

## *Riflessioni*

## *Meditazioni*

*La meditazione è un racconto poetico che racchiude un significato preciso.*

*La forma della meditazione permette di accompagnare il progresso dell'evoluzione personale: a mano a mano che l'individuo comprende e progredisce la comprensione del significato si amplia e approfondisce; non va quindi letta "fissando" il contenuto come schema fisso, ma occorre lasciare la possibilità di capire "di più"*

*Le brevi indicazioni che precedono ogni meditazione servono solo per dirigere al contenuto del racconto.*

*La meditazione va letta lentamente per svelare tutti i significati che nasconde; si sviluppa in questo modo la mente intuitiva e la capacità di riflessione, antidoti contro l'emotività dei meccanismi attivati (vedi "La Mente Meccanica")*

## Il buco

**Indicazioni:** la paura di cambiare lo schema conosciuto è l'ostacolo maggiore a seguire il richiamo dell'Essere.

L'individualità della paura di perdere isola dagli altri facendo dimenticare che il percorso è dell'Umanità, non dell'individuo singolo.

*Sono nato in un buco nella terra. Anche i miei genitori, i miei amici.*

*Vivo lì, nel buio confortevole, nella sicurezza dell'ambiente limitato, di cui vedo bene i confini. Li posso toccare.*

*Quando mi sento solo allungo la mano e tocco le pareti.*

*Siamo in tanti, qui, tutti ben vicini. Qualcuno mi è più vicino, e so che non posso fare a meno di lui.*

*Sono sicuro, qui.*

*Oggi qualcuno mi ha detto che c'è qualcosa fuori di qui. Qualcosa di grande. L'ha chiamato "pianura". Non so cosa voglia dire.*

*Mi ha detto che c'è molto posto, che potrei muovermi e "correre". Ho risposto che non ne sento il bisogno. Perché dovrei muovermi di più?*

*Sto bene qui.*

*Mi ha detto che fuori non c'è buio. Che l'occhio può spaziare senza incontrare pareti, senza ostacoli.*

*Mi sembra un visionario.*

*Mi ha detto che avrei la possibilità di stare solo. Ha detto: "Finalmente potrai vedere bene come sei: c'è spazio e luce".*

*So già come sono.*

*E poi non credo che potrei essere felice di questo: senza stare vicino a chi amo, nella crudezza della luce.*

*E' questo il mio mondo e non ne esiste un altro.*

*Lo affermo.*

*Non sono più sereno. Quelle parole mi hanno disturbato e fatto nascere strani sogni, strane sensazioni....*

*Oggi mi sento soffocare, non so perché. Mi sembra di avere tutta la gente addosso. La parola “buco” mi da disagio, mi sembra qualcosa di riduttivo.*

*Non so perché.*

*Mi sembra che mi manchi qualcosa.*

*Mi ha detto che posso uscire dal buco per vedere. Ho paura.*

*E se non potessi tornare più indietro ?*

*Chi mi è vicino non vuole che mi allontani, teme per me: ha ragione, potrei perdermi.*

*Ma teme “per me”?*

*Non ce la faccio più.*

*Maledizione, non riesco più a vivere. Mi viene uno strano desiderio di aria, e il buio mi soffoca.*

*E se la pianura esistesse?*

*Non posso staccarmi da tutta la mia gente, come farei, poi?*

*E loro, come farebbero senza di me?*

*Soffoco.*

*Oggi ho deciso: subito ho visto dei gradini, per la prima volta. Ho incominciato a salirli. Non l’avevo mai fatto.*

*E’ faticosissimo e inoltre mi porta sempre più lontano dai miei cari.*

*Che strano, come siamo piccoli da quassù!*

*Come se non fossero cose importanti.*

*So cosa vuol dire “buco”.*

*Questa luce mi ferisce e mi acceca e l’aria è troppo pura.*

*Faccio fatica, mi sembra di non farcela.*

*Vedo cose che non conosco.*

*Ho paura.*

*Ho visto la pianura: mi è entrata negli occhi e nel cuore, come qualcosa che conoscevo e che ho dimenticato.*

*Il grande spazio, il vedermi, la luce, l’aria.*

*Sono sui bordi del buco e non so come abbia fatto a pensare che tutto il mondo fosse lì.*

*Avevo solo dimenticato.*

*Adesso che so, che ricordo, farò uscire tutti dal buco, ma li chiamerò stando fuori. Se rientro, l’aria spessa e il buio mi farebbero di nuovo dimenticare. Li chiamo da qui, guardando il cielo e la pianura, e parlandone.....*

*Come qualcuno ha fatto con me.*

*Li chiamo tutti senza preferenze: chi esce è come me.*

*Ora lo posso riconoscere.*

## Un filo d'erba nella neve

**Indicazioni:** la paura di soffrire e di perderci fa nascere il dubbio o scusa per non fare. Subentra così l'inerzia che fa dimenticare che la Vita è movimento e che la staticità è morte.

*Sono in una strada di campagna; il cielo è grigio e basso e ai miei piedi c'è fango e neve appena sciolta. C'è freddo.*

*Sono solo, sto aspettando qualcosa, forse qualcuno che mi deve venire a prendere, ma a destra e a sinistra non vedo arrivare nessuno.*

*Il vento è freddo e forse è molto che aspetto, forse troppo.*

*Così decido di non aspettare, di proseguire da solo a piedi. Ma ora mi accorgo che non conosco la direzione da prendere: se devo tornare a destra o a sinistra. Ho paura di sbagliare.*

*E se nel faticoso camminare mi sbagliassi?*

*E se tutta la mia fatica fosse resa vana dal mio errore?*

*Se sbagliassi direzione?*

*Non so cosa fare, non so dove andare, non so dov'è il proseguire.*

*Sento una specie di disperazione, prima acuta, forte, poi stanca, con già dentro il sapore della rassegnazione. Sento il desiderio di sedermi lì, lì per terra e lasciarmi andare perché a questo punto anche se qualcuno mi venisse a prendere, come posso sapere che mi riporta indietro oppure mi porta avanti, se non so più, se non ricordo più la direzione?*

*Potrebbe essere qualcuno contro di me: come posso distinguere gli amici dai nemici?*

*Mentre mi siedo sul ciglio della strada sentendo alzarsi in me la rassegnazione che rifiuto e nello stesso tempo chiedo come pace, per non dover decidere, per non essere in divisione dentro di me, vedo tra i miei piedi un filo d'erba; verde, verdissimo, come se fosse primavera in mezzo a tutto il fango e la neve, al freddo e nel grigio.*

*Tra i miei piedi c'è questo filo d'erba verde, come se si fosse sbagliato a nascere in quel momento, come se fosse nato infischiosene della stagione, perché voleva nascere.*

*E' l'unico che vedo intorno a me ed è proprio tra i miei piedi.*

*Potrei strapparli, così non vedo, invece guardo: in quel filo d'erba c'è un certo coraggio; forse morirà entro sera con il freddo che c'è e la neve, e quella che cadrà dal cielo scuro.*

*Eppure è germogliato, prendendo forza e calore solo da se stesso, o forse dalla terra.*

*Mi accorgo allora che io sono l'unico vivo in questo paesaggio, l'unico caldo in mezzo al freddo, alla neve e al fango: mi ero dimenticato di essere caldo e in movimento in mezzo a quella immobilità.*

*Allora So che non è importante essere sicuri di andare nella direzione giusta, ma è importante **andare**, usare il calore dentro di me ed esprimerlo nel movimento, come questo filo d'erba ha espresso ha espresso il movimento della crescita.*

*Non c'è errore; non c'è o tornare indietro o andare avanti, ma c'è il muoversi e lo capisco solo ora ascoltando il calore dentro di me, unico vivo in questo paesaggio.*

*Capisco così che il freddo e l'immobilità del paesaggio mi avevano colpito, fatto addormentare, fatto credere di essere altro da me, mi avevano dato la paura di sbagliare e di cedere lungo il cammino.*

*Anche immaginare la strada che avrei dovuto percorrere mi aveva fatto dubitare di me.*

*Immaginare di sbagliare.*

*Ma se ascolto questo movimento, questo calore dentro di me non posso fare altro che muovermi, o di qui o di là, non ha importanza, come per quel filo d'erba non aveva importanza crescere nella stagione giusta, ma muoversi, perché il suo seme era maturo per la crescita.*

*Così mi alzo e mi muovo in una direzione qualunque e so che non c'è tornare nel movimento, ma solo proseguire, perché il tornare indietro è una valutazione che faccio io, ma il movimento reale è solo in avanti, sempre in avanti, su qualsiasi strada mi conduca, in qualsiasi paese.*

*Il movimento è solo in avanti.*

## Il percorso

**Indicazioni:** il percorso per il superamento della paura è impossibile solo dal meccanismo del prevedere, superato il quale la strada è piana e dà energia e gioia, perché accompagna il richiamo del Sé.

*Vedo un acquitrino, con della nebbia a strati che mi arriva fino alle spalle.  
Sembra mattino, l'alba, il sole è basso; non è un sole forte, sembra invernale.  
Non c'è vita qui, la vita l'ho lasciata alle spalle, come se dietro di me ci fosse una grandissima città, molto più indietro.  
Qui non c'è nessuno, non sento rumori, neanche gli uccelli, niente. Non so dove sto camminando, perché la nebbia copre al mio sguardo i piedi.  
Non so perché mi sono trovato qui; sono di fronte al sole, probabilmente sto camminando in quella direzione.  
Non c'è nessuno a cui domandare, ma non so se domanderei perché mi sembra una situazione solo mia; se mi passasse vicino qualcuno li guarderei, ma non gli chiederei niente.  
Sono io che devo sapere, non per orgoglio, non per superbia. Se non lo so, forse ho dimenticato.*

*Sto andando verso qualcosa che, secondo me, non ha vita, perché la gente, la città, sono lontane, alle mie spalle.  
Sto forse camminando in un posto senza vita, con questo basso sole invernale; non c'è niente di sgradevole, ma solo strano.  
Non vedo i piedi, però non ho riluttanza a camminare come se sapessi che non c'è niente di disgustoso o pericoloso. Mi sembra di essere ubriaco, ho una specie di leggerezza, di non preoccupazione, di non ansia.  
Mentre vedo questo, mi accorgo che prima ero stato in ansia, depressione, paura; so anche che c'è una zona tra me e la città in cui si sentiva molto tutto questo, quando stavo avviandomi e sentivo ancora il rumore della città.  
Sono stato spinto da una specie di sogno in cui vado, spinto da una decisione che ho dimenticato. Finché sentivo il rumore della città avevo ansia depressione, paura, paura di morire: era il rumore della città che lasciavo che mi dava tutto questo.  
Dopo un po' mi sono ritrovato a non sentire più i rumori della città, ed essere qui, senza rumori, senza niente, a guardare questo sole che sorge.*

*Qui mi sento ubriaco, sono in una specie di ebbrezza tranquilla, diverso ma sempre io; solo, ma senza la paura della solitudine, perché ero molto più solo in quella città, ed è quando ho dovuto allontanarmi che ho sentito la paura della solitudine.*

*Ma qui no, ho dimenticato la paura della solitudine, e credo di aver dimenticato anche la solitudine, perché io non ho bisogno di un altro per sentirmi tranquillo.*

*Infatti non cerco nessuno, perché non ho più necessità di un altro che mi garantisca che mi sarà vicino, per sentirmi tranquillo.*

*Non ho nemmeno il senso di pericolo, perché sono entrato tanto in armonia con questo posto che lo conosco, e lo conosco tanto che non c'è un angolo nascosto che mi possa far paura.*

*L'armonia mi ha portato a conoscerlo tutto e a non temerlo.*

*Anche se ci fosse un angolo nascosto, so che non lo posso temere perché soo sicuro che non c'è niente di esterno che mi può toccare; e se vedessi qualcosa avventarsi contro di me, starei tranquillo, perché so che è solo un'immagine.*

*Non so quando ho capito questo. So solo che. Quando non ho sentito più il rumore della città, mi sono sentito libero, libero dalla paura, dall'abbattimento, dal decadimento.*

*Tutto questo quando non ho più sentito la città in cui stavo perché pensavo mi proteggesse dall'abbattimento, dalla depressione, dalla paura.*

*Proprio quando non c'era più niente mi sono sentito libero.*

*Ora sono qui, di fronte a quest'alba, con questa nebbia che non è più nebbia che copre, se non i miei piedi: non so dove cammino.*

*So che sto camminando dove devo, lo so senza ragionamenti, senza indicazioni, senza nessuno che mi guidi, senza strade, senza vedere il cammino.*

*Lo so proprio da questo senso di tranquilla ebbrezza, dall'aver sciolto la paura che avevo, non come volontà, ma come percorso.*

*Così questo acquitrino non è una palude, è un posto di passaggio; dopo ci sono le montagne ed altro.*

*Essendo un posto di passaggio non mi spaventa, perché lo uso per andare dove So.*

*Non mi spaventa niente perché ho questa strana sicurezza e forza.*

*Più dimentico la città e tutti i suoi rumori (perché me ne sono allontanato) non sento sforzo. In questo percorso non ho sentito sforzo, ho solo seguito dove andavo, ed ho solo registrato ciò che sentivo, ed ho visto che ciò che mi dava sicurezza, invece mi dava paura: la città, la gente.*

*Ciò di cui avevo bisogno, invece mi dava paura, depressione, senso di decadimento.*

*E quando mi sono trovato ad essere libero (non per mia volontà, ma per un percorso che ho seguito) era libero, ero solo, senza niente, ed ero contento.*

*Non felice, ma tranquillo, di una tranquilla contentezza.*

*Allora passo questo acquitrino sapendo che è un passaggio, e questa nebbia sapendo che è un momento, e non vedendo il percorso sapendo che è per ora, perché conosco la strada.*

*Un altro non potrebbe dirmi la mia strada, potrebbe sbagliare se scegliesse per me.  
E vado.*

## Guardare

**Indicazioni:** vedere l'illusione porta a far vedere come movimento spontaneo di attenzione di Cuore.

Questo è per tutti.

Vedere ciò che è oltre l'illusione è per alcuni, per chi vuole.

*Ho di fronte a me una proiezione, come l'immagine di un film.*

*La fonte di questa proiezione è oltre questa immagine, dietro; non la vedo.*

*So che questa è una proiezione, ma tuttavia è qualcosa di "corposo", qualcosa di reale, tridimensionale.*

*Non vedo bene com'è, non riesco a distinguere i contorni delle immagini proiettate; non vedo bene. Sono lì a guardare aspettando che i miei occhi mettano a fuoco un'immagine.*

*Intanto mi perdo nei pensieri; guardo, sì, ma non osservo; aspettando di guardare vado nelle mie immagini, nei miei pensieri, e fisso distrattamente l'immagine proiettata.*

*Dopo un po' mi accorgo di aver perso qualcosa, forse una parte dell'azione proiettata.*

*I miei occhi ancora non distinguono l'immagine*

*Ci dev'essere qualcosa che mi faccia mettere a fuoco..... penso che se mi concentro, se guardo bene, se sto lì a guardare bene, posso modificare qualcosa, posso forse vedere meglio.*

*Incomincio a stare lì con l'attenzione, anche se la mente mi richiama altrove, in associazioni o immagini vecchie, o ricordi, o pensieri.*

*Non è facile star concentrato su questa immagine, perché non sono abituato a questa concentrazione, ma a seguire i miei pensieri; mi sembra che farò molta fatica a dover stare lì a guardare; forse non è possibile star concentrato a guardare per tanto tempo.*

*Mi viene una specie di pre-stanchezza, come se l'intenzione venisse meno per la previsione di un lungo tempo di concentrazione, lì.*

*Questa è un'altra cosa che so di dover superare se voglio vedere questa immagine.*

*Incomincio, fisso, sto lì; la mente mi richiama altrove.*



*Sto lì*

*Prima con un enorme sforzo, poi adagio adagio si incominciano a delineare figure sempre meno sfocate; sento ancora lo sforzo per l'attrito dello star lì ed il richiamo dei miei pensieri altrove.*

*Incomincio a guardare, incomincio a vedere una figura **subito bene**, mi sembrava che l'avrei vista adagio adagio, e sembrava un'idea quella di non vedere subito bene. Invece subito vedo bene.*

*Dentro di me "sopra" i miei occhi c'è ancora quella vecchia suggestione che non ce la farò a star lì.*

*E' strana questa cosa, come se fosse un'ipnosi, un sogno.*

*Ma io sono lì e vedo; vedo l'immagine in tutti i suoi nitidi particolari, e poi un'altra e un'altra ancora.*

*Solo allora mi accorgo che non sono solo a guardare questa proiezione, ma è come se fossi in una sala cinematografica: altra gente mi è seduta vicino a guardare.*

*Posso, in uno strano modo, guardare le figure della proiezione e insieme il mio vicino di destra, che osserva anche lui. Lo vedo come cieco, con gli occhi spalancati; so che sta seguendo i suoi pensieri, perché era successo a me poco prima: fissa senza guardare, come me poco prima.*

*Glielo dico, forse sarò maleducato ma glielo dico. E' come se si svegliasse, stupito di me che glielo propongo, e di sé che credeva di osservare e stare vedendo.*

*Gli dico: "Non stavi vedendo".*

*E mentre lo dico a lui, che è alla mia destra, mentre lo guardo, vedo una fila di persone sedute a fissare come ciechi, anche loro distratti.*

*Allora guardo alla mia sinistra: altrettanto. Non tutti così: qualcuno si è addormentato, qualcuno si è alzato ed è uscito, pensando che fosse **l'immagine sfocata**, e non i suoi occhi incapaci ancora di vedere.*

*Intanto il mio vicino che ho guardato, ha fissato, e vedendo che guardavo e richiamato dal mio guardare, dal mio dire, ha guardato e sta guardando; ed è interessato come me.*

*E mentre guarda dice a sé stesso quello che vede, come se lo dicesse ad un cieco vicino a sé per descrivere ciò che vede,*

*Questo dire, questo parlare dell'immagine, risveglia quello accanto a lui, ed io, mentre dico quello che vedo, risveglio chi è accanto o a me, e guarda e distingue. E via via.....*

*Era semplice guardare; senza prevedere e senza prestancarsi era semplice.*

*E' stato forse un po' più difficile per me, che ho incominciato per primo; ma per l'altro è stato più facile, perché io gli ho detto che potevo e che poteva.*

*Mentre lui descriveva l'immagine che vedeva, era la stessa che anch'io vedevo e quindi sapevo che il mio occhio vedeva bene, vedeva **l'immagine com'era**.*

*Avevo un confronto, l'ho avuto e l'hanno avuto tutti in questa fila; tutti hanno saputo che i loro occhi hanno visto ciò che era, e la loro mente ha imparato a concentrarsi e a non seguire più i propri pensieri costantemente.*

*A me non basta però.*

*Se io so che questa è un'immagine io voglio vedere da dove proviene e perché è stata proiettata, e per chi. Perché in qualche modo oscuro penso che questa immagine sia stata proiettata per me, come **solo per me**.*

*Voglio sapere da dove viene, e non mi basta allora questo pezzetto di proiezione, ma voglio vedere tutto il film, e conoscerne il significato, e conoscere la continuità tra questa immagine e le seguenti per comprendere il tutto.*

*Ma in qualche oscuro modo so che questa esigenza non è di tutta questa fila; forse solo di qualcuno.*

*Non posso chiamarlo, lo incontrerò dietro a questa immagine, anche lui che cerca.*

## Deviare dal percorso: seguire la mente

**Indicazioni:** il percorso è una strada piana, solo la mente della paura porta fatica e dolore.

Solo la mente della curiosità parziale, del momento, può far credere che la Conoscenza è la frammentarietà del conoscere parziale.

