastanza puliti per vederla.

In sanscrito il sesto chakra viene chiamato ajna e, come spesso succede nelle parole delle lingue antiche che esprimono un'idea e contemporaneamente il suo opposto, significa sia ubbidire che comandare. Il contatto con me lo fate in questo punto. Il terzo occhio è il "punto di sicurezza", è il punto in cui ci si àncora quando tutto crolla, è necessario quindi imparare a conoscerlo attraverso una solida e continuativa meditazione.

Lì siete neutrali e allora potete cominciare a studiare, siete uno scienziato, un ricercatore, e non uno che fa esperimenti solo per dimostrare che si verificherà ciò che ha già deciso debba succedere.

Lo scienziato è "neutro": fa gli esperimenti, aspetta e osserva. Guarda cosa succede, e sa reggere sia il successo che l'insuccesso. Il suo successo è nella continuità del suo esperimento: lui non ha creato, non controlla, è semplicemente un osservatore. Un osservatore costante e stabile.

Quando entrerete in crisi e tutto cadrà e non ci sarà che disperazione dentro di voi, quando la notte sarà buia, io sarò in questo punto, al terzo occhio, e vi guiderò.

La neutralità

Quindi se non vi collocate stabilmente al terzo occhio è molto meglio che non sviluppate nessun altro tipo di energia, e non aumentiate l'intensità di nessun chakra..

Non lamentatevi se non succede gran che in quei centri, perché se non avete guadagnato un senso stabile d'imperturbabilità sarebbe molto pericoloso che si attivassero nuovi centri d'energia, perché porterebbero su fatti e emozioni che non sapreste sostenere.

Sviluppare il terzo occhio, sviluppare un'imperturbabilità costante, significa sviluppare una neutralità e la neutralità è la base per qualunque indagine.

Neutralità significa contatto con se stessi, significa che arriverete a un punto dove non reagite più, ma agite. Non reagite non perché siete diventati stupidi o succubi, ma perché siete liberi di decidere cosa fare e non siete più comandati dalle vostre reazioni emotive.

Solo quando conoscerete il sentimento che è nato in voi, il luogo dentro di voi in cui esso manifesta la sua vibrazione, la causa che lo ha generato, e quando avrete la capacità di tener separata la causa che lo ha generato dall'effetto prodotto, non sarete più schiavi di quel sentimento e cesserete di reagire. E semplicemente osserverete dentro di voi la parabola di quel sentimento.

Solo quando sarete consapevoli delle vostre emozioni, sentimenti, pensieri potrete incominciare a usarli invece di esserne usati. Senza la consapevolezza essi sono nati e morti inutilmente.

Far vedere i problemi

A seconda dei centri d'energia che andate a stimolare troverete diversi istinti, emozioni, sentimenti e pensieri che emergono. Se non avete raggiunto una stabilità mentale vi identificherete in essi, tornerete indietro, e ciò, in termini di pratica dello Yoga Evolutivo, significherà smettere.

Se la spiegazione di questa interruzione è che siete pigri, state dicendo qualcosa di troppo banale, di troppo stupido per essere ascoltato...

Avete smesso perché il vostro intuito, di cui non volete essere consapevoli, vi dice che non è il caso di andare avanti perché mettere troppa intensità in un filamento che è ancora troppo sottile, vuol dire bruciarlo e basta.

Smettetela di continuare a pensare in termini meritocratici: "Non ho fatto abbastanza yoga, dovrei farne di più. Sono pigro." Non ha senso. La pratica viene automaticamente interrotta nel momento in cui l'energia è sufficientemente forte per portare su ciò che è negato e messo da parte.

Quindi Yoga Evolutivo vuol dire tirare su i problemi e accettare che tutti li vedano, Non significa risolverli. Solo a quel punto puoi decidere di risolverli veramente. Lo decidi perché non hai altra scelta, perché altrimenti non puoi andare avanti a fare quello che ti sei preposto. Non li risolverai mai fintanto che vorrai farlo.

