



BASTA PENSARE!

Loris Allemann inaugura la prima edizione di Luce Solida con un breve racconto

Due giovani sacerdoti, dotti e istruiti, navigavano con la loro barca a remi sulle placide acque di un lago. Avvicinandosi alla sponda opposta, udirono la voce sgraziata di un anziano devoto che recitava in malo modo i testi sacri, sbagliando la pronuncia e l'intonazione di ogni verso.

I due sacerdoti si scambiarono sguardi attoniti e decisero di aiutare il povero analfabeta. Una volta attraccata l'imbarcazione, raggiunsero l'anziano per istruirlo sulla corretta pronuncia dei testi sacri. L'uomo pendeva letteralmente dalle loro labbra e non smise di ringraziarli fin quando i due eruditi benefattori ripresero la navigazione verso la sponda di casa.

Fieri e soddisfatti per la loro giusta azione, i due sacerdoti remavano verso il centro del lago, quando una voce affannata li colse alle spalle.

"Ehi amici, ancora una cosa!"

I due smisero di remare e nel girarsi non poterono

credere ai loro occhi, nel vedere l'anziano analfabeta correre sulla superficie del lago e dirigersi verso di loro.

"Sono vecchio e smemorato, potreste cortesemente ripetermi la giusta pronuncia di questi versi?", supplicava l'uomo sventolando con la mano il testo di una preghiera.

Questo breve racconto, proveniente dalla tradizione millenaria dell'induismo, evidenzia le due forme di conoscenza possibili all'uomo: il sapere intellettuale e la conoscenza esistenziale (o consapevolezza).

Il mondo contemporaneo può considerarsi piuttosto dotto e istruito, avendo raggiunto successi tecnologici e scientifici inimmaginabili soltanto qualche secolo fa. Grazie a questo sapere abbiamo unificato il mondo: con un volo siamo in qualunque luogo in poche ore, con un clic siamo ovunque all'istante.

Eppure non si può certo dire che l'umanità

SOPRA,
LORIS ALLEMANN
CON, SULLO SFONDO,
ALCUNE DELLE SUE
CREAZIONI

d'oggi risplenda per vitalità, giustizia ed equilibrio. Perché?

È quell'altro genere di conoscenza a mancare all'uomo: la consapevolezza di essere vita intelligente, del riconoscere l'unicità essenziale che lega ogni aspetto dell'esistenza. L'uomo contemporaneo sa essere ovunque in ogni istante, è vero, ma non si sente uno con gli altri (con tutti gli altri).

Durante gli ultimi secoli, in modo propulsivo a partire dall'illuminismo, abbiamo vissuto nel culto del pensiero, rimettendo ad esso la nostra stessa identità. Fedeli alla massima cartesiana, "Penso, dunque sono", abbiamo celebrato l'innalzamento della ragione, prevaricando un sapere ben più vasto e misterioso: quello intuitivo. È tempo oggi di rovesciare questa visione e ammettere che l'assenza di pensiero è la condizione ideale per trovare vera pace.

L'assenza di pensiero, intesa come silenzio mentale e non certo come sconsideratezza, interrompe il circolo vizioso dell'inconsapevolezza. Sono innumerevoli e concreti i benefici che possiamo trarre da questa attitudine; a partire da un semplice benessere psicofisico fino alle più indescrivibili conquiste spirituali. La vera conoscenza della vita si rivela da dentro, dal profondo. Dobbiamo semplicemente creare le condizioni perché questo possa avvenire.

In che modo?

La consapevolezza nasce dall'attenzione. Ascoltando con attenzione ciò che succede fuori e dentro di noi, vediamo mutare la percezione di noi stessi e della realtà. È questa la chiave per oltrepassare gli automatismi mentali e così favorire l'espansione di coscienza: ascoltare con attenzione. Provaci adesso, per un minuto soltanto; scegli tu che cosa ascoltare. Puoi ascoltare un suono. Puoi ascoltare le sensazioni che attraversano il corpo, il tocco dell'aria che entra ed esce dalle narici. Puoi ascoltare la tua mente rumorosa, osservandola come si osserva un film proiettato sullo schermo. Ascolta e osserva, senza reagire o giudicare. Ogni qual volta ti ritrovi nel pensiero, prendine atto e ritorna all'attenta osservazione.

È difficile anche soltanto immaginare quanto lontano possa portare questa semplice attitudine meditativa. Il circolo ininterrotto degli automatismi mentali e dei suoi *soliti pensieri*, si interrompe ogni qualvolta osserviamo con distacco la nostra mente. In quei preziosi momenti di vuoto, l'intelligenza del nostro essere più profondo ci ispira e condiziona in modo

nuovo e originale. In effetti, una mente silenziosa è estremamente più creativa e vitale rispetto ad una mente costantemente rumorosa.

Hai mai pensato che, tutto sommato, sarebbe stato molto più logico se non esistesse nulla. Niente universo, niente forme di vita. Nulla. È illogico che tutto esista: noi, le stelle, gli spazzolini per pulirsi i denti. Tutto. Essendo il punto di partenza illogico di per sé, per quale motivo l'essere umano si ostina a voler individuare un universo logico? Paradossalmente è proprio la scienza contemporanea a sollevare questa grande verità: l'universo non risponde alla logica. Gli esperimenti di fisica quantistica degli ultimi decenni ci rammentano infatti che, accanto ad una minima porzione di realtà *razionale*, esiste una moltitudine di fenomeni che sfuggono letteralmente alle limitate possibilità conoscitive del solo intelletto. Anche alla luce di queste considerazioni, possiamo oggi serenamente affermare che, oltre un certo grado di indagine, di noi stessi e della realtà, l'intuizione profonda si rivela essere uno strumento conoscitivo ben più evoluto ed efficace rispetto al pensiero razionale.

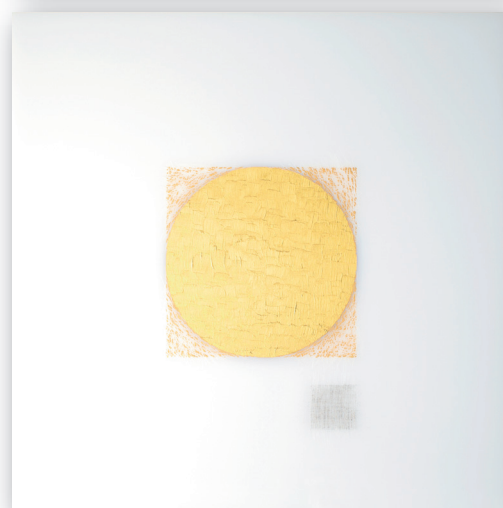
Soltanto percorrendo entrambe queste vie conoscitive, quella razionale e quella intuitiva, l'uomo scoprirà quanto, intuizione e ragione siano le ali di un volo non ancora realmente intrapreso. Per ripristinare questo equilibrio è però indispensabile che il pensiero venga spodestato dal trono, così da lasciare respiro a quella sublime conoscenza che sorge dal silenzio.

Più silenzio, dentro e fuori di noi.

Silenzio.

Un mondo diverso non può che nascere dal silenzio.

Pensiamoci. □



SOPRA, DUE DELLE
OPERE DI
LORIS ALLEMANN.

DALL'ALTO,
QUADRATO,
E CERCHIO

Loris Allemann
lorisallemann.com