*Vedo una strada stretta. Ai lati, niente, come se ci fosse solo questa strada. E' come se fosse una strada tra due sponde di nebbia, basse.*

*La strada è formata dal mio percorrere: da quello che ho già percorso, e la strada davanti a me da ciò che devo ancora percorrere.*

*E non ci sono orme dietro di me, perché sulla mia strada non posso produrre segni.*

*Non so dove mi porta o, forse, lo sapevo e l'ho dimenticato.*

*In fondo alla strada un chiarore, sembra il sole; questo non mi fa accelerare il passo, perché so che giungerò là.*

*Ai lati, quella specie di nebbia bassa si sta diradando.*

*E vedo:*

*Sulla mia destra si apre un prato coperto di fiori; e un ruscello, e alberi. Più guardo e più la nebbia si dirada e scopre un bosco, un sentiero nel bosco, e fiori.*

*E poi, guardando, anche montagne.....*

*Alla mia sinistra un paese, e case, e gente. Un cane che abbaia, voci di bambini.*

*Voci, case abitate, calore di casa.*

*Più guardo e più la nebbia si dirada, e vedo questo posto abitato, e movimento e gente, e case.*

*Non so se la nebbia si dirada e scopre mentre guardo, oppure se costruisco solo col guardare; perché più guardo e più vedo, ed è come se tutto emergesse dalla nebbia e dalla terra, o dal mio sguardo stesso che guarda.*

*Non è che la via che sto percorrendo sia meno chiara, non è che sia cambiata, ma prima spiccava tra la nebbia e adesso, tra tutti questi colori, è come sbiadita.*

*Non perché sia cambiata, ma perché ho gli occhi pieni di altro, di altro da gustare.*

*E' come se ci fossero in me tante persone o tanti desideri; c'è il proseguire, sì, il mio cammino, ma intanto deviare per vedere meglio di qui e di là della strada, e poi tornare sulla strada principale.*

*Tanto non la perdo, la conosco bene.*

*C'è qualcosa che mi trattiene, non so cos'è*

*Come un avvertimento, non so di chi.*

*E poi un pensiero; un pensiero razionale che mi dice....che mi dice.....e poi lo perdo. Come se qualcos'altro volesse cancellare questo mio comprendere razionalmente. E poi lo recupero; mi dice: non è cambiato niente da prima. Io prima stavo percorrendo una strada per arrivare ad una meta, e adesso la sto percorrendo per arrivare ad una meta. E che ciò che il mio sguardo ha scoperto c'era anche prima, o forse io l'ho costruito guardando. In tutti i modi non è cambiato niente da prima. E poi mi dice che se io devio e vado a vedere le case, il prato o il bosco, mi posso lasciar prendere da tutto questo. Non con la morale, ma con un pensiero razionale e preciso che mi dice che non mi serve tutto questo, ma serve all'occhio e non al Cuore, e non al passo. Non mi richiama con il senso del dovere, ma con un pensiero esatto.*

*Allora c'è qualcos'altro in me che mi dice che conoscere altro può servire. Conoscere di più, andare a vedere, deviare e poi tornare, non c'è niente di male. Ma questo pensiero esatto e razionale mi fa tornare all'inizio, come ricordo, e mi fa vedere il mio percorso. E mentre sono in dubbio, girandomi, vedo delle orme sulla strada. Mentre dubitavo, il mio piede ha segnato la strada.*

*Sento confusione, fatica, peso, un senso di stress, un senso di troppo, troppo agli occhi. Troppo.*

*Cancello tutto quello che ho costruito. Cancello tutto quello che ho costruito ai lati della strada. Lo cancello solo con un atto di volontà, e con il seguire questo pensiero preciso. La strada ritorna come prima, le rive coperte di nebbia, la strada risaltata, la luce sul fondo. E dietro di me, nessuna orma sul sentiero.*

## Sento un grido nella notte

**Indicazioni:** seguire il Richiamo è sapere che tutto il conosciuto si ergerà dinnanzi per fermare: la paura del nuovo, lo schema, l'apparente "diversità", la paura degli altri.....seguire il Richiamo dell'Essere è per la mente come morire.

*Sento un grido nella notte: è insieme disperazione, richiamo, paura e dolore.  
E' anche un grido di richiesta e di aiuto.  
Risuona dentro di me, nella profondità del mio animo.  
Forse è il mio grido.*

*Da questa profonda grotta guardo i gradini intagliati in pietra che portano forse alla superficie che vedo lontano, sopra di me.  
Questa grotta che mi sembra infinita è abitata da molti che si aggirano in essa compiendo gli stessi gesti, in un'ipnosi data da questa umidità, dal freddo, dal buio e da un'aria spessa che mi prende alla gola.  
Sono ai piedi di questa scala e sento il grido dentro di me, forte e chiaro e profondo.  
Sono confuso.*

*Non posso tornare alla grotta, mi sentirei morire.  
Non posso salire: il dolore contenuto nel grido dentro di me mi toglie energia, volontà, ogni possibilità di volere.*

*Questa grotta è uniforme: vi penetra una luce giallastra, che rende tutto come sé. Il pavimento e le rocce sono lividi, come i visi e capelli delle persone. Tutto ha un'aria di trascuratezza, come fosse una vita primitiva condotta senza possibilità di evoluzione: tutti qui sono eternamente fissati ad un'età della pietra.*

*Io no. Sono da molto tempo ai piedi di questa scala e metà di me (quella verso la grotta) è livida e trascurata; l'altra (verso la scala) è inconsistente, trasparente.  
Ho paura.*

*Il grido dentro di me diventa fortissimo, mi prende da capo a piedi, mi squassa, mi fa tremare, esce da me dirompente e riecheggia in tutta la grotta, mentre stacco i piedi dal terreno e mi trascino per le scale.  
Non posso più stare qui: quest'aria e questo buio mi intossicano, mi fanno morire.*

*Le persone nella grotta continuano la loro vita primitiva, con movimenti furtivi di animali, prendendo il cibo con cieca avidità ed il sesso con violenza. Dopo si assopiscono soddisfatti, per risvegliarsi poco dopo e rifare tutto, sempre nello stesso modo furtivo ed avido.*

*Non posso più stare qui, non posso fare così, mi fa orrore, è contro la mia natura, è contro me.*

*Salgo i gradini trattenuto dal dolore e dalla paura del grido, ma sostenuto dal richiamo che contiene, un richiamo muto che mi prende alla gola, forte come un pianto, potente come un grido lanciato verso l'apertura.*

*So che arriverò là, a tutti i costi, arriverò là anche contro di me, la mia paura dell'ignoto, contro l'aria pura che incomincio a sentire e mi fa male, come se mi bruciasse i polmoni; contro la sensazione di accecamento che mi procura la luce, contro il malessere che il nuovo mi provoca.*

*Continuo a salire contro la primitività che mi farebbe tornare nella grotta, insieme ai miei simili.*

*Sostenuto e respinto nel profondo dal grido.*

*Mentre sto nell'indecisione qualcos'altro procede e fa i gesti al posto mio: riunisce i piedi e mi fa saltare nel centro. Mi sembra di precipitare e contemporaneamente stare fermo. Precipitare vertiginosamente tanto da non capire più niente, tanto da aver la mente completamente confusa, ed insieme immobile.*

*Sono confuso, non vedo, non so neanche quale pazzia mi ha spinto a saltare nel centro.*

## C'è un'apertura

**Indicazioni:** la capacità di vedere oltre la realtà delle azioni quotidiane viene dal sapere e poi seguire l'aspirazione di conoscere "di più". L'esperienza sia passata che presente acquista la profondità della Conoscenza.

*C'è un'apertura quadrata; contemporaneamente ho una visione sovrapposta: vedo un'apertura circolare chiara, come se in questa ci fosse luce e non fosse un tunnel buio ma un passaggio verso qualcosa di chiaro e di solare. Ma sovrapposta a quest'ultima c'è la prima visione del tunnel buio con l'apertura quadrata.*

*Non so quale dei due sia un sogno, una proiezione della mia mente.*

*Sono qui davanti e devo proseguire, come se dietro di me non avessi strada, ma solo davanti e davanti vedo un doppio: e se fosse un tunnel cieco, buio, soffocante? E se muoio? E se soffoco? E se invece c'è la galleria chiara che mi porta verso un respiro più ampio?*

*Ascolto.*

*Ascolto me, e sento il mio corpo come uno stretto guanto attorno a me, soffocante e tutto ciò che è sul mio corpo lo avverto come peso: la polvere degli anni, le impressioni famigliari, i gesti e gli sguardi consueti; dentro di me avverto un Essere libero, solare, qualcosa di vivo imprigionato in questo involucro che non odio, ma che comunque sento come stringimento.*

*Capisco che le due visioni sono date dal mio essere due: io mi sento quell'Essere libero e da lì guardo:*

*vedo che è l'occhio di questo corpo che stringe, di questa mente che prevede, a farmi vedere il tunnel buio, perché nel corpo e nella mente non c'è speranza ma solo aspettativa; perché nell'occhio della mente e del corpo un tunnel è buio e soffocante soltanto, non può essere altro.*

*So che devo entrare e seguire il tunnel che Io vedo luminoso e chiaro ma contemporaneamente lo vedo come un lungo tubo, rotondo e stretto: questo grande corpo soffocante non ci può entrare: **devo liberare** l'essenza di me.*

*Ma come?*

*La mente mi propone l'immagine della morte, la consueta immagine della morte come liberazione; ma io so che non è così e che questo è un vecchio modo di pensare. Mi volto verso il cammino che ho già percorso e vedo monti e valli che ho percorso in modo cieco, con lo sguardo a terra.*

*Con un gesto apro l'involucro che mi racchiude come un sarcofago e ripercorro velocemente i monti e le valli che avevo attraversato col mio corpo, veloce come un pensiero, di più e vedo ciò che non ho visto e comprendo ciò che non ho mai compreso e gusto ciò che non ho mai gustato. Mi riempio dell'esperienza che non ho mai avuto pur attraversando monti e valli, sempre, ogni giorno.*

*E pieno di questa Vita mi giro di nuovo verso il tunnel e vedo solo l'apertura luminosa anche se la mente propone e ripropone sfocate immagini di prima.*

*Ma so.*

*So che tutto è un sogno: il tunnel scuro, i monti e le valli come li ho sempre percorsi, la visione vecchia, tutto è un sogno. Capisco che ho vissuto in un sogno mentre la mente proponeva e riproponeva immagini di realtà assolute; e ancora adesso le ripropone come memoria.*

*Ma so.*

*Posso dimenticare per qualche istante, ma So.*

*Non nego ciò che la mente e il corpo hanno visto e vissuto, ma ridimensiono come sogno ciò che sembrava una realtà assoluta.*

*Entro nel tunnel.*



## Entrare in sé

**Indicazioni:** cercare il punto fermo di sé, è staccarsi dal noto ed è fermarsi dalla ricerca della novità: entrambe sicurezze e necessità della mente emotiva.

*Sto camminando su due strade diverse e parallele: ogni piede va su una strada ed io cammino così su tutte e due.*

*Più avanti vedo che queste due strade parallele divergono ed io mi chiedo come farò, non posso spezzarmi in due; eppure è come se ogni piede fosse attaccato alla sua strada e prosegue.*

*E mentre dico : “Cosa farò?” continuo a camminare come nei sogni, stando fermo; la biforcazione è davanti a me, a pochi passi: una strada va a destra ed una curva a sinistra.*

*Mi dà l'impressione di poter stare così per l'eternità, camminando senza camminare, con davanti questa biforcazione, e può essere così se non faccio qualcosa.*

*Ma non so cosa.*

*Occorre un grande sforzo per sapere cosa devo fare, perché sono spinto a stare lì, camminando senza camminare, con i piedi su due strade diverse. Ho la tentazione di addormentarmi, di non affrontare la biforcazione, di rimandare e rimandare, perché lo posso fare. E' faticoso Vedere cosa devo fare per poter proseguire, è uno sforzo che mi prende tutto il corpo, una grande fatica.*

*Come dover cambiare tutto, dovermi rivoltare come un vecchio abito.*

*A questo punto non so se vale la pena di farlo, di fare questa fatica, mentre posso stare qui a camminare su due strade diverse. All'inizio mi sembrava di poter staccare un piede da una strada e metterlo sull'altra e così scegliere una direzione, ma dopo questo grande sforzo, sforzo mentale di pensare, vedo che debbo lasciarle tutte e due.*

*Devo staccare entrambi i piedi dalla strada ed andare in mezzo, in mezzo dove non c'è strada.*

*Mi trema il cuore: è contro ogni logica, perché la logica mi dice di scegliere o una strada o l'altra.*

*Quando ho visto, dopo lo sforzo, quello che dovevo fare, le strade si allargano ed io non riesco più a tenere i piedi su entrambe le strade che si allontanano tra loro; come se ci fosse stata una decisione attraverso il mio aver visto questo per un secondo, contro ogni logica.*

*Non posso fermare niente: queste strade si allontanano tra loro ed io non posso più tenere i piedi in tutte e due.*

*Per un momento ho l'istinto di saltare su una strada che si allontana, di stare su una e non saltare nel mezzo perché non c'è niente nel mezzo.*

*Mentre sto nell'indecisione qualcos'altro procede e fa i gesti al posto mio: riunisce i piedi e mi fa saltare nel centro. Mi sembra di precipitare e contemporaneamente stare fermo. Precipitare vertiginosamente tanto da non capire più niente, tanto da aver la mente completamente confusa, ed insieme stare immobile.*

*Sono confuso, non vedo, non so neanche quale pazza idea mi ha spinto a saltare nel centro*

*E mentre precipito e sto immobile e questa mente confusa si confonde sempre di più, incomincio a vedere bene i due movimenti in uno: precipitando vertiginosamente colgo l'immobilità, la colgo in profondità.*

*Colgo l'immobilità che è lo star fermo con la mente, con il corpo, con ogni pensiero, ogni gesto, ogni idea, ogni sapere.*

*Lì, fermo lì, in un punto in cui non c'è niente esterno a me; e adagio adagio so che è così perché il certosino Io.*

*Io sono il Certo, il Fermo.*

*Mentre da questo certo e fermo guardo il precipitare vertiginosamente so che cos'è il movimento, proprio perché sono fermo e guardo.*

*E vedo che il movimento non è caduta, non è ciò che la mente mi voleva far sembrare: il movimento non è verso.....ma è **il Movimento in sé**, come stato. E' **l'essere il movimento**, e come stato è immobile, e questo lo so perché ho guardato dall'essere fermo, vedendo ciò che è e non ciò che la mente poteva leggere da un "saputo" vecchio.*

*Sono nella via di mezzo, che non è la via del noto e nemmeno dello sconosciuto ma è la via di chi non cerca né il noto, né lo sconosciuto : è **la via di chi si ferma a cercarsi**, perché le vie del noto e dello sconosciuto sono un'idea, sono solo un'idea.*

*Mentre precipito in questa mobilità, mentre mi muovo vertiginosamente stando immobile, stando Fermo, vedo intrecciarsi fuori di me tutte le vie conosciute e sconosciute, come vie aeree che svaniscono nel nulla; si intrecciano fuori di me, nascono e muoiono.*

*Sono percorse molto e da molti; le note sono percorse lentamente, con il passo lento di chi cerca il noto, e le sconosciute con passo veloce di chi non si accontenta mai, cerca il poi ed il poi, ma fuori*

*Il passo lento e veloce sono la stessa cosa, anche se uno pensa che l'altro sia in errore.*

*Sono la stessa cosa perché tutto ciò che è fuori ha sapore di vecchio, di già finito, di già morto, ancor prima che sia noto.*

*Se voglio trovare la vivezza della Vita devo guardare questo movimento immobile che continua. Io non ho seguito la strada tracciata per me da qualcuno, non ho cercato nemmeno la strada non ancor tracciata per avere il nuovo, non ho continuato a camminare fuori.*

*Se da questo punto centrale mi giro a guardare la strada nota e poi la strada sconosciuta vedo che ho di nuovo i piedi su entrambe.*

*Ma guardando dalla posizione del centro c'è un grido di frattura, un "No!" gridato, perché girarsi adesso è dolore, è guardare "a prima", è una lacerazione.*

*Allora devo girarmi di nuovo e guardare "dentro" di me, nel centro dove sono caduto e sto immobile.*

*E mentre la mente mi turbinava attorno con mille pensieri, con mille paure e soprattutto con la paura della pazzia che è divisione dentro la mente, sto fermo dentro di me, anche contro questa paura.*

*Fermo, sapendo che Io sono Dentro ed essa è "fuori", sapendo che sono Altro, e che se io sono Altro, guardando e guardando e stando fermo nel guardare, ascoltando il movimento che è il mio esprimermi dentro, tutto si placa intorno a me.*

*C'è un grande silenzio: non vedo più le strade intrecciarsi sopra e sotto di me e chiamarmi, non sento più paura ma una calma che è immobilità.*

*Adesso posso girarmi e guardare e Vedere che non c'è nulla attorno; così mi chiedo se non sia stato tutto un sogno.*

*Me lo chiedo da questo profondo, continuo movimento immobile.*

## Seguire l'Aspirazione

**Indicazioni:** seguire l'aspirazione è iniziare un percorso per e con l'Umanità intera. E' seguire il Cuore.

*E' mattino; sono appoggiata ad una staccionata e guardo la campagna: dalle zolle appena girate dall'aratro si alza una nebbia fine, un vapore.*

*Quando alzo lo sguardo a poca distanza da me c'è, su un cavallo, un cavaliere di cui non distinguo né il viso né l'armatura.*

*E' fermo, girato a tre quarti e sta guardandomi.*

*Mentre lo guardo mi sboccia all'improvviso una specie di amore fortissimo e so che il suo essere girato così è un invito a seguirlo.*

*Alle mie spalle ho la casa addormentata e forse figli e forse un uomo:*

*Non so perché sono uscita in giardino così presto; forse spinta da un'irrequietezza mi sono allontanata da un caldo letto, e ho trovato lì quel cavaliere.*

*C'è solo una staccionata tra me e lui, sottile; potrei abatterla con una mano o scavalcarla; ma è come se ci fosse un muro spesso e duro.*

*Mi spezza il cuore dover star ferma, mi spezza il cuore non seguirlo subito.*

*E' come se i miei piedi fossero imprigionati nel terreno e la mia anima volasse verso di lui.*

*So che non aspetterò per molto, so anche che dovrò seguirlo a piedi, non mi cederò il cavallo; non so dove andrò.*

*Fuori da quella staccionata non so dove andrò.*

*Il cavallo fa un movimento di impazienza ed il cavaliere gira la testa verso la sua meta.*

*Ho paura di perderlo, ho paura di perdere questo momento; ho paura che questo momento così chiaro, così netto non torni più.*

*Allora abbatto la staccionata con una mano sola; decido anche di lasciare lì i piedi se non si staccano dal terreno.*

*Già quando esco dalla staccionata non è più il mio corpo che stava al di là a guardare il richiamo: l'atto di abattere e di seguire alla cieca, seguire questo innamoramento profondo, mi ha reso il corpo più leggero e non più abbarbicato alla terra.*

*E mentre il cavaliere si avvia lentamente senza guardarmi più, io incomincio a seguirlo.*

*Più i passi mi conducono lontano dalla mia casa e più dimentico: dimentico i figli, dimentico l'uomo, dimentico il tepore e poi il paese.*

*Mi ritrovo con un corpo sempre più leggero, come se allontanandomi e lasciando dietro di me le particelle solide come nebbia, io venissi ripulita proprio dal mio camminare.*

*E' proprio il mio camminare che mi pulisce da me, senza nemmeno toccarmi.*

*E mentre seguo questo cavaliere che non so chi sia e che non mi guarda più, io so, so che mi ha chiamato il Cuore, il mio, me lo ha proprio chiamato, mentre ero uscita irrequieta, unica della casa irrequieta e l'ho incontrato lì, fuori.*

*Così mentre procedo vedo altra gente che si accosta venendo da altre parti e la riconosco perché ha la mia stessa intensità di Cuore, come lo stesso innamoramento, come lo stesso amore che cerca.*

*Dopo un po' vedo che tanti (tanti perché pensavo che pochi potessero seguirlo) giungono da ogni parte e seguono questo cavaliere che ha guardato solo per un attimo e poi ha proseguito senza voltarsi mai.*

*Così l'amore che portavo al cavaliere, riconoscendo gli altri che seguono, diventa amore per gli altri, diventa un senso di calore, di casa.*

*E' lì, mentre tutti seguiamo, che sento la casa, e lì sento i miei figli, come se tutti fossero i miei figli e le mie madri e i miei padri e i miei fratelli, tutti insieme: sento la casa.*

*Senza avere nessuna sicurezza di posto sento la mia casa.*

*Così diventa un camminare lieto insieme agli altri, senza parlarci, senza dirci niente, senza raccontare la nostra storia perché l'abbiamo tutti dimenticata.*

*La nostra storia è incominciata quando l'abbiamo seguito e quando ci siamo incontrati; guardo con stupore dietro di me e non vedo niente:*

*ho dimenticato tutto, abbiamo dimenticato tutto, **così siamo tutti uniti.***

## L'Aspirazione o germe del Lavoro

**Indicazioni** : un piccolo desiderio di conoscere, di non accontentarsi di ciò che sembra è sufficiente per uscire dalla cecità del vivere quotidiano, o chiusura attorno a sé.