Chi dice che “sta cercando di risolvere” i problemi ne creerà invariabilmente altri perché affermazioni del genere stanno solo a significare che ci sono ancora energie libere per occuparsi della propria immagine, per osservare i buoni propositi. “Cercare di risolvere “significa avere ancora un forte legame con le esigenze del proprio ego: “Speriamo di riuscirci, altrimenti vuol dire che non sono ancora all’altezza ... Prima ero sbagliato, adesso sono giusto”. Fesserie.

Quando tu non hai scelta sei come chi sta su un pallone aerostatico, se tutto gli brucia intorno l’unica possibilità che ha è alzarsi. E per alzarsi butta via la zavorra, è costretto, non lo fa per ricevere un applauso, non discute sulla zavorra: è bella, è buona, è brutta.... gli dispiace, si era identificato con qualcosa, ma ora la deve buttare, la deve lasciare, è un sano dispiacere.

Una priorità viene stabilita: quella di alzarsi. Per farlo bisogna fare determinate cose; non c’è più tempo per estetizzare le proprie comprensioni, anche quella sarà una cosa da lasciare, bella, utile anche interessante, ma da lasciare. E sarà una propria preferenza: non un compito da eseguire o morire o cambiare. Dalle origini del mondo questo è il modo in cui l’essere vivente si è evoluto.

La capacità di vedere i propri problemi, gli errori e cambiare rotta senza perdere tempo a deludersi, a rimpiangere, senza nascondersi dietro all’idea: “ Oh, quanto tempo ho perso...” è propria di anime coraggiose. Fintanto che c’è spazio per la delusione o per la soddisfazione significa che ancora si impiegano energie per sostenere il proprio senso di importanza personale, e quindi quelle delusioni e quelle euforie saranno semplicemente risultato di un contatto. Un contatto con la verità che ti porta in contatto con la falsità. La verità non è la negazione della falsità, ma il contatto con tutto ciò che esiste.

La percezione della verità è impedita dall’attaccamento alle emozioni e dallo spreco di energie impiegate a mantenere la propria importanza personale. Chi pratica lo Yoga Evolutivo, e soprattutto chi lo insegna, non può non imbattersi in crisi periodiche di “falsità”. E’ molto importante non perdere quei momenti scappando o chiudendo gli occhi.

E’ utile invece chiedersi: “Chi soffre per questa falsità?” e scoprire che proprio tramite quel vissuto sgradevole è stato fatto un vero primo contatto con quel Sé soffocato dalla spazzatura delle ideologie personali, costruite per difendere un’immagine di sé.

Ma non siate sprezzanti rispetto a quel modo di funzionare perché proprio grazie al credito dato a quella spazzatura, la mente aveva dato il permesso a suo tempo di intraprendere il viaggio che vi porterà al punto di accorgervene.

Il primo e l'ultimo chakra

La pratica costante di una sadhana inevitabilmente fa salire l'energia verso l'alto e a un certo punto, proprio perché tutti gli involucri della persona si energizzano, si va in contatto con i propri blocchi.

In una prima fase si sperimenta un senso di vitalità, di forza, di entusiasmo. Visto dall'esterno non c'è niente di più ridicolo perché a quel punto quella persona, che prima aveva imparato a mimetizzarsi così bene, diventa evidente in tutta la sua arroganza, in tutta la sua stupidità.

Restare fintanto che si sente il trionfo della personalità non presenta nessuna difficoltà. Quando ti accorgi in che stato sei veramente ridotto e che tutti lo vedono, o scappi o cambi. Come ho detto più volte ognuno può usare qualsiasi strumento per obiettivi completamente opposti rispetto allo scopo per il quale quello strumento è stato dato. Allora ci si può nascondere dietro il karma yoga, dietro il pranayama, dietro la meditazione: è un problema di attitudine. Però, qualunque sia l'attitudine, la pratica di uno qualsiasi di questi strumenti porterà a creare un'energia sufficiente da rendere visibile la propria stupidità e arrossirne.