*Vedo qualcosa di avvolto in se stesso, forse una spirale, una spirale chiusa, forse l'interno di un guscio.*

*Continua a svolgersi con un eterno movimento che non conduce a nessuna soluzione, forse a mantenere la compattezza del guscio.*

*Guardando bene vedo che è un movimento falso, come pensato, come qualcuno che, seduto su una seggiola, pensa di muoversi e andare, ma rimane seduto lì, fermo.*

*E' qualcosa di ipnotico, attraente e risuona in me, in qualcosa che in me è avvolto come una spirale.*

*Guardando fuori con una specie di sforzo vedo attorno a me tante spirali, dentro a tanti gusci chiusi, fermi e contenenti il movimento a niente della spirale; tanti gusci che riempiono una pianura e, se potessi andare oltre, vedrei che riempiono il mondo intero, senza un luogo in cui non vi sia un guscio contenente una spirale.*

*Allora guardo dentro di me, a ciò che la spirale faceva risuonare e sento la tentazione ad avvolgermi su me stesso, a chiudermi, senza guardare più, senza sapere più: una specie di accoccolarsi dentro se stessi, una specie di desiderio di riposo e paura e difesa e, forse, anche ricerca.*

*Sento la ricerca nel movimento, ma vedo che, stando fuori dai gusci, questo movimento è falso e conduce sempre a niente: è il movimento della spirale stessa a dentro, **in** dentro, verso un centro che non si raggiunge mai.*

*Perché la spirale è così, è la sua natura.*

*Io ne sono fuori forse per dire questo, forse per poterlo dire, ma contemporaneamente so che ci sono anche dentro perché sono come gli altri, non sono di diversa natura.*

*Eppure sono fuori per poterlo vedere e dire.*

*Vedo un cielo più basso, con un tramonto intenso, un cielo basso sopra tutti questo gusci, qualcosa di molto bello e forte e nello stesso tempo pauroso: dà paura.*

*Questo cielo intenso ha una luce che non è calore eppure vedo questi gusci spellarsi ed incrinarsi; e poi qualcuno si rompe, con la stessa sensazione che mi darebbe il vedere schiudersi un uovo, e la luce, penetrando nel guscio e nella spirale, ne rivela il movimento a niente.*

*E' come se la spirale stessa si accorgesse di sé, del suo ipnotico movimento eterno, così si ferma e fermandosi perde la sua natura di spirale.*

*Fermandosi per un attimo, con quella specie di sorpresa, ha fermato la sua natura di spirale.*

*E ci guardiamo, con la stessa sorpresa ci guardiamo.*

*Anche la spirale dentro di me si è fermata, ed altre che hanno avuto il guscio incrinato, mentre altre ancora continuano con il loro moto eterno.*

*Dal centro in cui confluiva il movimento cieco e vuoto della spirale si è formata una pianta, o un seme subitamente penetrato nel terreno che è germogliato con un movimento verticale veloce e sicuro, un movimento in crescita rigoglioso, assorbendo dalla luce la sua forza e la sua vita.*

*E qui e là in questa pianura nascono velocemente piante ed erbe, dal centro di queste spirali accortesi del loro movimento vuoto.*

*E qui e là attorno a me vedo sbocciare una vita diversa da quella silenziosa e chiusa di prima, ed anche dentro di me.*

*La sorpresa dell'inizio si è trasformata in attenzione alla propria vita che sboccia e s'innalza nel cielo, con il desiderio di giungere in alto e di rendere forte il proprio tronco, vive le proprie foglie.*

*Ai nostri piedi gusci vuoti testimoniano ciò che noi abbiamo superato e gusci pieni ciò che la luce non è riuscita a fare perché la spirale ha costruito la robustezza del guscio per mantenere il suo vuoto movimento interno.*

*Attorno a me c'è la Vita, vita fremente, gioiosa, continua.*

*Queste piante non hanno stagioni, non hanno morte: è un continuo crescere ed ergersi verso il cielo senza sosta, senza pausa.*

*E mentre anch'io m'innalzo verso il cielo mi chiedo perché da me sia nata la vita, dal centro di me sia sbocciata ed alcuni gusci siano rimasti vuoti.*

*Perché?*

*Torno con il ricordo a com'ero prima, torno indietro con il ricordo a com'ero chiuso, per sapere.*

*Voglio sapere.*

*Ricordo il movimento, ricordo il guscio e ritorno in quella specie di limbo ottuso che era in questo guscio e in questa spirale.*

*Ricordo così che dentro di me, nel centro di questa spirale dove doveva esserci la forma più ottusa di silenzio e più forte, lì, proprio nel centro, c'era un piccolissimo desiderio di sapere, di conoscere.*

*Un piccolissimo desiderio di sapere cosa ci fosse **fuori** da quel guscio, fuori da quella calma continua, come morte; come se ci fosse anche un piccolissimo desiderio di rischiare, appena accennato.*

*Un piccolissimo momento di coraggio e di voler sapere, proprio da lì, dal centro di quella inesauribile e continua morte; dove tutto è fermo, chiuso.*

*Credo che fosse lì questo germe, nato chissà da chi, venuto chissà da dove.  
Questo germe è stato sufficiente per smuovere di poco, di pochissimo l'atmosfera rarefatta dell'interno del guscio ed aiutare questa luce che da fuori lo incrinava.  
Ci siamo incontrati io, il mio germe e quella luce con lo stesso desiderio, lei di entrare ed io di uscire. ER come me tanti in quella pianura.  
Così li riconosco, come me stesso.*



## Cercare la Realta'

**Indicazioni:** occorre ricordare l'aspirazione perché la mente della paura tende a soffocarne il ricordo. Così facendo si diventa richiamo per altri che o non sanno o non ricordano più.

*Mi trovo nell'acqua; è un'acqua strana, come acido, in cui mi trovo dissolto, rimanendo di me qualcosa che mi fa sentire individuo.*

*Anche per gli altri è stato così: questo mare è fatto di corpi dissolti e sparpagliati nell'acqua.*

*Ho un ricordo di cielo e di aria, voglio uscire e risalire, ed incomincio a nuotare verso l'alto. Ogni bracciata è lenta, come se dovessi spostare un'enorme massa di acqua.*

*Mi sento esausto; la spinta a risalire è forte come un richiamo, ma sono così pesante..... ed è così faticoso muoversi in questo grande mare.*

*Quando dimentico com'era fuori penso che tutto sia questo grande oceano e non ci sia niente fuori; insieme alla fatica che faccio a risalire mi viene la tentazione di riposare, ma so che se mi fermo vado a fondo, non rimango lì. Non posso fare una sosta, altrimenti ritorno sul fondo per un peso che ho.*

*Viene anche la tentazione di lasciarmi andare, e mi succede proprio nei momenti in cui dubito di ricordarmi bene. Questo succede perché non vedo altri; se vedessi altri che risalgono potrei dire che se io non ricordo, ricordano loro e li seguirei, ma vedendomi solo a risalire dubito di aver sognato e di aver preso questo sogno come vero.*

*E' quando sento la fatica della bracciata, come se dovessi spostare una massa d'acqua pesantissima che dubito.*

*Il movimento della bracciata mi dà il significato del tempo e la distanza che percorre il mio braccio mi dà quello di spazio.*

*Tutto questo mare è uniforme, opaco, non gradevole, non sgradevole.*

*La mia mente dà i colori, ma non ci sono realmente; la mente colora questo mare di immagine ed allora sì, è piacevole, ma sono colori non reali.*

*Così non so più se il sogno è della mente o della superficie; quello della superficie è più tenace, ma i colori della mente sono più avvincenti e danno la sensazione di riposo, la tentazione di lasciarsi andare.*

*Io ho però un ricordo di me, come se in questo mare fosse rimasta una piccolissima cellula con tutte le informazioni su di me, ed è questo che mi spinge su, come se i*

*ricordi di questa piccola cellula fossero più tenaci e più forti di tutti i ricordi che la mente ha costruito attorno.*

*Vedo ora che non è la mia mente, ma una Mente che è l'acqua di questo oceano.*

*La cellula con il ricordo di me ha una proprietà: è galleggiante, come se la sua struttura fosse la leggerezza, per cui è naturalmente spinta ad andare a galla. Sento in me la cellula che mi porta a galla ed un'altra parte di me che mi spinge giù; se guardo le due cose distinte c'è una specie di frattura in me, di impossibilità: come posso salire e scendere? Come posso essere leggero e pesante? O scelgo la pesantezza o sento questa cellula, non posso stare in tutte e due le cose. Questo mi spezza dentro.*

*Devo portare o su la pesantezza o giù la leggerezza.*

*Allora utilizzo la proprietà galleggiante di questa cellula come se fosse un palloncino: abbandono la pesantezza a questa leggerezza e so che non è fatto per sempre, ma va ricordato continuamente altrimenti tendo a ricadere sul fondo perché il peso è ciò che sento di più, che mi è più vicino.*

*Devo continuare a ricordarmi la proprietà galleggiante ed abbandonarmi ad essa sempre di più; così diventa meno faticoso, perché non uso più le braccia per risalire, ma uso la proprietà galleggiante che ho dentro.*

*Non sento tensione come all'inizio, non sento sforzo; però devo continuare a ricordare perché più ricordo la proprietà galleggiante più i colori che la mente aveva costruito attorno diventano sbiaditi perché **Io** li vedo sbiaditi e quindi hanno meno attrattiva.*

*Non guardo più se qualcun altro galleggia, sono **io che devo risalire**, sono io che ricordo, non come esclusione degli altri, ma come compito a ricordare bene.*

*Risalgo ricordando la proprietà galleggiante che mi può tirare su e non sto più nel peso e nella fatica delle bracciate, ma sposto la mia attenzione e vedo che ci sono altri un po' qui e un po' là, chi più in basso e chi più su. Quelli che sono più in basso mi danno il desiderio di dire: "Si può salire di più", perché io sono l'esempio che si può salire; e quelli che sono più su danno a me la stessa cosa: penso che se c'è qualcuno più su, posso salire anch'io.*

*Così ci si passa delle informazioni: chi è più su le passa a me senza parlare con il suo movimento verso l'alto ed io lo sono per chi è più sotto.*

*Così è come se vedessi accendersi delle lucciole in estate, qui e là, lucciole galleggianti in questo mare.*

*Più si accendono e più se ne accendono, come se si richiamassero le une con le altre, e quando il mare è pieno di queste lucciole non è più mare.*

*Ritorno con il ricordo al mare dell'inizio e vedo che era formato da lucciole chiuse; queste sono lucciole accese, tante, tante; non c'è più spinta verso la superficie, come*

*se si fosse abbassata tanto da far scomparire il mare, e tutte le lucciole sono oltre la superficie, già nell'aria.*

*Così l'aria è piena di luci come se fosse giorno perché ognuna dà la sua piccolissima parte di luce e tante lucciole fanno il giorno, fuori.*

*Così l'aria è piena di luci come se fosse giorno perché ognuna dà la sua piccolissima parte di luce e tante lucciole fanno il giorno, fuori.*

*Allora vedo un paesaggio reale, non quello che c'era nel mare dato dalla mente: vedo un vero cielo, con veri colori.*

## Il significato della meta

**Indicazioni:** scoprire continuamente nella profondità di sé è manifestare la Realtà.  
Il percorso del lavoro è interiore e si propaga nell'umanità: vedersi è vedere e far vedere.

*Sono in una pianura coperta di neve, la neve copre tutto e rende tutto uniforme e sopra la neve c'è uno strato di nebbia leggera. Non sento un rumore e non vedo niente: non so cosa ci sia sotto questa neve, quindi non so dove sono, se in un luogo abitato o no. Sento solo i miei passi, attutiti dalla neve.*

*Sto camminando da tanto tempo in questa neve che non ricordo più come potesse essere prima la natura e non sento freddo, come se io fossi della stessa sostanza di questa neve. Il mio non è un camminare disperso, è un camminare e basta: non ho il problema di pormi una meta, non ho neanche il significato di meta, è solo un camminare, come se fossi nato camminando nella neve, e camminando nel silenzio e nella nebbia.*

*Il mio sguardo è attirato dalle mie orme, mi giro: non ci sono orme nella neve, solo quelle vicino ai miei piedi, più lontano non ci sono già più e quindi non vedo il percorso che ho fatto.*

*Nel cielo c'è un sole pallido, l'unica cosa che ci sia oltre a me e questa neve. Sulla mia destra c'è un albero stecchito, non so da che, forse dal freddo. Mi dirigo verso di lui perché è l'unica cosa che ci sia oltre il sole e me. Appoggio le mani sul suo tronco per sentire qualcosa oltre a me: sento sotto le mani il ruvido della corteccia e poi è come se sentissi la vita interna di questo albero. E mentre sto lì ad ascoltare la vita nella linfa che scorre nel tronco, senza vederlo, i miei occhi si aprono a sentire oltre la linfa e il tronco e scendono alla vita nelle radici e dalle radici alla terra sotto la neve.*

*Allora sento la terra morbida sotto la neve non oppressa dal ghiaccio. Sento così un senso di mancanza, di struggente mancanza, non so di che, la sento nel cuore e non so perché. Sento pena e la visione della terra attorno all'albero si dirama in tutta la pianura e questa visione sotterranea fa sciogliere la neve che è sopra la pianura, lentamente. E' come se il mio vedere facesse sciogliere la neve, adagio, e più si scioglie e più il senso di mancanza diventa forte. Non l'avevo prima, quand'ero nella neve ero perfettamente tranquillo. Adesso che vedo non lo sono più.*

*Così la pianura adagio adagio si disgela ed emergono qua e là le case di un paesaggio nascosto, e l'acqua e l'erba che solo adesso riconosco e ricordo.*

*Sono ancora con le mani appoggiate a questo albero, ascoltandolo sono in contatto con tutta questa pianura e mentre tutto si rivela, azionato da me e non da me,*

*girandomi ritrovo le mie orme sul terreno e rivedo il percorso che ho fatto fino a dove il mio sguardo può giungere.*

*La pianura, mostrandosi con le sue caratteristiche, mi dà una spinta per il cammino e ritrovo il senso della meta, il significato della meta.*

*Mi viene una mente lucida, di un lucido bello, e ricordo come fosse intorpidita prima, quando non vedevo nient'altro che neve e neve.*

*Allora posso dire che, rimanendo fermo con le mani appoggiate al tronco dell'albero, io sto viaggiando verso la mia meta che vedo.*

*Il mio viaggiare non è un camminare, è un progredire nel sentire oltre questo albero le radici, la terra oltre la pianura. E questo vedere sgela a mano a mano tutto il paesaggio che So che è al di là di questa pianura.*

*Ho ancora il senso di struggente mancanza, ma adesso non lo vedo come una pena, ma come una spinta. Come se fosse questo senso che mi spinge a rimanere con le mani appoggiate al tronco a scoprire.*

## Il Dolore

**Indicazioni:** avere paura del dolore porta a rifiutarlo per non soffrire. Rifiuto così una parte dell'Intero e mi precludo alla Conoscenza della Verità che è positivo e negativo, come unità.

*E' notte: sono di fronte a un porto, lo vedo dall'alto, come se fossi sopra una città che dorme. C'è la luna bassa sul mare.*

*Non c'è nessuno, io solo sopra questa città addormentata, come se fossi su un colle lì vicino; dentro di me ho insieme gioia e dolore, e pena, non so per chi, forse per quella gente che dorme.*

*Sembra una città addormentata come le altre dopo una giornata di lavoro, in un momento di sosta e di riposo; ma è come se sotto questo riposo e questa notte ci fosse un pericolo, non venuto da fuori, né dal cielo né dal mare ma è come se ci fosse un pericolo nelle strade buie, assondate: e questa è la parte di pena che sento.*

*La parte di gioia la sento nel cuore e nelle mani, quando So della gente che dorme, lì, sotto di me.*

*E' nel cuore e nelle mani per Contenere e per Fare.*

*Ma è notte e c'è buio e tutti dormono: come e cosa posso fare, e quando?*

*Non posso aspettare domani, perché non so se questo buio è buio di una notte che finirà presto e anche perché la gioia porta in sé un'urgenza, e anche la pena la porta.*

*Guardo attorno a me: non sono su una collina come mi sembrava dal Vedere, è come se io fossi nella città, ma come una visione "da sopra", da fuori, tanto che il sonno non è il mio sonno, e la notte non è la mia notte, ma è un paesaggio esterno.*

*Mentre vedo questo entro nel Dolore, dentro di me, nato dentro di me non è venuto da fuori: stimolato dal Vedere è nato dentro di me, come se dentro di me ci fosse la radice del Dolore stesso e della pena. E questo è stato dato dal Vedere da "sopra", da fuori.*

*Non posso rifiutare questo Dolore perché se è venuto è venuto per Vedere, e se l'ho provato è perché **posso Vedere**, e posso Conoscere.*

*Così, stando in questo Dolore, senza rifiutarlo, **Vedo**:*

*vedo le case come vuoti involucri e le strade come segni, e il porto non come rifugio, e la luna non come luna, ma un'immagine della luce.*

*E la gente.....non vedo la gente, la Sento, come se non avessero sostanza e quindi nemmeno forma. Ma la Sento.*

*E' come se questa città, non città, avesse il suolo nel dolore negato, nel dolore rifiutato; e tutto ciò che era stato costruito come immagine, è stato costruito dalla negazione e da questo Dolore non voluto e quindi non Visto.*

*Mi chiedo come mai io abbia potuto Vedere tutto questo oggi, in questo momento, perché.*

*Guardo a prima, come se potessi tornare nel tempo a un giorno forse mai stato, senza questa notte, senza questa luna, **a prima.***

*Qui non c'è niente, c'è un deserto o un'arida pianura; ma io So che sotto questa pianura c'è la Vita, come germe, come possibilità; invece di una Vita reale, spontanea, è stato costruito qualcosa di falso, di costantemente falso, non con le radici nella terra, ma sopra.*

*Non con le radici nel Dolore, ma sopra il Dolore: tutto appoggiato sopra, senza ricevere succo e vita dalle radici nella terra.*

*Mi chiedo che senso abbia il Dolore, perché, come mai.....perché **questo Dolore** che non è sofferenza soltanto.*

*Guardo il cielo.*

*Mentre lo guardo mi sento calmare dall'emozione, mi sento placare dall'ira contro l'ingiustizia che vedevo, o credevo di vedere dentro questo Dolore, dall'interpretazione.*

*E Vedo.*

*Vedo che nel movimento della Vita ci sono i Contrari:*

*nel movimento della Vita come Negativo c'è il Positivo, e come Positivo c'è il Negativo, senza interpretarli come bene e come male, come piacevole e come spiacevole.*

*Perché se guardo così, con gli occhi duali, vedo solo ciò che voglio rifiutare e che **devo rifiutare per non soffrire.***

*Così non vedo il Sì del Dolore, ma vedo solo lo statico No.*

*Così vedo che non c'era solo il Dolore nella Vita sotterranea, ma c'era il Dolore ed il Piacere, c'era la Vita in movimento, ma io, temendo il Dolore ho visto solo ciò che **dovevo rifiutare** per non soffrire.*

*Non ho avuto così la visione completa del movimento della Vita sotto la pianura, ed anche in me c'era il desiderio di costruire immagini che soffocassero la visione del dolore o parzialità del negare la sofferenza.*

*Guardo.*

*Dentro di me c'è armonia, dentro di me c'è il movimento soltanto, che non ha lettura né Sì né No, né di positivo né di negativo, ma di movimento Uno.*

*So così che se temo il Dolore vedo solo il Dolore, cerco solo il piacere, cerco solo, vedo solo, voglio solo la parzialità che non è Vita, ma apparenza.*

*Cancello con una mano la città addormentata e i gusci fragili delle case vuote; e sento la gente dentro di me, la cerco dentro di me, senza temere di soffrire, perché non c'è in me il timore del Dolore e la visione quindi parziale del movimento.*

*Cerco la Vita nella gente, cerco tutto ciò che la Vita mi conduce, verso cui vado.*

*E mentre dico “vado” So che dico “andiamo” e so che dico “va tutto”, perché anche qui non c'è parzialità nel procedere: non posso procedere io solo o parziale, ma tutti.*

*Se io mi muovo, tutti si muovono, perché io posso più né Vedere, né chiedere, né volere **una parzialità o me soltanto**, nel movimento.*

*Così non conosco il Dolore e non conosco il Piacere, li ho superati quando ho superato la parzialità di me, **o paura**.*



## Dopo la scelta

**Indicazioni:** il lavoro di Conoscenza è energia se tenacemente, costantemente, con il Volere si sta “dentro”. Diventa così percorso per sé e per gli altri e nessuna meta è impossibile da raggiungere.