Questo è il momento di scegliere, il momento di decidere se scappare, andare in un posto dove ricominciare lo stesso gioco sperando che ci caschino, oppure restare. Restare e assistere alla caduta di quello che credevi di essere e renderti conto che invece, al di là di ogni crollo, continui a vivere, che c'è qualcosa che rimane indipendentemente da tutto lo sfascio che vedi intorno a te.

Uno potrebbe dire: "Ma come faccio a distinguere l'Ego dal Sé?". Nessuna risposta può essere data a priori a questa domanda, perché quando succede è così evidente che non lo chiedi più a nessuno, semplicemente lo vedi.

Il risveglio

Rendetevi conto che il risveglio di per sé non è un gran problema, il problema è reggerlo. Ho fatto una statistica personale, ha il senso che ha, può essere disconfermato, l'eccezione c'è. Statisticamente il tempo medio per arrivare a un livello di neutralità sufficiente per reggere un risveglio è di dodici anni.

Come se fosse un viaggio: succedono cose e sono dodici anni dove uno si diverte molto. Non che non ci siano problemi. Sarebbe come partire per un viaggio, un viaggio per mare, e avere per tutto il tempo il cielo azzurro, il sole allo zenith, il mare come una tavola, tirati da un rimorchiatore. Volete passare dodici anni così? Divertirsi significa un certo piacere per l'avventura. Guardate che voi già lo sapete, vi ho visto più volte andare vicino a cambiamenti importanti e a quel punto accorgervi

di non avere nessuna voglia di cambiare. Vuol dire che siete i primi a dire: “Dodici anni, per carità, quant’è veloce, fammene passare almeno ventiquattro...”. Perciò quando vi dico dodici anni, non rispondete: “Oh, com’è lungo!”. State tranquilli, prendete tempo, ma non perdetevi tempo perché dodici anni sono un tempo limitato, non infinito. Significa non recitare la crisi perché si sa che è necessaria, ma mettersi in condizioni di reggerla quando arriva. Un cambiamento energetico non è un cambiamento di comprensione.

Capite? Uscite dall’idea di controllare tutto.

Un cambiamento avviene quando, nonostante tutti i vostri tentativi perché non avvenga, questo cambiamento avviene lo stesso. Capite? Ribaltate l’ottica. Smettetela di far finta di essere in controllo di un’evoluzione di cui già sapete di non potere avere il controllo. E’ un’idea insensata già sul piano logico, non dico sul piano dell’intuizione che va oltre il dualismo della logica, già sul piano logico non ha senso. Come può una mente che tu vuoi cambiare, dirigere il cambiamento...? Che senso ha?”. L’ego che annulla se stesso”, ma che senso ha? Voi potete soltanto entrare in contatto, quando c’è, con un’aspirazione che va oltre tutto questo. Però sapete anche che un’aspirazione così si risveglia in modo reale soltanto quando esiste una sana disperazione, quando non avete nessuna disponibilità di confermare ancora il vostro Io.

E’ sufficiente che ci siate entrati in contatto una volta per avere poi voglia di ricordarlo ogni tanto e farlo diventare il vostro faro, la vostra direzione. E allora potete incominciare a fare operazioni che nel tempo vi metteranno nelle circostanze adatte per entrare in crisi malgrado non lo vorreste, reggere quella crisi e permettere un cambiamento.

Ragionate in termini di centri di energia: è utile che incominciate a chiedervi dove siete, non per farci dei discorsi sopra. Se ascoltaste le vostre domande vi accorgeteste che spesso sono domande fatte per il piacere di discutere, non per la necessità di conoscere.

Ho sperimentato, studiato e insegnato molti tipi di psicoterapia che oggi sono utilizzati, vi posso dire una cosa, non ho mai visto, mai, una persona cambiare soltanto

perché lo voleva, tutti cambiano quando sono costretti a cambiare. Significa che se non cambi muori. A quel punto la volontà serve a metterti autonomamente in una situazione dove già sai che arriverà un momento dove o cambierai o morirai. Eppure cosa fa uno prima di arrivare vicino ad un momento del genere? Si lascia aperta in anticipo

una porticina che si chiama fuga. Vuol dire che, quando arriverà vicino a quel momento, scapperà; allora né cambia né muore. Ecco perché si parla di impegno.