*Sono sulla vetta di un’alta montagna, alta e stretta, situata in una pianura. Dalla cima vedo sotto di me diramarsi da questa vetta molte strade, che si perdono nella pianura.*

*Sembra che io sia qui per scegliere, ma dentro di me so che sono qui perché ho scelto: è come se fossi insieme due cose.*

*Le guardo entrambe, una alla volta, per comprendere; le guardo come se dovessi scegliere tra tante strade; sono tutte uguali, nessuna spicca più dell’altra per grandezza, o diversità di lunghezza.*

*Come potrei scegliere, in base a cosa, con quale criterio?*

*Posso dire che sono tutte uguali, che scegliere una è come scegliere un’altra, ma ognuna conduce in una situazione o luogo diverso, che io non vedo in fondo a questa lunghissima pianura.*

*Non riesco a scegliere se le guardo, non riesco a scegliere.*

*Allora mi siedo e guardo dentro di me per cercare la scelta giusta.*

*Mi sembra di addormentarmi, di cadere in un sonno profondo, e nel sonno si formula un sogno strano: mi vedo camminare verso questa vetta proveniente da un’unica strada mal tracciata, forse tracciata solo dalle mie orme.*

*Non è stata difficile la salita, anche se dal basso mi sembrava “molto”, mi sembrava che mai ce l’avrei fatta a salire fin lassù.*

*Ho avuto spesso la tentazione di tornare indietro, mentre già decidevo e camminavo verso la vetta, perché non ricordavo lo scopo, non sapevo la meta, se non la vetta.*

*In questo sogno vedo che è stato faticoso e non il percorso sulle pendici della montagna: faticoso se ci pensavo, se seguivo i passi con il pensiero.*

*Non faticoso se mi guardavo attorno e respiravo l’aria pura e sentivo il canto degli uccelli e i suoni della montagna; lì mi sentivo “uno” con tutto ciò che era attorno, e solo quando ascoltavo i miei passi ero distinto dalla montagna, come altro.*

*Quando sono giunto alla vetta mi sono sentito arrivato e non arrivato, mi sono sentito **capace di arrivare**, comunque, e se ci fosse stata un’altra montagna e se ci sarà, so che posso.*

*Mi risveglio dal sogno e riguardo le strade che sembrano tutte state tracciate dai miei passi, provenienti da ovunque, forse perché non avevo un luogo di provenienza. Da qui mi sembra possibile aver camminato ed insieme aver tracciato tante strade, non c'è stupore perché So che chi non proviene da nessun luogo può tracciare tante strade perché so che chi ha una meta ed una solamente può tracciare tante strade verso la montagna, lui soltanto. Come se i suoi passi non fossero suoi, come se la sua meta fosse la meta, quindi la possibilità per molti di accedervi.*

*Così, stando sulla vetta, avendo scelto e dovendo scegliere insieme, guardo in alto e vedo, a lato una montagna più alta con la vetta tra le nuvole, altissima, da qui sembra che non finisca più. Posso stare su questa montagna o posso andare sull'altra a Vedere, a Conoscere, non percorrendo più la pianura e producendo strade, perché erano le strade per giungere a **questa** montagna; per andare all'altra troverò una nuova strada, e un nuovo modo di giungervi.*

## Togliere l'illusione

**Indicazioni:** svelare la non-vita delle false scelte della mente emotiva è liberare il pianeta dalle false forme di sicurezza e di potere.

E' cambiare il mondo.

*Vedo un albero, lo vedo nel suo insieme, anche le radici che si diramano nella terra, come se avessi uno sguardo profondo.*

*Queste radici sono lunghe e si diramano in altre piccole radici in profondità.*

*Guardando il terreno vedo che è trattenuto da queste radici, tutto il terreno che vedo è attraversato dalle radici*

*Se guardo meglio vedo che le radici si propagano per tutto il pianeta, che sembra trattenuto in sé da questo intrico.*

*Ritorno al tronco: è abbastanza esile, sottile e dritto, non potrei pensare che ha le radici così profonde.*

*Non riesco a scorgere il fogliame, come se non lo potessi vedere o non ci fosse nemmeno, sembra un albero che viva di tronco e di radici e non produca né foglie né frutti; sembra un albero che abbia solo il tronco e che questo non sia nemmeno vitale.*

*Ma solo queste radici hanno una grande vitalità nel diramarsi dappertutto.*

*Guardando ho un senso di chiusura nel Cuore, una specie di non vitalità, di controllo, come se io stessi trattenendo la mia stessa energia vitale, il mio Sentire: è guardare questo albero che mi dà questo ed anche un senso di compressione, di grande, grandissimo disagio, forse perché questo albero è troppo nelle radici, è troppo intricato, trattiene troppo, forse perché questo albero non è vita, non ha foglie, non si espande, non si esprime nell'esterno ma solo sotto.*

*Guardarlo mi fa sentire compresso, schiacciato, come se facessi fatica a respirare, eppure sto respirando, come se facessi fatica a vivere, eppure sto vivendo, come se tutte queste funzioni fossero faticose, eppure ci sono.*

*Perpendicolarmente al tronco una radice è più grossa delle altre e scende come un tronco sotterraneo, finendo a punta nel centro del Pianeta.*

*Questo tronco mi dà l'idea di una specie di vita, di attività frenetica, non di una vita espansa, espressa, ma di una vita trattenuta, un'attività da formicaio, interna.*

*Allora vedo che le radici si diramano proprio da questo tronco sotterraneo: ogni radice che esce da questo tronco si dirama in tante piccole radici che dipendono da lei ed essa dal tronco.*

*Queste piccole radici penetrano nella terra e si diramano in tante altre piccolissime radici, e via, via, una dipende dall'altra, la vita dell'una dipende dalla vita dell'altra, fino al tronco sotterraneo.*

*Non so perché questo albero non si esprima in foglie e frutti.*

*Mentre dico così la visione diventa faticosa, come se mi fosse impedito il Vedere, come se lo sguardo diventasse meno acuto nel penetrare al terra, e so che questo è dipeso dal mio guardare lì.*

*Ora non ho più necessità di guardare, So, so di dover agire come se dovessi togliere una specie di malattia, come se il diramarsi delle radici fosse la malattia dell'albero e so di dover togliere quella specie di male.*

*Mi avvicino al tronco esterno sapendo che è l'apparenza del tronco e che quello reale è il sotterraneo, sapendo anche, però, che il sotterraneo in qualche modo dipende da questo finto tronco esterno: essi sono legati, la vita dell'uno dipende dalla vita dell'altro.*

*Spingendo e spingendo stacco questo tronco dalla base; nel mio spingere non c'è cattiveria e nemmeno senso di distruzione, c'è togliere un'illusione, un'inutilità, un falso.*

*Mi sospinge un senso di ingiustizia, qualcosa che gli assomiglia, una mia esigenza.*

*Stacco il tronco dalla sua base, perché non deve esistere niente che sia falso, o illusione, se Vedo.*

*Questo non è tronco, non è vita, non tolgo la vita.*

*Lo tolgo, lo stacco, lo strappo.*

*Così vedo che è cavo e che era completamente senza linfa, come un astuccio vuoto. Avendolo tolto posso guardare nell'interno del tronco che penetra nel terreno: anch'esso è cavo, senza vita; mi chiedo allora da dove possano prendere vita le radici.*

*Il mio vedere il tronco cavo ha fatto accorgere le radici che esso non era la nutrice, che non aveva linfa nutriente; così, dalle più lontane, queste radici avvizziscono. Non muoiono perché le ho distrutte ma perché si sono accorte che non potevano succhiare vita dove non c'era; posso quindi dire che sono stato io e non sono stato io la causa, ma sono state loro ad accorgersi che non c'era vita.*

*Le vedo rinsecchirsi dalle più lontane alle più vicine e staccarsi, diventando secche nel terreno del Pianeta, si mescolano e diventano il nutrimento della terra stessa.*

*La corteccia del tronco si dissolve lasciando al suo posto un buco cilindrico.*

*Io So che se non sto lì a svelare questo buco cilindrico verrà ricoperto di corteccia ed essa produrrà ancora radici ed ancora un falso tronco.*

*Così sto come compito, come scelta, a Svelare.*

## Chiamare il Cuore

**Indicazioni:** chiamare il Cuore non significa pensare di amare, pensare al peso di amare, aver paura del prezzo dell'Amore. Chiamare il Cuore significa solamente voler togliere un peso dal pianeta, il peso della mente del "per sé" chiuso, o mente dei meccanismi.

*Mi trovo come in un sogno, sdraiato a terra con le braccia allargate, sulle braccia due colonne, non fisiche, il peso di due colonne.*

*Non sono in un posto, come se fossi sospeso.*

*Non ho intenzione di liberarmi del peso, solo di sostenere queste colonne e alzarle verso il cielo, per liberare qualche cosa, ma il peso mi trattiene in quella posizione di immobilità perché non ho sufficiente forza nelle braccia e nel corpo. Sto sostenendo le colonne e non è sufficiente, devo alzarle in alto.*

*So che lo devo fare, lo so come Compito.*

*E' togliere da me un peso portandolo in alto e contemporaneamente togliere il peso dal suolo su cui sono sdraiato, come togliere il pedo dalla terra.*

*E' uno sforzo terribile, superiore alle mie forze.*

*So che non lo sto facendo per me e questo mi fa nascere un desiderio, una forte intensità, intensa come un innamoramento, come se tutta la mia attenzione, come se tutta la mia forza, il mio volere, tutto me stesso, si raggruppessero lì, nel centro del petto.*

*E da lì **CHIAMO**.*

*Non chiamo nessuno dall'esterno, non c'è nessuno.*

*Chiamo.*

*Chiamo proprio ciò che è nel centro del petto, lo chiamo intensamente, come se da lì potesse nascere forza per le mie braccia.*

*E sto nel chiamare.*

*A volte non sento niente, a volte sento moltissimo: quando non sento niente penso che non ce la farò a togliere quel peso dal suolo, quel peso sulle mie braccia; quando sento moltissimo so che devo chiedere più forza dal centro del petto, non dalle braccia.*

*Ho paura che se il peso rimane ancora penetri nel suolo, penetri profondamente, tanto profondamente che poi sradicarlo è sradicarmi con esso e può essere impossibile.*

*Non temo per me, non c'è timore per me, non so perché.*

*E allora chiamo e chiamo e chiamo: chiamo l'intensità che ho nel petto.*

*Sempre di più.*

*Finchè la sento di nuovo e la sento così forte che è una specie di calore che si propaga dal petto alle braccia, come un fuoco che entra nelle vene, nei muscoli, nelle ossa delle braccia.*

*Sento una forza, una specie di Potere.*

*Allora incomincio a sollevare le braccia e insieme ad esse il peso; se ci penso mi sembra uno sforzo incredibile, superiore alle mie forze, ma se ascolto questo calore che ho nel petto, è un secondo il tempo che uso per sollevare queste due colonne, meno di un secondo, come se fossero diventate leggerissime, o io molto forte.*

*E mentre sollevo le colonne, sollevo il mio corpo dalla posizione sdraiata, imprigionata, di prima e stacco il mio corpo, e stacco il peso dal suolo.*

*Mi ritrovo in piedi e il suolo è libero da me inchiodato e dal peso che mi inchiodava, e imprigionava il suolo stesso.*

*Mentre sono in piedi questo fuoco penetra in tutte le ossa in tutti i muscoli del corpo, nelle gambe, fino alle estremità dei piedi, come un fuoco senza bruciore, come un calore pieno di forza.*

*E mentre sto lì a bruciare senza dolore, senza fatica, senza pensiero, il mio corpo adagio adagio viene bruciato.*

*Rimane solamente questo ardore, più che fuoco, più che passione, rimane lì, sopra il suolo, come un sole ardente.*

**Indicazioni:** l'uomo è ponte tra lo Spirito e la Materia, perché ha in sé le due nature: spirituale e materiale. Come tale non può vivere estraneo ad una delle due nature; né alla materia, né allo spirito, ma è collegamento tra esse.

*Vedo un cielo scorrere sopra di me, come se fosse un nastro che si svolge; e sotto di me vedo una pianura con un fiume che scorre, e in fondo il profilo scuro dei monti. Ma è questo cielo che scorre che mi attira l'attenzione, e questa pianura che vedo estranea a me.*

*Apparentemente sono in alto, non so dove, non so neanche perché; mi sembra di esserci da molto tempo, un'eternità. E questo cielo che scorre non mi appartiene, ma desidero che mi appartenga.*

*Mi sono allontanato, non so da cosa; so di avere i piedi nel paesaggio sottostante e la testa è vicina a questo cielo, ma non so più a che appartengo. Sicuramente a questo paesaggio su cui appoggio i piedi, ma io, io ne sono estraneo.*

*Non posso appartenere a questo cielo perché non riesco ad entrare nel suo flusso: sono ancorato alla terra.*

*Non posso stare così per sempre, non posso.*

*Sento un suono, più che sentirlo lo percepisco, come se fosse cambiata l'atmosfera attorno. So che è un suono prima di sentirne la vibrazione, poi sento il suono stesso. Giunge proprio dallo spazio che è tra il cielo e il paesaggio, una specie di spazio vuoto.*

*Prima di sentire il suono sento il sollievo, come una risposta, e poi lo sento, e poi lo sento pieno, come se la vibrazione del suono facesse risuonare il mio corpo nel suo globale.*

*E così si accendono tutte le cellule del mio corpo; e poi tutte le funzioni, e poi tutte le membra e tutti i sensi accesi.*

*Questo mi fa vedere che io, senza vedere prima perché ero spento, perché non risuonavo, perché non ero vivo, io avevo già la testa in questo grande cielo che scorre.*

*Avere lì la testa non significava che ero separato dal resto del corpo, che era altrove. Da dentro questo grande cielo guardo e vedo che ho i piedi sulla terra, nel paesaggio, ed è bene così, perché io non posso vivere collocato con i piedi sulla terra ed il resto in una zona neutra, incolore, insapore; ma io sono **l'Uomo** che ha i piedi sulla terra e la testa nel cielo; ed il suo corpo è il corpo di congiunzione tra la terra e il cielo.*

*E così è un corpo vibrante e acceso; così ricevo dai piedi sulla terra ciò che la terra mi dice e dalla testa nel cielo ciò che il cielo mi dice ed il mio corpo **nell'intero** è cielo e terra insieme.*

*Questo è stato possibile col mio riconoscermi come estraneo e poi dall'aderire alla vibrazione del suono o Richiamo.*

*Così io sono chi possiede la terra e chi possiede il cielo, o Ponte.*

*Ricevo dal cielo ciò che il cielo mi dice e dalla terra ciò che la terra mi fa sentire: **Io sono il Ponte.***



## *Il Sé Rispecchiato*

*Sono in piedi, ad un lato ho il piano della manifestazione, dall'altra parte un piano di apparente nulla, un nulla pieno, un nulla vibrante.*

*Non guardo né uno né l'altro piano: guardo di fronte a me, perché se guardassi un piano e poi l'altro, acquisirei il linguaggio di uno e non potrei guardare l'altro con il linguaggio acquisito nell'altro piano.*

*Allora guardo di fronte, così ho tutti e due i linguaggi, uno per lato, uno per orecchio.*

*Sto lì fermo e vedo che il piano della manifestazione non ha colori e non ha suoni vari; questo indica che io non sono più preso da colori e suoni, e quindi non li vedo più.*

*Però vedo il piano della manifestazione com'è non guardandolo direttamente.*

*E avendo dentro di me la visione di entrambi i piani, mentre sto fermo nel profondo percepire, il piano della manifestazione mi trapassa stando fermo nel suo piano ed entra nel piano di questo niente; mentre si prolunga perde la sua forma originaria diventando una retta che ha la stessa sostanza del piano della manifestazione, ma che ha cambiato forma.*

*Trapassandomi si prolunga all'infinito dall'altro lato di me.*

*Così mi trovo trafitto ed attraversato da questo piano, che è il mio e non lo è più.*

*Che è me e non è me.*

*Che mi appartiene e non mi appartiene.*

*Così vedo che questo piano, pur mantenendo la sostanza ma cambiando la forma, ha assunto una qualità del piano in cui è entrato: **il senso dell'infinito.***

*Mentre sto a percepire, non guardando la linea o i piani, vedo che questa linea ha una vibrazione in sé, la sua, del piano della materia. Per poter entrare nell'altro piano questa vibrazione è andata in assonanza con il piano stesso, mantenendo la sua vibrazione è andata in assonanza con esso; non si è mescolata, non ha cambiato vibrazione.*

*E' andata in assonanza.*

---

*Sono un viandante e sto camminando di notte in una strada di campagna: il cielo è pieno di stelle e la notte è calda. Sono contento e non ho paura di niente.*

*Sto andando verso una meta che so, ho tutto programmato, so da dove vengo e dove vado, conosco questa campagna, conosco i rumori che sento e non mi fanno paura. So che zona è tranquilla e che non ho niente da temere.*

*Vedo da lontano una luce avvicinarsi e penso che sia un altro viandante che fa la mia stessa strada, ma nel percorso inverso; mi sposto a lato per farlo passare.*

*Mentre la luce si avvicina, alzando gli occhi distrattamente, vedo che non è un viandante.*

*Al primo momento la mente rifiuta di vedere come se non riuscissi, non potessi vedere.*

*Poi vedo che è solo una luce intensa che si avvicina e mi metto da parte fingendo di non vederla. So già che questa luce è venuta per me.*

*Quando mi si accosta non posso guardarla e non posso girare la testa a lato, guardare i campi e dimenticarla.*

*Guardo allora di fronte a me con l'acuta percezione della luce e delle sensazioni che mi dà.*

*Mi sento strano: mentre una parte di me sente il frusciare delle foglie, il canto dei grilli e l'abbaiare lontano di un cane, questa intensa luce rende come insensibile l'altra parte del corpo e nello stesso tempo le dà una sensibilità strana, diversa, come se il corpo fosse più grande e più sensibile, come se per metà fossi di una carne diversa.*

*So che non posso guardarla, mi perderei in questa luce; so che non posso guardare i campi, dimenticherei questa luce.*

*Sto così, ascoltando le due parti, così, in questa notte calda.*

*La luce che si è fermata di lato a me diventa vibrante, tanto intensa che metà di me diventa intensa, un'espansione che va oltre me, oltre i campi e la strada, oltre.*

*Diventa una percezione espansa, la possibilità di sentire tutto, e più del tutto; come se per metà fossi il viandante di prima e per l'altra metà una specie di potere acuto di percepire.*

*Il corpo della metà della luce, pur mantenendo la sua sostanza, diventa un corpo diverso, insensibile alla notte, ai rumori e al vento, insensibile ai rumori soliti che avevo attorno e pur mantenendo sé come corpo, diventa acuto e percettivo, grande, come se fosse aumentato di volume.*

*Ma io sono sempre intero, non sono diviso in me; eppure questa metà diventa percezione stessa, oltre ciò che l'altra metà sente e percepisce diversamente. La mente sta dicendo che ho due nature e che questa luce ha manifestato la seconda natura; ma io so che non è così, so che è una natura solamente, non sono diviso.*

***Ho una natura che ha due possibilità che sono una, che è la possibilità di sentire tutto ciò che ho attorno (ed è la qualità del mio corpo comune) e ho la qualità di percepire oltre ed oltre.***

*E' una qualità che mi fa conoscere nel tempo, che mi fa sentire le ore e l'avvicinarsi dell'alba; e ho la qualità che mi fa sentire senza il vincolo del tempo e l'avvicinarsi delle ore e questa sono io.*

*Come il mio orecchio può riconoscere tutti i rumori e sentirli, l'altro mio orecchio può entrare a conoscere e sentire qualcos'altro che non appartiene a questa terra e a questi campi.*

*Mi chiedo perché stanotte abbia saputo questo, perché questa luce si sia avvicinata a me ed io l'abbia riconosciuta; e mi chiedo anche come mai prima non sapevo questo e non sapevo di Me intero con queste qualità.*

*Ho così ricordato quando sono uscito dalla città poco fa e ho iniziato il cammino al buio di notte (io che non ho mai viaggiato di notte), perché dovevo andare e volevo essere presto alla mia meta.*

*Sapevo anche che potevo viaggiare di notte perché sono in armonia con tutto quello che ho attorno, non ho paura di nulla perché riconosco ogni rumore e non c'è niente che mi possa far temere.*

*E' proprio stanotte che sono uscito dalla città al buio, senza paura, ed è proprio stanotte che ho sentito questa luce ed ho visto. Ho ricordato allora gli innumerevoli viaggi che ho fatto di giorno, alzandomi all'alba per viaggiare con la luce per riconoscere bene tutte le strade e non perdermi.*

*Ricordo tutti i viaggi che ho affrontato portando con me la borsa piena di tutto ciò che mi occorreva e salutandomi tutti gli amici.*

*Stasera no, sono uscito furtivamente dalla mia casa portando con me niente, solo questa gioia di uscire e di andare al buio alla mia meta, senza paura.*

*Così ho incontrato l'altra qualità di me che non avrei mai potuto vedere se ci fosse stata la luce del solo. Così vedo che la parte che ha luce e la parte che è sensibile al vento hanno lo stesso pulsare, dello stesso sangue; hanno lo stesso movimento. Non sono due parti divise da me: hanno lo stesso sangue e la stessa carne.*

*Così so che la mia natura di uomo è anche natura di Altro, ho anche le qualità di Altro, altrimenti non potrei possedere questa parte e riconoscere questa luce. E' proprio la mia natura, è me.*

*Questa specie di corposità si può espandere solo se io vedo questa luce e la vedo come mia, e la vedo di notte e la vedo camminando su una strada buia senza paura di nulla.*

\*\*\*\*\*

**Sento divisione, irritazione, depressione, un senso di sofferenza profonda e impossibilità di comunicare.**

**Voglio sfuggire a tutto questo perché è troppo; allora mi allontano da questo dolore negandolo e chiudendomi sempre di più. A intervalli in me c'è un grido che non riesco ad esprimere. E mentre scendo chiudendomi e contraendomi in uno spazio vuoto, in una solitudine sempre più contratta, il grido scaturisce da me ed è lanciato verso l'alto: è un grido di ribellione, richiamo, dolore.**

**Mi trovo così in una buia profondità, sopra di me si apre un pezzetto di cielo e potrei uscire da questa solitudine rassicurante e nello stesso tempo opprimente, ma indugio perché ho paura di rischiare uscendo da qui.**

**Mentre sposto il mio sguardo dal pezzetto di cielo al buio che avevo attorno, l'apertura si chiude e mi sento precipitare in una profonda spirale discendente. Sento battere dentro di me, come se fosse un cuore, due movimenti: paura/dolore che mi spingono sempre più giù in un punto sempre più contratto dove c'è insensibilità, dove c'è la non-Vita.**

## *L'Albero e la Meta*

**Indicazioni:** il desiderio proietta avanti nel tempo e stimola tutti i meccanismi; nasconde così la meta sotto il prevedere e la fatica.

*Sono su una strada in salita, sembra un viottolo di campagna; è caldo, è estate.  
Alla fine della salita vedo un albero che mi promette frescura e riposo.*

*Non capisco cosa succede: mentre cammino mi sembra di non procedere; sembra che il mio desiderio mi porti continuamente a sentirmi già arrivato.  
Ma sono sempre qui, a camminare nel viottolo.  
C'è molto caldo e molto sole.*

*Il desiderio di giungere all'albero e sentire l'ombra mi fa pensare di essere già giunto, ma non mi muovo e non mi posso muovere, come se camminassi sulle mie orme, continuamente.*

*Questo desiderio mi fa sentire di più il caldo e di più la fatica, e un malessere.  
Sono stanco.*

*Non lo ero quando non avevo ancora visto l'albero, stavo solo camminando e guardando. La vista dell'albero ha cancellato ogni paesaggio attorno.*

*Mi guardo. Mi accorgo che il desiderio mi aveva già portato sotto l'albero, come se il mio corpo fosse già là; e quando mi guardo, lo scoprirmi sul cammino mi dà un senso di pienezza e ritira dentro di me il desiderio.*

*Dimentico l'albero, se non come ricordo sfocato.*

*Mi osservo, osservo i miei piedi, la polvere della strada; osservo me, il mio corpo, e mi accorgo che il desiderio mi aveva fatto dimenticare com'ero, come sono, la strada e la polvere e i sassi.*

*Dimenticando l'albero ritrovo la forza e una specie di contentezza nel camminare senza aspettarmi niente fuori di me, o riposo, od ombra.*

*E mentre cammino così ricompare il paesaggio ai miei lati, e dietro. Mi sento nella pienezza di me, in una specie di gioia che mi fa **essere** nel paesaggio, con il piacere di essere me stesso, di gustare il vento, e anche il sole, e anche il caldo.*

*Così incomincio a sentire l'odore dell'erba, della terra, dei fiori, **come se mi si fossero svegliati i sensi**, all'improvviso. E con il risveglio dei sensi, il gustare, **l'essere dentro** al paesaggio.*

*Non so dove sto andando; la mia meta non può essere sotto un albero: il mio Cuore non lo vuole. Ascoltandolo sento che posso andare ovunque in questo paesaggio, senza fermarmi dove il corpo chiede, e, più che il corpo, la mente desidera.*

*Non posso stare nei limiti del desiderio della mia mente; se faccio così sento uscire da me la vita, e la fatica entrarvi, e con la fatica una specie di offuscamento, di peso, assomigliante ad una depressione.*

*La mia meta è proseguire su questa strada, ascoltando tutto ciò che è attorno, sentendo anche il sole ed anche il caldo, ma non ponendomi mai una meta di riposo fuori, fuori di me, correndo dietro al desiderio, correndo dietro al prevedere una frescura, a un riposo, rincorrendo un'immagine proiettata fuori da me, velocemente.*

*Non procederò **mai** così, correndo dietro alle immagini.*

*Me lo dice il Cuore; e me lo dice anche l'energia che scivola fuori da me, se faccio così.*

*Così l'estate e il sole dell'estate non è caldo e fatica, e il sole è solo sole, e non è troppo; e i passi sono solo passi, non sono desiderio di fermarsi ed io sono nell'intero di me, non proiettato fuori da me, inseguendo un'immagine.*

*Così io sono e così procedo nell'interezza di me.*

## *Il Vedere ed il Dolore*

**Indicazioni:** accettare il dolore come parte di sé toglie il trattenere o paura; toglie la difesa ed il senso d'inerzia di chi trattiene per paura.  
Ho così la possibilità di essere libero.

*Tutto inizia con un senso di menzogna, come se volesse dire: "Non è un segnale per Vedere, è falso, stai nella normalità". Proseguo ugualmente ed allora appare un pensiero: "Lo so già! Ho già visto questo". Proseguo ancora e porto la concentrazione al massimo della mia possibilità, in questo momento.*

*Vedo nella nebbia, due alberi rinsecchiti; è notte, è freddo, non cerco niente, non desidero niente.*

*Avverto la disperazione solita di questo Piano, per cui non ricordo nemmeno di essere disperato, perché sono diventato la disperazione stessa.*

*Questo toglie la Vita, il respiro, e non ricordo nemmeno più quando respiravo.*

*Il senso di menzogna mi confonde, mi fa essere perso in questa landa desolata.*

*Non mi possiedo.*

*Sto aspettando e non so cosa, non so nemmeno se sto aspettando.*

*Non si muove niente, non si muoverà mai niente, quindi posso anche smettere di guardare. E' come un'idea fissa: è inutile stare a guardare.*

*Guardo ed incomincio a Vedere una specie di lune, ma non so bene se è una luna. Però questa luce mi permette di guardare meglio; lo faccio stancamente....non mi interessa farlo bene.*

*Vedo che questa nebbia è vasta e questo posto è più che una palude, è una pianura vasta, che si estende all'infinito.*

*Il dolore che sembrava fosse appena mio, dentro di me, vedo che è sotto questa nebbia, dappertutto, come se la nebbia fosse la divisione tra il dolore e questa notte.*

*Questo mi fa per un momento considerare che il mio dolore non è individuale, anche se non mi interessa molto: è come se lo guardassi stancamente.*

*Guardo il mio corpo e vedo che dalla testa in giù non c'è niente. Pensavo di avere il corpo, come ricordo, e pensavo che il dolore fosse dentro di me, come ricordo del mio corpo.*

*Mi accorgo che sotto gli occhi non c'è niente, se non l'immagine del mio corpo che mi ostino a mantenere come contorno.*

*Mi chiedo: "Come mai mi è rimasto questo pezzo dagli occhi in su? E come mai gli occhi sono fuori dalla nebbia?" Penso che sono così per guardare e mi chiedo a cosa mi serve guardare se non ho niente. Come per riflesso guardo la luce che mi*

*sembrava un riflesso di luna e penso che avere gli occhi mi permette almeno di vedere la luce.*

*Penso di sognare, che sia falso: sembra tutta una menzogna. Questo senso di menzogna mi spinge ad addormentarmi, ma so che se mi addormento vado sotto la nebbia.*

*Incomincio a **voler** avere questo pezzo fuori. Nasce in me una specie di interesse a vivere almeno in questo pezzo. Penso: “Va bene, se è menzogna vivo nella menzogna, ma almeno vado avanti, almeno mi tengo questo pezzo di Vedere”.*

*Mentre dico questo il pezzo di corpo diventa sempre più completo e l'interesse sempre più stabile.*

*E' come se incominciassi a ricordare chi sono, che ero. L'interesse mi fa dimenticare la disperazione. Così la menzogna si trasferisce in questo ricordo di disperazione, come se appartenesse a quella fascia, a quel momento.*

*Dimentico la disperazione e dimentico anche il senso di menzogna; così uso gli occhi che mi sono rimasti, senza più sentire il senso di perdita del resto del corpo. Vedo così che gli occhi sono come il dolore, non miei individuali, come il dolore non era mio individuale.*

*E' una fascia di Vedere sopra questa nebbia, come se il vedere non fosse del mio occhio, ma di tutto ciò che è sopra la nebbia. Come se potessi guardare con tutta l'aria che è sopra la nebbia, e, vedendo così, dimentico il mio occhio, la mia parte di testa.*

*Allora guardo con tutta la fascia che è sopra la nebbia e mi accorgo di avere una visione a 360°, **io Vedo così**. Poi esiste solo il Guardare e non “io che guardo”.*

*C'è il Guardare e sotto c'è il dolore come movimento.*

*Il dolore come fascia ed il guardare come fascia, tutti e due in movimento.*

*Quando vedo questo “saltano” i concetti fissi, statici, di prima e mi accorgo che il dolore non esiste più. Non esiste neanche il guardare, ma lo **Stato**, che non posso più chiamare né dolore, né guardare. Ciò non toglie la nebbia, ma mi fa essere lo stato sotto e quello sopra, entrambi.*

*Vedo così che lo strato del Vedere è proiettato sullo strato del dolore, come se tutto il Vedere fosse verso il dolore; quando tutto lo strato del Vedere è su quello del dolore, vedo che il vedere incamera il dolore e diventa **uno**, non più due, senza nebbia. Uno strato che non è più né Vedere, né dolore: **Io sono questo strato**.*

*Dentro di me ci sono entrambi e so che il Vedere come mio stato d'essere è anche il dolore come mio stato d'essere.*

*Queste due cose sono divise: **io ho la capacità e la possibilità di Vedere il dolore**. Ed il dolore è come capacità di Vedere, come ampiezza di Vedere, Non lo considero più dolore, non lo sento più come peso, ma come capacità acquisita, una specie di Potere: l'essere diventato il dolore mi dà il Potere reale di Vedere.*



*Considerando il passato mi chiedo come facessi a trattenere il dolore e sentirlo come peso; e mi chiedo come e da cosa fossi abbagliato per doverlo considerare così.*

*Vedo che il dolore sono Io come capacità di Vedere; prima, trattenendolo, era una sofferenza negata, messa sotto la nebbia per non volerla guardare.*

*Più allargo la mia accettazione del dolore, più allargo la mia possibilità di Vedere, Vedere tutti i Piani, dal più basso al più alto.*

*Se io nego, se rifiuto il dolore, credo di Vedere, perché ho gli occhi sopra la nebbia, ma sono solo occhi e sopra la nebbia è solo notte, posso solo vedere quei due alberi.*

*Ora non ho più il mio corpo trattenuto dai suoi confini, che erano confini che trattenevano il dolore, e il dolore trattenuto a sua volta dava i confini al mio corpo, mi dava il senso di me, di me ombra individuale.*

*Così,acquisendo dentro di me il dolore, penetrandovi e usandolo come Vedere, sono uscito dai miei confini ristretti ed individuali che trattenevano e allora **so che Vedo.***

**Io Vedo.**

*Poi, nulla.*

## *Includere*

**Indicazioni:** ogni guerra, anche la più lontana, mi riguarda come umanità.

*“Sono in un deserto di sabbia gialla; alla mia sinistra c’è un grande masso al quale mi appoggio.*

*Solitudine, silenzio, niente che si muova. Mi sento tranquillo.*

*All’improvviso sento un lontano rumore e di fronte a me, bassi nel cielo, vedo volare grandi aeroplani in continua fila.*

*All’orizzonte si vede della polvere e poi migliaia di persone che avanzano; senza correre, ma con una specie di passo implacabile, cadenzato pare da un’abitudine, o, forse, da un lungo cammino.*

*Sono molti e riempiono l’orizzonte; camminano, ma sembra che non avanzino, come se il tempo si fosse fermato.*

*Nel cielo prosegue il volo dei grandi aeroplani.*

*Mi arrampico sul masso perché ho paura di essere travolto (non c’è altro riparo) e solo allora la massa di gente pare muoversi e si avvicina; passa attorno al masso in una lenta e lunghissima marea di persone.*

*Le guardo sfilare sotto di me ed ho una curiosa sensazione: mi sembra gente sconosciuta e conosciuta insieme, di un tempo e di nessuno, come se quest’esodo non fosse oggi, ma fosse **l’esodo**, il fuggire in tutti i tempi, di qualcuno.*

*E’ lo stesso di tanti anni fa e di ora.*

***E’ la Cosa***

*Ed il fatto che io mi sia trovato qui, su questo masso è occasionale”.*

*Non c’è la guerra perché io ne sono coinvolto o meno, c’è la guerra e c’è la sofferenza sia che questa folla mi passi sotto, sia che io sia lontano da qui.*

*Non posso pensare alla sofferenza **solo** quando la gente passa sotto la mia roccia e vedo l’esodo..... e la gente se ne deve andare..... e c’è paura e dolore.*

*Sarei parziale nel mio vedere, avrei un Vedere “attorno” alla mia persona.*

*Sia che la guerra ci sia o non ci sia, la guerra c’è finché esiste in un piccolo villaggio anche lontano e che io non conosco.*

*Quindi io non posso aver paura di questa guerra perché avrei paura **per me**, ma io devo aver paura della guerra sempre, finché esiste in un piccolo paese lontano.*

*Questo se il mio Vedere è globale e comprende tutti, ma se comprende appena la mia persona io ho paura di “questa” guerra.*

*Così ho visto che, ci sia o no la guerra prossima, non ho mai considerato gli altri, la globalità dell'Umanità, se non a parole; perché finché c'è **una** persona che subisce violenza, c'è guerra, e mi tocca come se l'avessi in casa.*

*E' diretta a me se io mi sento **tutti**...*

*Se invece io mi sento solo me stesso, sento violenza e sento guerra solo quando capita attorno al mio sasso.*

*Tu mi puoi chiedere allora cosa fare; ti posso rispondere che, se hai deciso di temere questa guerra, devi temere tutte le guerre che ci sono, anche quelle lontanissime da te, perché tutte riguardano te.*

*E se hai deciso di non temerla, non devo tenere nessuna guerra che possa esistere.*

*La paura che si avverte attorno è la paura della mente per sé, ma non può coinvolgere chi tende alla globalità dell'umanità, chi non fa interventi selettivi, come Cuore.*

*Ma se io uso la mente, che è selettiva, io porto selezione, cioè divisione.*

*Allora uso questi giorni, e guardo se nasce in me la paura di questa guerra perché mi sento coinvolto e ho la misura di quanto io sia ancora "attorno" a me, per me. Quanto i miei confini siano attorno a quel sasso, non di più.*

*E se io vedo la paura non la devo inibire, dicendo: "Come sono" per me"! Ma devo imparare da questo. E sia che la guerra ci sia o no, per me c'è sempre finché c'è, in qualsiasi posto; come **inclusione**.*

*Ora ho capito perché le persone dell'esodo avevano lo stesso viso ora e duemila anni fa, perché è "la Cosa", non la mia.*

*E il fatto che io sia potuto andare sul mio sasso non significa che mi sto salvando dalla folla, ma che sto **vedendo**.*

*Così è il Lavoro: non ti salva da niente, ma ti fa Vedere.*

*Che perda la vita o no, non è importante, ora so cosa devo fare: scendo da questo sasso e cammino e vado dove va la folla, ricordandomi il sasso.*

*E' questo il significato di quello che ho visto: finché c'è **uno** che subisce un'ingiustizia, anche lontanissimo, l'ingiustizia è sopra di me; non c'è spazio, né tempo nell'umanità.*

*Questo non significa che debba tutelarmi, ma non significa nemmeno che mi debba staccare o dimenticare, se dovesse succedere una guerra.*

*Se succedesse non mi devo sentire colpito, perché lo sono sempre stato, dall'inizio dell'umanità, io sono sempre stato colpito.*

*Altrimenti so che non conosco l'inclusione, e se sento la paura so che ho ancora un "per me".*

*Chi è inclusione non teme perché non è limitato dal corpo fisico che è occasionale, e anche il tempo e lo spazio sono occasionali, ma l'inclusione o Cuore non ha né tempo né spazio: è **il Principio**.*

*Se ho acceso in me questo principio, non ho spazio, non ho momento, ho **la Cosa**.*

*Quindi scendo dal sasso e cammino dove va la guerra, non per seguire, ma per **condividere**, e questo me lo permette la mia natura umana con il Principio stesso. O questo c'è, o non si può capire; non esiste nessuna parola che lo possa spiegare che non porti ad una morale o ad un trattenere.*

## *Saper guardare*

**Indicazioni:** conoscendo sé come mente comune si conosce tutta l'umanità.  
Osservando sé come mente comune si osserva tutta l'umanità.  
Svelando la mente comune che si manifesta in sé la si svela per l'umanità intera.  
Così so di essere Altro.