Vi vedo strani quando parlate di centri d’energia e parlate di chakra, o quando parlate di Ego, non siete convincenti. Avete un disprezzo quando parlate di voi stessi che mi

fa senso, perché è come se pensaste di sapere chi siete e sapete già che non va bene. Parlate dell'Ego come di un verme nell'insalata, quando è l'elemento più avanzato che ha l'essere umano rispetto alla bestia.

Siccome avete letto quattro cose sull'Oriente, sviluppate un atteggiamento arrogante verso qualche cosa senza la quale non ci sarebbe nessuna possibilità d'attrito e quindi nessuna possibilità d'evoluzione.

Fate come quelli che parlano del proprio corpo fisico con un senso di fastidio e non lo curano, sono due estremi: c'è chi passa il tempo a guardarsi allo specchio a vedere i muscolini, e chi considera il proprio corpo una cosa che non merita interesse. Se c'è interesse per la pietra preziosa ci si occupa anche dell'anello in cui è incastonata. Certamente se si confonde l'anello con la pietra preziosa è normale che si possa essere tentati di buttare via l'anello.

L'autodiagnosi

L'autodiagnosi non è semplice, perché ognuno può vedere solo ciò che può permettersi di vedere all'interno del quadro che in precedenza si è fatto dell'esistenza. Finché c'è un quadro egli cercherà conferme, sempre con la paura di esser messo in discussione. Questa non è ricerca autentica, è solo un tentativo di confermare qualche cosa già decisa a priori.

Che l'oggetto sia spiritualità o qualunque altra cosa non ha nessuna importanza, è semplicemente una strada che non porta da nessuna parte. Che uno la imbocchi e la persegua per un certo periodo è una buona cosa, perché può vederne l'inutilità.

Non è vero che solo le cose giuste insegnano, insegnano anche gli errori. Ognuno tende a circondarsi di persone che sono più o meno allo stesso livello evolutivo, entra in una routine, in una sorta d'ipnosi e comincia a credere di sapere chi è. Perciò uscire da questa routine è una necessità.

E' come fare un viaggio: la gente va in vacanza per uscire dalla routine, ma se l'uscire dalla routine è solo un problema fine a se stesso, nel senso: "Mi sono stufato. Voglio uscire dalla routine...", il viaggio porterà solo un attimo di leggerezza e poi tutto ricomincerà da capo.

Se invece uscire dalla routine è iscritto in un'attitudine, in un impegno interno e silenzioso di conoscenza, allora un viaggio diventa uno strumento potente e a quel punto ci si accorge che c'è bisogno sia della routine che di uscire dalla routine. Non c'è una cosa che va bene e una che va male, quel che conta è l'esperienza di passaggio, non costruire un quadro migliore di un altro.

Rompere la routine, significa rompere quell'idea che tutti credono di sapere già chi sono e cosa stanno facendo, permettere a un po' di aria fresca di entrare e all'aria viziata

di uscire. Se siete attaccati a uno schema mentale e ne siete ipnotizzati, può darsi che non vi accorgete quando qualcosa di cruciale inizierà a cambiare in voi.

E questo è un peccato, perché se non lo riconoscete non potete nemmeno desiderare che questo processo continui.

Credo che sia importante che incominciate realmente a guardare a voi stessi con una competenza nuova, una competenza che è vostro diritto e vostra possibilità sviluppare.

Potete avere molta più competenza di quanto non pensiate.

Già oggi molti di voi sono in grado di vedere che differenza c'è tra l'intensità e la qualità energetica.

Ve l'ho già detto l'altra volta: il vostro potenziale di consapevolezza è enormemente più sofisticato e più evoluto di quanto voi non vogliate ammettere.

Se con molta tranquillità, in silenzio, osservaste voi stessi agire, provereste fastidio per le vostre azioni. Il fastidio è vostro, il fastidio è reale, il fastidio vi indica la direzione.

Seminario

Roma 14 dicembre 1991