*Mi trovo in una strada, di notte. C'è freddo; per terra della neve fradicia indica dei solchi sul selciato.*

*Sono appoggiato ad un muro, come se ci fossi stato tutto il giorno, o forse tutta una vita, ad osservare, a sentire.*

*Il mio osservare, sentire, le persone che passano e il loro modo di camminare, mi dice tutto. Così il mio comprendere, il mio capire, si allarga tanto che io, stando lì, contro quel muro come un mendicante, So; adagio adagio incomincio a sapere tutto ciò che accade nelle case, anche se è notte, ed anche se è tutto chiuso.*

*Ed è proprio dall'aver osservato tanto e per lungo tempo di giorno, che So. Come se le case fossero tutte di vetro, e come se io, avendo conosciuto profondamente durante il giorno le persone che mi passavano vicino, le conoscessi ormai tutte, perchè è come se tutte avessero un copione di base.*

*Questo copione ha delle varianti, ma di base è lo stesso, uguale.*

*Stando qui, di notte, al freddo, mi sembra di essere in tutte le case.*

*O il cuore calmo: non desidero essere né in una casa al caldo, né avere una famiglia, perché l'aver sentito le persone, l'averle comprese, mi ha fatto superare tutto questo. Come se avessi visto "sotto" questo copione che tutti recitano, non so per quale motivo.*

*Allora anche la famiglia, anche il caldo stesso della casa sono qualcosa di estraneo a me, superato; non perché io sia di più o di meno, ma perché ho conosciuto quel copione.*

*Proprio osservando e sentendo tutto di me.*

*Non c'è niente che mi attiri, né una casa confortevole, né il caldo, né la famiglia, né l'amore. Non lo dico con tono disilluso, non sono disilluso di niente perché non avevo illusioni quando mi sono appoggiato a quel muro, né desideri, neanche quello di capire.*

*Ero lì e basta.*

*Questo sentire e questo capire mi sono venuti **guardando**; e dato che non avevo desideri il mio guardare non si è rivolto in una direzione, quella del desiderio, ma era aperto a qualsiasi direzione. E allora ogni persona che passava mi "diceva", non quello che lei pensava di essere, né i suoi problemi, ma ciò che era in profondità.*

*E quando ne passava un'altra io la vedevo come la precedente, pur con delle varianti, ed un'altra era ancora così.*

*Ascoltavo ogni persona che passava fino in fondo, fino a che coglievo ciò che era in comune con la precedente ; e quando ne passava un'altra ancora, ascoltavo attraverso tutte le sue cose, i suoi dolor, fino a che coglievo quello che l'accomunava alla precedente.*

*E stando tutto il giorno appoggiato come mendicante al muro, ho visto che tutta l'umanità, ascoltata profondamente, è una cosa sola, è la stessa cosa.*

*Così coglievo anche la mia umanità, e questo mi faceva sentire la stessa cosa con loro, con un senso di affinità, di unione, proprio in ciò che avvertivo in loro e in me.*

*Questa unione racchiude un senso di pena, non rivolta ad una persona in particolare, ma sentivo questa pena ascoltando chi mi passava vicino ed era contento e chi ripassava vicino ed era nel dolore; perché "sotto" queste due c'era la stessa cosa.*

*Allora questa notte, in questa strada buia, con questa neve che si scioglie e gocciola dai tetti, in questo freddo, io riesco ad andare attraverso le cose che ho visto sotto questo freddo, questa neve, questa notte.*

*Sotto.*

*Ed è come se contattassi qualcosa che è nell'umanità, nella materia stessa; e ci arrivo proprio ascoltando il freddo ed anche ciò che sembra solitudine, perché sono solo in questa strada in cui non c'è nessuno.*

*Ma sotto tutto questo c'è una cosa sola: è la sostanza di tutto ciò che è materia; ed ho una percezione strana: che tutto sia una cosa sola e non distribuita nel tempo ma uguale, sia un milione di anni fa che tra un milione di anni, la stessa cosa, uguale.*

*E questa la sento proprio ascoltando e sentendo tutto ciò che ho attorno, senza fermarmi in superficie, sentendo anche il freddo e la solitudine, non come mie personali, ma della sostanza della materia; perché se io dicessi che sono mie mi fermerei alla superficie, alla millesima parte (che sono io) di tutta la materia.*

*Avrei così una visione parzialissima, da millesima parte; mentre stando qui, da solo, al buio, e ricordando tutto ciò che ho visto oggi, tutto ciò che ho sentito, e riconoscendolo dentro di me, in profondità so che è una cosa sola.*

*E' uno stato.*

*Uguale in sé ed immobile.*

*Penso come paragone alla Terra, con il suo centro di fuoco e la sua superficie dove si muovono le stagioni e gli anni, e si nasce e si muore, e c'è dolore e paura. Ma nel centro c'è l'immobilità del fuoco, che è e sarà sempre lo stesso.*

*Così mi sento.*

*Questo mi da una percezione oltre il mio corpo, oltre il mio tempo, come se avessi colto l'immortalità della materia. Una immortalità che significa "senza tempo" e anche "cambiamento in superficie", ma non nel profondo.*

*Essendo io stesso materia, allora l'ho in me. **IO** sono così.*

*Mentre dico "senza tempo", indico un tempo senza scorrimento di ore, di minuti, il tempo in sé; so così che la sostanza della materia è il tempo, non come scorrimento né trasformazione, ma come Significato.*

*Vedendo questo mi accorgo che sto guardando qualcosa di racchiuso, di ancora limitato e se posso vederlo, Io sono diverso, sono altro. Sono altro che osserva tutto questo, che ha la capacità di andare in profondità a Conoscere.*

*Così So perché sono qui, fuori, e perché sono appoggiato a questo muro e non c'è nessuno: perché Io sono l'altro che osserva.*

*E so perché ho creduto di essere stato qui tutt'oggi ad osservare: perché Io sono l'altro che osserva, Io sono l'altro che Conosce "sotto", che va a vedere il copione.*

*Appena capisco questo mi trovo dalla parte di chi osserva e non più di chi ha sentito dentro di sé e ha visto: sono dall'altro lato della strada a guardarmi, a Conoscere.*

*E allora vedo che non sono della sostanza di chi è conosciuto, di chi è contro il muro, Io sono di un'altra sostanza. Non sono della sostanza della materia, non potrei conoscermi.*

*E se vedo il tempo, sono fuori dal tempo, so che la mia sostanza è fuori dal tempo. E ho l'altro dato: che Io non sono materia, altrimenti non potrei Conoscere profondamente nella materia.*

*E se non sono materia e sono fuori dal tempo, posso togliermi da questa strada. Posso togliermi da uno spazio, perché Io non sono né materia, né tempo e quindi non sono spazio.*

*E se ho avuto la possibilità di conoscere il nucleo della materia, vedendo il copione ho saputo di non essere individuo, altrimenti avrei guardato solo il mio freddo, la mia stanchezza e non avrei visto "sotto".*

*E allora So anche questo: Io non sono individuo, non sono persona.*

*Ed essendo fuori dalla materia, Altro, essendo senza tempo e senza spazio e senza e senza individualità, mi sembra di essere stato prima in un sogno.*

*Vedere questo mi porta fuori di qui, non come volere, ma come aver capito questo, e non "fuori" come estraneo, ma come "comprendente ciò che è capito: ciò che è la materia; comprendente l'individualità, il tempo, lo spazio.*

*Ed ho incluso tutto quello che ho capito dentro di Me, non individuo, ma non ancora libero.*

*Mi sento trattenuto da qualcosa: è il considerarmi pensante, pensante su questo.*

*Vedo così che non è stato il pensiero a farmi comprendere, non avrebbe potuto. Ora mi sento libero dal pensiero, che era l'ultima individualità, la prigioniera che mi tratteneva: credere di essere il pensiero, il pensante.*

*Così mi sento definitivamente libero e questa strada, e questa Terra, diventano un punto lontanissimo, non perché Io li abbia allontanati da me o Io mi sia allontanato da loro, ma perché è diventato un Sapere oltre questo piccolissimo punto.*

*E' stato un viaggio velocissimo fuori da questo punto, ma mentre dico "fuori" vedo che questo punto è la materia ed è dentro di me, perché l'ho compresa e quindi inclusa.*

*Così So che sono chiuso in Me, non dalla materia o dal pensiero, ma perché Mi appartengo completamente, come se avessi un enorme corpo in cui ogni cellula è una Conoscenza.*

*Tutto dentro, ho tutta la Conoscenza dentro; ed avendo tutto come Corpo di Conoscenza, non c'è nulla fuori che Io debba Conoscere, perché è tutto in Me.  
Dentro di Me si muove tutto, senza tempo, senza spazio, senza pensiero.*



## *I due stati    I tre carcerati    La spirale del profondo*

**Indicazioni:** queste tre meditazioni evidenziano l'atteggiamento di rinuncia al Lavoro, dato dalla paura di perdere le proprie comodità, piaceri, dimenticandosi quanto sia terribile e doloroso essere continuamente sottoposti alla paura ed ai meccanismi.

La mente emotiva prevede solo rinunce nel lavoro di conoscenza, guardando ai piccoli disagi di un momento, perché si perde di vista la meta.

Si rimane così prigionieri credendo di essere liberi e non si libera l'umanità.

### *I due stati*

*1° personaggio:*

*Sono nato in un cortile stretto e buio e umido; sono nato al pianterreno e lì sono vissuto nella mia adolescenza e giovinezza.*

*Sopra di me un quadrato di cielo e poi niente.*

*I miei occhi sanno vedere non oltre tre metri ed il mio naso sente solo ciò che il cortile dà, i suoi odori.*

*Sopra di me un pezzetto di cielo e poi niente.*

*So tutto di questo cortile, so tutti i colori, il colore della muffa, dell'acqua che si ferma sul pavimento, le crepe; so tutto di questo cortile.*

*Sopra di me un pezzetto di cielo e nient'altro.*

*Questo è il mio mondo ed è la mia sicurezza, la mia gioia ma anche la mia prigione; sento costrizione in questo posto anche senza aver conosciuto altro.*

*Forse è questo pezzetto di cielo che mi dà nostalgia.*

*Ma nostalgia di che?*

---

*2° personaggio:*

*Sono vissuto in una grande pianura; attorno a me; da lontano, ho visto nascere e tramontare il sole nei grandi spazi, ed il vento accarezzarmi, e gli odori venivano da tutte le parti e da lontano.*

*Il mio occhio giunge fin dove può giungere lo sguardo, e il vento porta gli odori lontani.*

*In questo grande spazio il mio corpo si è sempre espanso ed è cresciuto come può crescere un corpo in un grande spazio luminoso.*

*Sono ricco di colori e di odori, rumori, e il mio cuore si espande in tutto ciò costantemente.*

*Ma dentro di me c'è qualcosa che chiama, come un piccolo dispiacere, come un grande dolore.....non so cos'è.*

*1° personaggio:*

*Questa mattina mi sono svegliato: dal pezzetto di cielo sopra di me è giunto un odore mai sentito, qualcosa di caldo e dolce proveniente da non so cosa, da non so chi.*

*Quest'odore mi ha portato un sogno, non so se dormo, se sono sveglio.*

*Mi ha portato il sogno di una grande pianura, di un grande cielo, immenso, definito solo da montagne lontane; e poi, un grande spazio, e poi tanta luce e tanti colori e tanti odori.*

*Mi è entrato come un'ubriacatura, un senso di gioia e di nuovo.*

*E di paura.*

*Mentre stavo in questo sogno, gradatamente è come se dentro di me si fosse ricomposto il cortile stretto, alto, il pezzo di cielo, l'umidità, la muffa....ho avuto una curiosa sensazione: all'inizio di sdoppiamento come se una parte di me fosse nella grande pianura e l'altra continuasse a vivere nel cortile stretto. Poi, mentre il sogno della pianura proseguiva, io, proprio io, mi sono trovato a rivivere nello stretto cortile, col pezzetto di cielo chiuso, e gradatamente il sogno della grande pianura si è dissolto perché ho visto che il cortile stretto e il pezzo di cielo erano dentro di me, come sicurezza, come consuetudine, come abitudine, ed io ero proprio legato lì, in quel posto chiuso, senza luce e senza calore.*

\*\*\*\*\*

*2° personaggio:*

*Ho fatto un sogno: ho sognato di una persona che era vissuta in un cortile stretto e senza luce, senza calore, e ho riconosciuto, vedendolo, la pena che mi aveva continuato a pungere durante la mia vita.*

*Allora, nel sogno, ho preso questa persona e l'ho portata con me nella grande pianura; l'ho osservata illuminarsi di gioia e di piacere.*

*Ho visto poi il suo sguardo gradatamente diventare opaco e spento; l'ho invitato a correre ma egli correva in tondo come se fosse ancora nel suo angusto spazio. E guardava in alto come se vedesse ancora un pezzetto di cielo, ed i suoi sensi dapprima svegli si erano ancora rinchiusi.*

*Mentre lo osservavo la pena aumentava, con il dolore che cresceva visto che questo cortile era dentro di me.*

ENTRAMBI I PERSONAGGI:

*MI CHIEDO PERCHE'  
VOGLIA MANTENERE QUESTO CORTILE STRETTO.  
MI CHIEDO PERCHE'  
VOGLIA RINCHIUDERMI TRA PARETI.  
MI CHIEDO PERCHE'  
NON POSSA ACCEDERE AL NUOVO NELLA PIANURA, NON POSSA GUSTARE  
IL SAPORE DEL VENTO.  
MI CHIEDO COSA C'E'  
NELLA MIA VITA E NELLE MIE ABITUDINI CHE MANTIENE QUESTO  
STRETTO CORTILE,  
E QUESTA UMIDITA'.  
MI CHIEDO PERCHE'  
NON POSSA E NON VOGLIA-ESSERE LIBERO  
MI CHIEDO COSA C'E', DOV'E' L'AGGANCIO CHE MI FA VIVERE IN  
QUESTO CORTILE BUIO MENTRE SONO GIA' NELLO SPAZIO DI QUESTA  
GRANDE PIANURA.  
MI CHIEDO QUANDO POTRO' ESSERE LIBERO.*

*MI CHIEDO QUANDO VORRO' ESSERE LIBERO.*

## *I tre carcerati*

### *1° Carcerato*

*Sono un carcerato da molti anni, tanti che non ricordo nemmeno più com'era "prima". Nella mia cella di tre metri per tre c'è tutto: TV, letto comodo, libri, riscaldamento, e cibo ad ore fisse.*

*Sono solo, non c'è nessuno che mi rompe le scatole e così posso seguire tutte le mie abitudini, scandite dagli orari fissi del carcere. Tutto attorno a me è organizzato; altri detenuti vivono tranquillamente nelle loro celle.*

*Anch'io sono tranquillo.*

### *2° Carcerato*

*Sono un carcerato da anni, ma non ho mai dimenticato il sapore della libertà, anche se a volte è solo un sapore ricordato, sbiadito. La mia cella è soffocantemente piccola e invano la TV mi porta pezzetti del mondo esterno; ciò non mi soddisfa perché non sono io a vedere, io a sperimentare, ma tutto mi giunge filtrato e limitato da altri. Anche i libri non mi danno niente: sono libri della biblioteca, non scelti da me, non cercati dalla mia sete di sapere.*

*Il caldo è soffocante, tutto è soffocante, non posso resistere chiuso qui a vegetare.*

*Altri disgraziati mi attorniano, inseriti anch'essi nei ritmi sempre uguali del carcere.*

*Anche loro soffrono.*

### *3° Carcerato*

*Sono carcerato, non per colpa mia, da troppi anni e soffro come un cane.*

*Nessuno soffre come me, tutti gli altri sono animali a cui basta avere da mangiare e bere per essere contenti. Ho la TV, ma mi fa soffrire perché vedo gli altri liberi e felici, che si divertono e vivono tante avventure, mentre io sono qui, rinchiuso in questa galera puzzolente. I libri mi annoiano, non posso concentrarmi in questa situazione, non posso leggere. Se fossi fuori leggerei, mi informerei, magari andrei all'università e poi.....ma qui è inutile, sono imprigionato e non posso fare niente.*

*Ah, se fossi libero!*

---

### *1° Carcerato*

*Aprondo la finestra ho visto tutto coperto di neve e ho sentito freddo. Ho chiuso subito, contento di avere un posto al calduccio.*

### *2° Carcerato*

*Aprondo la finestra ho sentito l'odore della neve ed il mio sguardo ha cercato le profondità del paesaggio, più volte guardato, più volte desiderato.*

*Davanti al carcere si estende una pianura senza case; una grande pianura senza riparo. Il mio cuore corre a rifugiarsi nel solito, struggente sogno di libertà, che mi tiene aggrappato a questa finestra.*

*Eppure so che un giorno, anche solo un istante prima di morire, sarò libero.  
E questo lo spero per tutti.*

*3°Carcerato*

*C'è freddo questa mattina, sicuramente hanno abbassato il riscaldamento per risparmiare. Dalla finestra vedo la pianura coperta di neve e ho un grande desiderio di uscire, di essere libero, lontano da questi disgraziati.*

*Quando mai sarò libero?*

\*\*\*\*\*

**Oggi mi è stato dato il potere di cambiare  
la realtà di tre persone, oggi.  
Ho scelto tre carcerati e ho proposto loro  
la libertà, subito.**

\*\*\*\*\*

*1°Carcerato*

*Mi è andata bene per un pelo. Oggi qualcuno mi ha detto che ero libero. L'ho guardato come se fosse un pazzo: libero di fare che?*

*Di uscire al freddo.....lasciare questa stanza confortevole, in cui ho tutto.....e poi, cosa significa essere libero?*

*Naturalmente ho detto di no e ho respirato di sollievo per lo scampato pericolo.*

*2°Carcerato*

*Oggi qualcuno mi ha detto che sono libero. In me è entrata una grande gioia e subito, senza perdere nemmeno un minuto di tempo per prendere qualcosa, sono uscito in fretta, a correre in questa grande pianura e gridare.....gridavo di uscire, di uscire tutti.....e ho corso nel freddo e nel buio, per allontanarmi sempre più dal carcere, per evitare che il mio corpo o solo il mio ricordo cercassero il calore della prigione.*

*Sono libero, anche se stanotte morirò di freddo, sono libero.*

*3°Carcerato*

*Oggi qualcuno mi ha detto che sono libero, era ora! Faccio le mie valige, mi copro bene, passo in cucina a prendere un po' di provviste (non si sa mai) e chiacchiero un po' con il cuoco (anche lui detenuto, che però non esce) Metto in ordine la cella....e penso che ormai è tardi, non mi conviene uscire al buio....è meglio rimandare a domani, e uscire con la luce....tanto ormai sono libero. Mi stendo sul letto assaporando la futura libertà, faccio tanti progetti. Mi vedo a raccontare agli amici le mie avventure...alla mia ragazza... Un pazzo, di fuori, grida di uscire subito...fossi matto! C'è un freddo cane ed io non sono più abituato al freddo, poi stasera c'è un bel programma in TV e non me lo perdo, tanto domani sarò libero.*

*Domani farò tante cose.....*

## *La spirale del profondo*

*Vedo una spirale,  
davanti a me c'è una spirale profonda.*

*Se guardo verso il punto più stretto della spirale mi sento portare nella sua profondità, dentro di me l'unico desiderio, l'unico che ho, è di farmi portare nella profondità della spirale stessa come se la mia vita e il mio desiderio e tutto il mio essere coincidessero con questo movimento.*

*Se entro nella spirale e guardo dietro di me verso l'apertura, verso la parte larga, sembra che tutto il mio desiderio tutta la mia aspirazione tornino nei tanti, nella quantità, nella dispersione della quantità e il punto più stretto della spirale lì mi appare come una prigione soffocante.*

*Così dentro di me sono due: uno che anela alla vita nelle profondità chiuse della spirale, l'altro che vede questo come una prigione, come soffocare e desidera uscirne: questo è combattimento tra la morte e la vita, costante, quotidiano; tra l'essere che chiama, tra la mente che chiama ed io costantemente a scegliere.*

*Costantemente, minuto per minuto sono attratto dai due opposti con la stessa intensità e con la stessa forza; ma se mi riposo dentro di me, se guardo dentro di me lì nel punto centrale del Cuore disposto a precipitare nella profondità della spirale e annullarmi un pensiero intercorre tra me e questa aspirazione, vengo portato da una forza fuori dalla spirale verso i tanti e allora mi chiedo: forse che debbo negare ogni pensiero?*

*Per rispondermi devo tacere.*

*Devo tacere sull'esperienza che ho vissuto, pensato e compreso fino ad ora.*

*Devo tacere sulle spiegazioni,*

*devo tacere sulle giustificazioni,*

*devo tacere su una logica di mente emotiva acquisita finora, devo tacere.*

*Ma soprattutto, devo girarmi verso la profondità, devo star girato verso la profondità anche se il mio corpo tenta continuamente di girarsi dalla parte opposta.*

*Devo star girato lì giorno per giorno, minuto per minuto fino a che la profondità diventa voce, la voce, l'unica voce e richiamo, l'unico richiamo, l'unica speranza, l'unica, l'unico modo di vivere, l'unico.*

*E mentre mi tuffo in questa spirale in questa profondità apparentemente senza fine, in questa fatica per la mente e per il corpo, in questa paura apparente mentre mi tuffo, non è solo il mio corpo che si tuffa, non è solo la mia mente ma è il corpo ed è la mente....Uno, di tutto.*

*Mentre precipito mi accorgo che tutto il pensato, tutta la preoccupazione, tutto il quotidiano e le ore scandite dalla paura della preoccupazione per me, della preoccupazione per gli altri, dei dubbi, del non saper cosa fare, tutto questo era come un libro letto, come un sogno fatto, come una poesia imparata a memoria che la mia mente mi riproponeva senza sostanza.*

## *La Luna e il Fuoco*

Per la mente rimanere nelle cose solite è sicurezza e possibilità di non soffrire, senza sapere che la stasi è morte. Ma il Cuore vuole la Vita e la persegue, portando con sé e vivificando la mente stessa.

Per poter leggere questa meditazione occorre togliere ogni vecchio concetto di Cuore, ogni concetto acquisito fino ad esso, fino a questo momento. Occorre dimenticare TUTTO: ciò che si sa, ciò che si è imparato, ciò che la mente ha capito, perché il concetto di Cuore è molto di più di tutto ciò che si è capito e saputo finora.

*Vedo una grande luna alla mia sinistra, abbagliante in questa notte calda.*

*Sono solo, non sento rumori attorno a me, solo l'ombra scura degli alberi si staglia contro il cielo; non so dove sono.*

*Dietro di me, alla destra, si avvicina una piccola luce, forse da lontano; non mi sento di girarmi a guardare, questa grande luce della luna attira il mio sguardo ed ogni mio pensiero.*

*Sento che mi alimenta, sento che mi attira ma contemporaneamente non mi dà tutto: mi manca qualcosa.*

*La luce alla mia destra avanza lentamente; vorrei girarmi a vedere cos'è, ma la luce della luna, con la sua attrazione, rende faticoso ogni mio movimento.*

*So che la luce alla mia destra si avvicina e si fa sempre più grande; non è la luce della luna, è una luce calda, non fredda come quella della luna.*

*Mentre si avvicina alla mia destra si ingrandisce sempre di più, sempre di più; questo mi sveglia dalla mia immobilità, da una specie di ipnosi che la luce della luna ha provocato in me.*

*Sento battere il cuore, sento una specie di innamoramento che adagio adagio sveglia i miei sensi assopiti e fa scorrere forte il sangue nel mio corpo: adagio adagio divento vivo, vivo per merito di questa calda luce che avvicinandosi mi illumina sempre di più, coprendo ed allontanando quella fredda della luna.*

*Mi giro.*

*Questa calda luce è un tunnel incandescente, alla fine del quale non so cosa ci sia; ma questo tunnel luminoso, caldo, è vivo ed è l'energia del mio corpo risvegliato che me lo dice.*

*La mente ritorna all'esperienza statica dell'osservazione della luna nella calda notte, come calma e sicurezza, ma il mio corpo vivo e vibrante è portato verso questo tunnel incandescente che mi potrebbe bruciare e del quale non vedo l'uscita.*

*Qui sono diviso: una metà di me tornerebbe nella quiete notte lunare e l'altra arde dal desiderio di precipitarsi in questo tunnel. E' proprio qui che soffro, qui, quando le due parti di me si dividono, qui incontro per la prima volta la sofferenza, come se la mia mente, il mio corpo ed il mio essere stesso fossero lacerati; e so che non posso*

*stare nel dubbio. Devo scegliere subito: o di qui o di là; la mia mente si rifugia dolcemente nel torpore della notte estiva, ma il mio cuore entra nel tunnel, trascinando con sé la mente, svegliandola dal suo torpore, rendendola incandescente come sé, come il tunnel e come la luce.*

*Così So.*

*So che è il Cuore che comanda la mente, So che è il Cuore che dà vita a tutto e So che il Cuore, questa luce, questo tunnel, questa energia, questa Vita sono la stessa cosa.*



## Chiamare

Quando l'uomo chiama diventa il Richiamo per sé e per gli altri.

*E' notte. Sto camminando al buio, non so dove sia andata la luna, prima c'era; dentro di me rimane un ricordo della sua luce.*

*Sento sotto i piedi della sabbia soffice, un po' fredda e umida, davanti a me il buio e anche dietro e ai lati.*

*Non ho paura.*

*Come se il mio corpo fosse compatto attorno a me e così il mio pensiero.*

*Poi sospiro, nel sospiro entra un pensiero entra un ricordo di cose raccontate, di volti, di bocche, di pensieri d'altri, di parole d'altri che rompono questa quiete notturna e mi riportano paure: paura di aggressioni, di animali, di ferite al buio....e mentre questi pensieri interrompono la mia quiete notturna non sento più il mio corpo compatto attorno a me e nemmeno il mio pensiero.*

*In questo sgretolarsi di me, in ogni crepa di questo sgretolarsi mio, entra una paura, ognuna con la sua voce, ed ognuna con il suo nome.*

*All'inizio le vedo, le riconosco, do ad ognuna il suo nome.*

*Sono freddo di fronte ad esse, staccato, neutro, perché vedo che sono entrate da fuori, come piccole frecce; poi mentre porto lo sguardo da dentro di me a fuori, tutte queste paure hanno un solo nome e una sola eco, forte come un rombo, che mi stordisce e rimango paralizzato.*

*Così la notte non è più quieta, così il buio è solo tenebra ed io sono in mille parti di me, sospeso, ed ogni parte mi tira verso dove la paura, quel nome di paura, cerca rifugio.*

*Mille sono le direzioni delle mie paure, mille i traguardi, mille gli scopi così non sono più io, compatto nel mio corpo e nella mia mente, ma frammenti che corrono nel buio.*

*In cerca di che?*

*Allora CHIAMO.*

*Dalla profondità di me CHIAMO.*

*Chiamo Me, chiamo la mia interezza, chiamo la mia notte tranquilla, il passo sereno nel buio.*

*Chiamo il ricordo di Me.*

*E mentre chiamo e chiamo, sento la notte popolarsi di tanti che chiamano come me e dopo un po' tutti quelli che chiamano come me diventano il **mio** corpo, si uniscono al mio corpo e diventano insieme un compatto corpo che cammina sereno nella notte.*

## *I tre villaggi*

*Sono un viaggiatore. Dopo lunghi anni di peregrinazioni in tutto il mondo ho deciso di fermarmi.*

*Giungo su un'altura: sotto di me si stende una dolce pianura con tre villaggi.*

*Il posto mi piace, mi piace il clima, ma.....mi piacerà la gente?*

*Decido di entrare in ognuno e di osservare, prima di fermarmi; così scendo a valle.*

*Mi avvicino al primo villaggio: le case, tutte pulite, si allineano lungo vie larghe e piene di sole. I bambini silenziosamente giocano sui marciapiedi.*

*Tutto è operoso, ma il mio cuore tace. Mi incammino per le vie del villaggio ed osservo gli abitanti: ognuno lavora, non c'è tempo perso, tutti lavorano con un ritmo antico, come se già fosse acquisita in loro questa capacità di lavorare nel tempo.*

*Tutto è organizzato, pulito, ma il mio cuore tace.*

*Anch'io amo l'ordine, la pulizia, io amo la gente operosa, ma come mai il mio cuore tace in questo villaggio?*

*Così, dal cuore, osservo.*

*Vedo che i gesti sono meccanici, freddi, e gli occhi della gente non guardano, e le bocche parlano ma non c'è calore; una madre prende per mano il figlio e lo conduce in casa, ma i suoi occhi guardano altrove, ed anche quelli del bimbo. Questo ordine, questa precisione, questo tempo organizzato, questo silenzio, questo nitore, sono senza cuore.*

*Mi allontanano dal villaggio quasi fuggendo, come se l'atmosfera fosse intossicante per me, pur se i miei occhi hanno riposato in quel villaggio, ma il mio cuore stava come morendo.*

*Mi avvicino al secondo.*

*Da lontano sento abbaiare i cani ed i bambini gridare; mi rallegro. Entro tra le case, cammino per le vie: ovunque c'è sporcizia e caos. Grida, suoni, canti, qualche bottega aperta, qualche chiusa, qualche panno steso, alcune imposte chiuse, alcune aperte dalla notte precedente. Il mio occhio si ritrae, ma io so che è dal cuore che devo guardare e non dall'occhio.*

*Ma anche qui il mio cuore tace, non oppresso dal gelo come nel villaggio precedente, ma come se si difendesse da qualcosa.....allora guardo, guardo dal cuore.*

*Vedo gente espansiva che si abbraccia e canta, madri che chiamano i figli, ma anche qui gli occhi sono vuoti, anche qui i gesti sono freddi pur nell'apparente espansività. La mano non tocca l'altra mano e l'occhio non guarda negli occhi degli altri; e questo tempo non organizzato non appartiene al contrario di ciò che ho visto nel*

*villaggio precedente, ma appartiene a qualcos'altro che disturba me, il mio cuore ed anche la mia mente.*

*Esco da questo villaggio e mi avvicino al terzo sapendo che se non troverò qui il mio posto non lo potrò trovare da nessuna parte.*

*Entro nel villaggio, nell'ultimo, nell'ultima possibilità, seguendo soltanto il cuore, non guardando più.*

*Qui sento calore, sento desiderio di riposo e di lavoro, insieme; sento un'energia che mi porta a fare e nello stesso tempo a godere di ciò che faccio, del piccolo gesto; sento che in questo villaggio c'è (e lo sento prima di guardare con gli occhi) il desiderio ed il piacere di fare; sento il calore di fare e sento qualcosa che voglio capire.*

*Apro gli occhi ed osservo dagli occhi ed osservo dal cuore: qui la gente è operosa, le strade pulite, i bimbi giocano, le botteghe sono aperte.*

*E guardo: guardo subito gli occhi e i gesti; vedo persone che parlano ed i loro occhi guardano quelli degli altri e sono strani occhi chiari e profondi perché guardano dalla profondità di sé nella profondità dell'altro, senza difesa alcuna. I gesti sono pieni, ogni mano tocca e ciò che tocca viene riconosciuto non solo dalla mano, ma dal piacere del tocco. Qui i bimbi sono sani, giocano e ubbidiscono ai richiami con gioia.*

*So che posso fermarmi qui, e so anche che posso andare. Posso fermarmi qui perché il mio cuore sente questi abitanti come miei fratelli e come me, e posso andarmene perché questo riconoscimento mi ha dato un senso di appartenenza, di villaggio, in qualunque parte del mondo io sia, anche da solo. Qui, solo qui, ho sentito che non sono solo perché il mio cuore è lo stesso cuore di questi abitanti, il mio occhio è lo stesso occhio ed il mio gesto lo stesso gesto.*

*L'occhio che guarda non mente e non nasconde, non si difende mai e la mano che tocca non si ritrae mai dal tocco, perché in entrambi c'è il cuore.*

*Il mio cuore, la stessa cosa.*

*Pieno di questo mi allontano dal villaggio e posso ripartire, posso continuare la mia strada perché so che in qualche parte del mondo questo villaggio esiste.*

## *I due corridoi*

*Mi trovo di fronte a due corridoi; sul pavimento si muove una nebbia leggera.*

*Sono qui, di fronte a una scelta.*

*Un sapere profondo, senza ragioni, mi spinge verso il corridoio di destra, ma la mente non vuole essere spinta e preferisce giocare d'azzardo: scegliere a caso.*

*Mentre sono qui, incerto, sento uno scalpiccio di passi dietro di me, sempre più vicino: sono i molti che arrivano ed io devo scegliere un corridoio, altrimenti ostruisco il passaggio per altri.*

*Sono agitato, confuso; dentro di Me un Sapere mi chiama a destra, ma la mente rifiuta ciò che non porta ragioni.*

*La nebbia, sul pavimento, copre ogni indicazione.*

*I passi sono sempre più vicini, se non mi restringo, vengo travolto; mi restringo, mi metto al centro, nella biforcazione, e guardo:*

*vedo i tanti, come ciechi, che rotolano nel corridoio di sinistra, trascinati dalla loro corsa.*

*Non voglio rotolare, non voglio farmi trascinare; imbocco camminando il corridoio di destra e mi giro a guardare: vedo alcuni, assorti, come assorbiti dentro di sé, che entrano nel corridoio di destra.*

*Mi fermo, voglio sapere “perché” hanno scelto così, e cosa li rende assorti dentro di sé.*

*Mi accorgo così che essi provenivano da destra, isolati dalla folla, ed hanno proseguito nella loro direzione come ciechi, silenziosamente chiusi dentro di sé.*

*Ho fame di sapere, voglio imparare, imparare anche da loro; mi attira questo modo assorto di procedere, diverso dal tumulto di molti.*

*E mentre li guardo procedere nella mia stessa direzione, diventano trasparenti e svaniscono.*

*Allora mi giro per proseguire lungo verso il mio corridoio. Il sapere diventa sempre più intenso: una forte aspirazione. Lo sento nel cuore, come spinta a camminare, a Conoscere, a Sapere.*

*Mi trovo senza il corridoio attorno, senza il pavimento su cui camminare; non ho bisogno di una strada, né del rifugio di un corridoio, perché cammino e procedo, e i miei passi diventano sempre più “dentro”, come se camminassi verso le profondità di me.*

*E non ho paura di camminare nel niente esterno: cammino dentro di me.*

## *Io sono il Lavoro*

*Vedo un'alta montagna a forma di cono con il vertice mozzato.  
Trasversalmente su di essa si inerpica un ripido sentiero percorso da molta gente che guarda alla vetta.*

*Non mi interessa percorrerlo, non so perché; cerco qualcosa.*

*Più sotto vedo un altro sentiero, poco visibile e con poca pendenza, che gira attorno alla montagna.*

*Non so dove conduce e non mi interessa saperlo. Incomincio a percorrerlo.  
Sono solo e in me c'è molta calma. Non cerco nulla.*

*Sopra di me, sull'altro sentiero molte persone vanno spedite, gli occhi alla vetta.  
Io percorro adagio il mio lungo sentiero e mi accorgo che incomincia ad avere una ripida pendenza, tanto ripida che i miei occhi a poco a poco incominciano a vedere i particolari del suolo: i sassi, il terriccio, la polvere.  
Guardando bene mi accorgo che non è il sentiero che diventa ripido, ma sono io che procedo curvo in avanti, sempre di più.  
Così ogni sasso diventa evidente, un piccolo cosmo da conoscere. Ogni zolla mi attira e il mio lento procedere evidenzia ogni sfumatura.*

*Ho dimenticato la montagna, la vetta ed il sentiero stesso.*

*Nel procedere conosco a fondo tutto ciò che il mio piede calpesta, e mi fermo fin che ogni sasso mi è noto nel suo profondo significato.  
Guardando i miei piedi li vedo coperti di polvere, della polvere del sentiero, fin che essi diventano il sentiero stesso ed adagio adagio il mio chinarsi diventa entrare nella polvere, diventa il sentiero.*

*Ora sono la montagna stessa, non diverso da essa, diventato la terra che la forma.  
Sopra di me la gente mi percorre ed io sono chi li sostiene. Essi appoggiano i loro piedi sulla polvere che è me stesso, ed io li sostengo. Guardano la vetta e non si accorgono del sentiero, né di me diventato montagna.  
Così io sono loro, eppure diverso da loro.  
In me non c'è desiderio della vetta, né di percorrere un sentiero.  
Tutto ciò che conosco è dentro di me, è me stesso diventato montagna.*

## Ritrovare

*Mi trovo in una città sconosciuta, non ho un posto in cui andare, non so chi sono; non conosco nemmeno la lingua, non so cosa fare, nessuno mi può aiutare, nemmeno io. E' una condizione di tutti, ma solo io la posso vedere così.*

*Non è un privilegio vedere questo.*

*Così ti trovi di fronte al tuo niente, e al loro niente, e poi al Niente.*

*Allora la bellezza che vedi attorno non ti entra negli occhi e neanche nel cuore, perché tu sai che non è, non esiste.*

*Senti la necessità del tuo corpo come fame e come sonno, ma non puoi soddisfarle e muori di fame perché non hai il **tuo** cibo.*

*Non puoi riposare perché non c'è un posto per te.*

*Eppure tutto attorno è organizzato: vi sono case, e gente.*

*Non puoi utilizzare nemmeno la tua paura per sentirti, perché la paura è un punto di riferimento preciso, è come dire: "Mi manca questo!", a me, invece, manca qualcosa che non c'è*

*Così la paura può diventare enorme, tanto da riempirmi e basta, oppure svanire. Ho queste due possibilità di scelta: o di lasciarmi andare al panico, o di lasciare la cosa com'è.*

*Mi sento di accettarla, non perché io sia coraggioso (non c'è coraggio) ma perché devo trovare qualcosa di stabile; se mi lascio andare al panico mi disperdo....devo trovare qualcosa di stabile in me.*

*Appena deciso così, la bellezza che è attorno alla città, e la gente, incominciano a svanire; l'apparenza incomincia a diventare sostanza: sempre più Niente.*

*Ero io che davo potere all'apparenza con la paura, la paura di non conoscere, la paura di non trovare un posto. Con la paura di essere solo, con la paura di non vedere la bellezza, di non trovare una casa, la mia; un posto, il mio. Davo sostanza a ciò che avevo attorno.*

*Adesso invece tutto svanisce e svanisce il mio potere di stare concentrato sul cercare lì, tra quella gente; se mantengo questa cosa mantengo l'illusione.*

*Prima ero teso a conoscere un viso, a cercare una casa, a sapere chi ero; mantenevo tutto; non capivo la bellezza, ma la mantenevo.*

*Andando in questa specie di soprapensiero, togliendo la concentrazione, la ricerca data dalla paura, soprattutto di essere abbandonato, tutto quello che vedevo esternamente perde di consistenza, diventa nebbia, e stranamente questa nebbia che mi circonda mi dà meno l'idea di paura e di solitudine di prima, perché assomiglia a qualcosa che conosco, anche se non so.*

*Il senso di estraneità di prima mi rende libero, perché altrimenti cercherei nella nebbia le persone a me care, che conoscevo. Sentendomi invece estraneo a tutti, in un paese straniero, non ho stimoli a ricercare la mia città, la mia gente.*

*Incomincio a camminare nella nebbia, non ho paura, non ho neanche coraggio; c'è solo una specie di curiosità non mentale.*

*Non so cosa troverò, non c'è curiosità per ciò che troverò.*

*Così ho superato la solitudine, perché prima sono andato oltre la solitudine, quando mi sono trovato niente tra nessuno. La nebbia ha un'affinità con me, è il dimenticare i colori, le case, il "tanto".*

*Questa nebbia mi riposa gli occhi, mi fa dimenticare il tanto, che mi attirava, ma che non comprendevo; mi riposo, ed incomincio a comprendere che prima non capivo perché era "troppo" quello che guardavo, e non riuscivo a trovarmi.*

*E' questa nebbia che mi aiuta, ci sono io e la nebbia, e basta.*

*Così incomincio a sentirmi perché non sono più in relazione con altri che non conoscevo e che non capivo e non sentivo. Non sono più in relazione con niente: con me stesso e basta.*

*Incomincio così a sentirmi perché si delinea il mio corpo e prende consistenza nella nebbia. Così mi fermo, non ho bisogno di cercare, di andare oltre, non per paura, ma debbo fermarmi per sentirmi bene tutto. Non riconosco il mio corpo, non riconosco l'uso delle mani perché non c'è niente da afferrare fuori, solo nebbia; non riconosco l'uso degli occhi, perché c'è solo grigio da vedere, né l'uso delle orecchie perché non c'è rumore, né delle gambe perché non c'è nessun passo da fare, né della voce perché non c'è più nessuno da chiamare.*

*E vedendone l'inutilità, queste cose mi cadono di dosso, perché in questo stare fermo a conoscermi capisco che tutto era troppo; già questo capire mi rendeva estraneo prima, un capire nascosto, non espresso.*

*Era una voce che mi parlava e mi staccava dagli altri, ma io non la capivo.*

*Ora che sono da solo, la sento, nella nebbia e nel silenzio.*

*Allora mi cadono di dosso tutti i sensi inutili, i passi, i gesti inutili; e sento una Luce: insieme luce e suono. Non ha provenienza precisa, eppure è come se venisse dall'unico punto cardinale esistente.*

*Questa è mio padre, mia madre, i miei parenti, i miei amici....tutti quelli che cercavo prima, in una sola cosa, la riconosco come padre e madre, come Me.*

*Così non sono più estraneo a nessun luogo, né a me stesso, né a questa frequenza che sento, che non chiama come attirare, ma come riconoscimento, ed è questo che mi attira: il riconoscere sempre di più. Più ascolto e guardo insieme, e più riconosco, e riconosco sempre di più.*

*E' questo che attira, ma io non vado "verso" o essa viene a me: è un'espansione che ho nel riconoscere e l'espansione è la frequenza stessa. Questa dalla fine e questo dall'inizio.*

*Il percorso invece è solo quei momenti di estraneità, di ubriacatura "a fuori".*

*Da qui ricordo com'ero e come sono; non so più perché ho fatto tante cose inutili; bisogna saperlo "dalla fine".*

*Occorre avere un acuto senso critico percettivo: stare attenti a tutto quello che si fa e sentire che vibrazione ti dà. Se la senti bassa, usa il **togliere**. Subito. Ma non con il rimpianto, il rimpianto trattiene. Togli come estraneo a te, come qualcosa in più, come se fosse qualcosa che, mangiandola, ti procurerebbe un'indigestione.*



## *Io sono Energia*

*Il corpo è una struttura fissa, rigida; lo vedo come se fosse tagliato a pezzi e messo insieme a caso, non bene organizzato. Mi chiedo: ero così?*

*Non c'è stupore nel guardarmi come passato, anche se il termine è improprio perché il tempo appartiene a quel corpo, a quell'apparente organizzazione, non a Me.*

*Per capire, per conoscere, devo recuperare il tempo e lo stato che avevo in quel corpo, e mentre lo faccio sento che lo stato di quel corpo era non vedere tutta la sua disorganizzazione. Come se in questo corpo di legno ci fosse una mente di legno che non potesse conoscere niente altro diverso da sé. Le sembrava già molto esistere.*

*Vedo tutto questo da una specie di silenzio, una profonda meditazione ed uno stupore silenzioso, non valutativo, perché non c'è valutazione in Me.*

*Allora osservo questo corpo così fermo, così rigido e duro e vedo che sulla fronte c'è movimento: se lo guardo Io, lo vedo come movimento globale, ma il corpo, che è diviso in parti, divide anche l'attenzione e la sensibilità e colloca il movimento in un punto: la fronte.*

*Comprendo che devo usare la mente del tempo per vedere, altrimenti vedo secondo Me e non secondo il tempo stesso che si esprime in quel corpo.*

*Devo vedere e riconoscere la verità di quello stato affinché sia completa la verità del mio stato che comprende il suo.*

*Così recupero dentro di me quella verità, insieme a quella del mio stato e le uso entrambe. In questo modo ho la "traduzione" dello stato materiale nel Mio stato: verità con verità, senza esclusione una dell'altra.*

*So che la verità è nel centro di Me e non fuori, questo l'ho saputo quando ho cambiato lo stato di Coscienza, così, guardando dentro di me, vedo che il corpo ha subito una trasformazione: le parti che erano disorganizzate si sono ordinate e poi concentrate in una funzione sola. Il corpo che prima pareva messo a caso, si è ordinato come un mosaico, diventando Uno.*

*Una funzione centrale che raccoglie tutte le funzioni.*

*Ciò ha permesso al corpo di non avere più le funzioni disperse e conseguente dispersione di energia, e quindi la necessità di dover trattenerne. Se le funzioni sono disperse c'è dispersione di energia, perché per farle funzionare ne occorre molta; ma radunando tutte le funzioni in una, il corpo diventa uno con l'energia, come se fosse diventato assorbente perché ha la possibilità di togliere la rigidità che tratteneva le funzioni divise.*

*E' la trasformazione che viene insieme all'ordine delle funzioni e alla loro concentrazione in Una: accade così che si trasformi l'involucro fisico insieme all'"intero", contemporaneamente.*

*Quando lo vedo immerso nell'energia vitale e non ha più scudi "contro" perché non è diviso, guardo nel nucleo della funzione e lì riconosco la sostanza che appartiene al Piano da cui guardo. Guardando dentro di me la riconosco dentro di me e so che io sono quello, ma non più: ho in me la sintesi della materia come essenza pura. Io sono quindi, e non sono più, materia.*

*Vedo a metà del mio corpo un grande cerchio esterno, nella metà esatta. Questo è un cerchio di vibrazione che contiene il mio corpo e contemporaneamente lo mette in relazione con l'esterno.*

*Questo cerchio vibrante ha internamente la vibrazione del mio corpo e più esternamente quella dell'esterno, così è formato da due fasce di vibrazione.*

*Fin che sto dentro di me, inconsapevole, non vedo questo cerchio, ma solo me stesso come stato, e statico, compatto.*

*Quando incomincio a spostare l'attenzione oltre la materialità, incomincio a percepire la fascia di vibrazione di questo cerchio che mi circonda, prima in modo inconsistente ed intermittente, poi sempre più chiaro e continuo. L'avverto e la sento risuonare in me come mia Vita, come mia energia vitale.*

*Così entro in relazione con l'energia vitale, e quindi con ciò che ritengo diverso da me: l'energia.*

*Incomincio a comprendere che tutto non è materialità, ma energia; prima questa energia è densa, poi, a mano a mano allargo la mia percezione, colgo un'altra energia più sottile, più fine, più vibrante, più acuta, che mi porta ad essere più attento e percettivo, a non ascoltare me come corpo solido ed energia densa, ma ad essere assetato d'altro.*

*Aprire la percezione ad altro.*

*L'energia che è all'esterno di questo cerchio viene percepita attraverso l'ascolto dell'energia più densa, e quando percepisco quella esterna, vedo che non erano due fasce di energia ma **una sola** e che io sono in questa energia l'energia stessa.*

***Io sono energia.***

*Io sono l'area di questo cerchio, e non ho più corpo. Io sono riconosciuto da me come energia, così modifico il mio punto di vista su me stesso collocato in un tempo e in uno spazio e vedo che mi vedevo come uno, come individuo separato.*

*Il vedere le due energie mi ha portato a modificarmi e ad avere gli strumenti e la sete per vedere altro, la necessità di vedere oltre.*

*La vibrazione che ho sentito come Me mi mette in assonanza con ciò che credevo esterno; percepisco così che tutto è Suono, oltre ogni configurazione di persona, di materia, di ogni forma conosciuta.*

*Questo mi mette in contatto con vibrazioni nuove, sempre di più.*

*Così Conosco-Vedo-So che io sono tutte le vibrazioni che percepisco, prima nascoste dal mio Vedere limitato, poi rivelate dal mio nuovo stato di Coscienza, che diventa **Lo** stato di Coscienza che all'inizio e alla fine è sempre stato sveglio e **vegliante**. Attivo, chiaro e Consapevole di sé.*

*Lo stato di Coscienza vigile all'inizio e alla fine è nella materia, perché non può escludere niente dentro di sé.*

*Ripercorrendo a ritroso il percorso So che la materia stessa è Assoluto, non posso dire che ho iniziato il percorso, ma So che l'ho terminato.*

*Posso dire che in ogni momento sono stato fermo nel movimento, sono stato cosciente nel percorrere l'inconsapevolezza, sono sempre stato l'**Io Sono**.*

*Riconoscendo questo vedo che ogni Piano di Coscienza è stato un'illusione che ho utilizzato per Vedere il Movimento del mio Essere, fin che ho colto il Movimento. Come superare degli stati dal sonno alla veglia e sapere che il sonno era già in sé una veglia dimenticata.*

*E allora all'inizio e alla fine del percorso come Uno io so che non mi sono mai mosso da Me, non ho mai percorso nessun percorso, non mi sono mai mosso, eppure dentro di Me ho vissuto tutto questo movimento.*

*Questo per sapere che non esiste difficoltà nel percorso, se non data da un'illusione.*

*Che non esiste il percorso se non dato dall'illusione del risvegliarsi.*

*Che non esisto Io come movimento "verso", ma*

**Io esisto.**

## *Vedere in profondità*

*Vedo una figura umana di fronte a me, lo intuisco perché ne vedo solo i piedi. L'attenzione si focalizza lì, e ne evidenzia tutti i particolari.*

*Sono irritato; conosco già i piedi, ora voglio vedere tutta la figura, ne voglio vedere il viso.*

*Ma sono in luce solo i piedi, con una pignola attenzione che mi fa risaltare sempre di più i particolari.*

*Sono sempre più irritato, stanco, saturo: perché devo guardare dei piedi?*

*Perché il Vedere mi spinge ad una osservazione così banale?*

*Dopo un tempo lunghissimo, quando ormai li conosco cellula per cellula (e ho dovuto farlo contro la mia stanchezza, l'irritazione, e la saturazione) si evidenziano le caviglie nei minimi particolari.*

*Non ne posso più: prevedo che prima di vedere il viso passeranno cent'anni e ci sarà la noia di guardare a fondo ciò che proprio non mi interessa, che conosco già, che non è importante.*

*Quando ho visto tutto della caviglia, si evidenzia il polpaccio, con la stessa interminabile, inesorabile pignoleria.*

*Sono fuori di me, stanco, saturo: dovrò continuare a vedere la stessa cosa che non mi interessa?*

*Quando ho visto la struttura dell'ultimo pelo, dell'ultima cellula, il Vedere si sposta lentissimamente, indulgiando su ogni pezzetto di gamba, fino all'inguine.*

*Sto perdendo tempo, sto usando un sacco di tempo per guardare ciò che conosco, che so già, che non è importante, che non mi interessa. Mi interessa il viso, vedere chi è, com'è.*

*Accade per caso un attimo di silenzio e in quell'attimo guardo l'insieme della gamba che ho minuziosamente visto, a pezzi. La vedo nella sua interezza, nella sua completezza, ne sorgono alla mente tutti i particolari e si ordinano dentro di me in una lucidissima e completa visione.*

*E' una gamba, ma diversamente da come l'avevo sempre vista, considerata.*

*La vedo **profondamente**.*

*So tutte le sue funzioni, ben oltre a quella solita del camminare. So che posso fare così per tutto il corpo, senza correre subito al viso, ma conoscendo in profondità ciò che credevo di conoscere solo con gli occhi superficiali della mente.*

*Il vedere e il rivedere, lo stare sempre sulla stessa cosa, ciò che mi sembrava una perdita di tempo era della mente, perché la mente è superficie e non può conoscere la profondità.*

*E' fuori dai suoi schemi.*

*Mentre lo stare sulla stessa cosa, sempre più in profondità, mi fa contattare l'Intero, oltre la mente, sotto.*

*Mentre la mente correrebbe avanti a vedere di più, sempre di più, il Vedere mi obbliga a stare fermo, a vedere "sotto".*

*Questo è letto dalla mente come il già fatto, il già noto, e prende un senso di irritazione perché si vorrebbe correre avanti, a vedere grandi cose "sopra". Vedere cose sconosciute.*

*Invece il Vedere mi obbliga a stare fermo, a vedere sotto, a vedere di più la stessa cosa, sempre la stessa.*

*Non so, perché la mente non può saperlo, ma io contatto l'Intero, perché l'intero è la profondità. Così posso dire che ogni parzialità che vedo nel profondo è la completezza: è l'Intero che vedo.*

*Attraverso una parzialità conosciuta nel profondo vedo l'Intero.*

*Allora questo Vedere, che è così irritante, così stancante, così saturante per la mente, mi obbliga a vedere l'Intero, anche se non lo so. Quando unisco le tante parzialità viste in profondità, **dopo**, dopo non so quando, la mente stessa è sorpresa, perché vede che questo insistere mi ha dato una globalità. Vede che ha conosciuto.*

*Dopo.*

*La mente stessa essendo stata obbligata a stare sulla stessa cosa, ha acquisito la capacità di cogliere la profondità, si è unita alla profondità del Vedere e ha rotto lo schema della superficie. Si sta abituando a cogliere la profondità, a fare associazioni non più di superficie.*

*L'irritazione e lo star male provati, il senso di "Basta!", sono state rotture di un vedere superficiale per un Vedere profondo; come se la mente si fosse spezzata e spezzata e spezzata finché nella profondità è nato il sollievo per aver colto qualcosa di diverso che non pensava che ci fosse.*

*E' stato attraverso un momento di silenzio accaduto che la mente stessa si è unita ad un altro tipo di Mente, che sono Io, il Pensante e non il pensiero.*

*Non è la mente che mi pensa, non è più la mente che mi porta, ma sono Io.*

*Questa mente superficiale ha contattato una Mente profonda, e la piccola mente infantile, obbligata a vedere a lungo, ad un certo punto si è frantumata, trasformata e diventata una mente profonda.*

*Non ho più allora una serie di pensieri, ne ho uno solo.*

*Non ho una serie di associazioni, ho un pensiero acuto.*

*Ho un acuto modo di pensare in profondità.*

*E allora mi basta **una** parola per andare in profondità e Conoscere. Una.*

*Ogni parola è un pozzo che io posso aprire e in cui cadere per raggiungere la profondità.*

*Posso passare cento anni su una Parola, e mi dà continuamente, sempre di più, mi fa andare nella profondità. Una, una Parola soltanto.*

*Vedo così che non ho bisogno di molte parole, forse nemmeno di quella, perché non ho più un modo di pensare “a parole”, ma il pensiero e il Vedere sono una cosa sola, in formulabile a parole. Così il linguaggio si trasforma in profondità: il Vedere. In formulabile.*

*Ora non sono così, ma so che lo sarò.*

*Così quando incontro il “già visto”, il “già conosciuto”, so che devo stare fermo lì, a vedere e rivedere. E so che l’irritazione e il voler andare avanti se fossero seguiti mi farebbero perdere questa profondità.*

*Correrò ancora dietro a questa mente di superficie.....ma ora So.*

## *Camminare in Silenzio*

*C'è una strada in mezzo alla folla; non è una strada tracciata dalla mano dell'uomo, è una strada che io vedo, ma è percorsa da gente che non la vede: è un piccolo sentiero nascosto.*

*E' una strada che non sai dove conduca ed è lontana dai percorsi normali.*

*E' una strada che tu intravedi e a volte credi di aver sognato come un'illusione. E' un sentiero piccolo, un po' polveroso, non percorso.*

*A volte lo percorri perché vuoi stare da solo, a volte lo fai perché in quel momento sei sazio di altro e hai necessità di qualcosa di nuovo.*

*A volte lo percorri perché lo hai intravisto e allora ti chiama, come tutte le cose diverse. A volte credi di aver sognato, perché la folla ti è attorno, e il sentiero è piccolo e indistinto.*

*Tu incominci a percorrerlo per tutti i tuoi motivi, e a volte per motivi di altri, di chi ti conduce su quel sentiero.*

*Incominci a percorrerlo senza scarpe, che è una condizione per iniziare, perché devi "sentire" diversamente il terreno che calpesti, ma questo ti crea disagio perché è nuovo per te. Vedi ed è come se avessi nei piedi gli occhi, che è fatto di polvere densa, di diverso terreno, di diversa sostanza. E tu non puoi percorrerlo come camminavi usualmente, con passo veloce e con la mente altrove, perché lo perdi di vista, non lo trovi più, e non senti bene. Lo devi percorrere adagio, guardando dove vai, pensando a quello che vedi, usando la mente nel Vedere, non come associazioni, non come riferimenti. Non ce ne sono.*

*Devi Comprendere ciò che stai Vedendo.*

*Così trovi attorno a te il paesaggio mutato: non ci sono più le cose che conosci, non c'è più niente di conosciuto, nessun colore, nessuna forma, niente che tu abbia mai visto.*

*Quello che ti ha fatto iniziare il cammino ti porta avanti, ma il tuo cuore trema perché non puoi appoggiarti al noto, e la mente tace perché non può appoggiarsi ai suoi riferimenti comuni.*

*E' una specie di cuore silenzioso, un profondo cuore silenzioso che ti porta avanti; mentre ti accorgi di questo ti accorgi anche che c'è silenzio, non fatto solo dal non sentire i rumori (hai dimenticato i rumori comuni), non fatto solo dal non sentire i tuoi pensieri, perché hai dimenticato i pensieri.*

*E' un silenzio particolare.*

*E' un silenzio fatto dai tuoi passi e dai tuoi solamente; dai tuoi passi che si muovono nella calma di quel profondo, lungo, continuo silenzio.*

*I tuoi passi incominciano a parlare, ti dicono: è una voce che sale dal tuo camminare ed è uno sguardo che lo comprende, così comprendi e Vedi che il silenzio del tuo Cuore è fatto di Vedere e Sentire, Uno.*

*Così diventi solo il Cuore, perché solo lui ascolta e sente; ed hai dimenticato anche i tuoi passi, perché fanno parte dell'antico modo di procedere.*

*Diventi così solo il nucleo di te stesso, che è questo lungo e profondo silenzio, nel Sentire e nel Vedere, Uno. Comprendi che sei e lo comprendi perché Sei, vedi che il Silenzio è l'Essere profondamente, nascostamente continuamente, intensamente, il Percepire, la Percezione, il Percepito.*

*Questo non è stato un accadere, ma un divenire attraverso un percorso, passo dopo passo, attraverso i passi in solitudine, attraverso il guardare senza vedere, e il vedere senza comprendere, e poi il comprendere che tu devi, hai dovuto **abbandonare**.*

*E' stato un percorso lento e faticoso che ti ha portato al Cuore.*

*Non è stato facile, non è stato breve. E' stato un percorso nel quale spesso hai camminato al buio, senza sentire nemmeno i tuoi passi. A volte hai creduto anche di non essere, perché "essere" è sempre stato riferito a sentirti.*

*Mentre procedi su questo sentiero,*

*mentre non ti senti nemmeno più,*

*quando sei diventato il nucleo di te stesso,*

*o forse neanche più te stesso,*

*quando stai dimenticando cosa significa "te stesso",*

*quando sei diventato soltanto silenzio e silenzio solamente,*

*quando di te non ricordi più niente,*

*né il nome né il luogo, né il corpo, né ciò che ti agganciava alla vita, né ciò che ti faceva temere la morte,*

*quando in te non c'è più un ricordo di un pensiero ed uno solamente,*

*non c'è una parola come espressione ed una solamente,*

*quando sei diventato il Silenzio e quello solamente,*

*quando hai lasciato anche il Comprendere ed il Vedere e sei diventato il **Tacere**,*

*allora puoi guardarti indietro e puoi ripercorrere con la Comprensione di Te tutti i percorsi che ti hanno condotto lì, staccandoti dagli altri, dai tuoi passi, da te.*

*Questo è guardare il Silenzio dalla fine, è guardare il Silenzio dal Silenzio, ed è qui che va Visto per sapere che cos'è, non dall'inizio, ma dalla fine.*

*D'ora innanzi le cose giungeranno dalla fine, comprese o non comprese, Viste o non Viste, perché oltrepassando la metà della strada è dalla fine che occorre Vedere, perché il tempo è superato, ed è il tempo che dà la tappa e dà il momento.*

*Superato il tempo tutto va visto dal compiuto, dal già fatto, dal già terminato.*

*Questo non è per la mente e questo è per la mente.*

*E' per la mente che non indaga, ma che assorbe e che coglie.*

*Questo è per tutti e non è per tutti: è per chi sa cogliere con la mente che assorbe e non indaga.*



*Questo è per la parola e non è per la parola, ma anche la parola può cogliere il significato ed esprimerlo com'è, se il pensiero l'accompagna come percezione.*