

Gli ultimi diventeranno i primi?

Rinnovare il dono della preghiera per lasciare la schiavitù del proprio egoismo bellico.

3. Lo stato contratto dell'anima nella sua chiusura egoica

¹⁶Ecco: io vi mando come pecore in mezzo a lupi; siate dunque prudenti come i serpenti e semplici come le colombe.

¹⁷Guardatevi dagli uomini, perché vi consegneranno ai tribunali e vi flagelleranno nelle loro sinagoghe;

¹⁸e sarete condotti davanti a governatori e re per causa mia, per dare testimonianza a loro e ai pagani.

¹⁹Ma, quando vi consegneranno, non preoccupatevi di come o di che cosa direte, perché vi sarà dato in quell'ora ciò che dovrete dire:

²⁰infatti non siete voi a parlare, ma è lo Spirito del Padre vostro che parla in voi.

Mt 10,16-20

IL VERO MOTORE

C'ho una morte in me come una morsa
D'amore, come un'avversa sorte, come un'inversa
Strategia, come una via
Per non so dove, per non so quale
Trionfo.

C'ho una morte in me come un affondo
Di lancia nel cuore, come un trapano, come una trivella
Che a tremila metri sottoterra
Trova lo schizzo cieco d'un petrolio
Che marciva per dare energia
A questa mia
Messa in moto.

C'ho una morte in me come un motore
A scoppio, come un moto
Sussultorio che la vita
Rende più allegra e ballerina.
C'ho una morte in me che è un maremoto
Che ti schianta coi tuoi draghi il sottofondo
Scaraventando a terra i simulacri
Infranti: tutto il tuo odio.

C'ho una morte in me
C'ho un motore in me
C'ho un amore in me, che è un vero
Capolavoro: la fine
Del mondo.

Marco Guzzi

C'è un baratro che ci terrorizza

Darsi Pace, pag. 66-70

Se analizziamo a fondo le nostre paure e anche le nostre vergogne, da quella di volare a quella di parlare in pubblico, da quella di fare brutta figura fino a quella di morire, possiamo constatare che esse si manifestano emotivamente come una forte sensazione di pericolo, sentiamo di vacillare su un *baratro* in cui potremmo facilmente cadere. E sentiamo inoltre che questa caduta dentro il baratro finirebbe per annientarci. La nostra emozione potrebbe esprimersi così, se potesse parlare: sto per cadere in un baratro, o in un abisso; corro il pericolo di essere annientato. Sentiamo così, anche se non formuliamo quasi mai un pensiero tanto chiaro.

Ma che cos'è questo BARATRO in cui temiamo di precipitare per i motivi più diversi e a volte anche futili? Che cos'è questo baratro di annientamento che ritroviamo dappertutto, che sembra pervadere tutta la nostra esistenza?

Sappiamo che a livello psicologico il primo baratro che incontriamo è la scissione/separazione interna che si è creata in ciascuno di noi fin dalla prima infanzia tra la propria immagine ideale di sé (la propria maschera cioè, l'io pubblico, diciamo, adattato, e poi adulto e competente) e le altre parti interiori (infantili, immature, distruttive, ma anche creative o spirituali etc.) che non rientravano nel modello che l'educazione familiare e i condizionamenti storico-culturali sono andati costruendo come maschera sociale. Il nostro io ego-centrato, anzi, non è altro che il frutto di questa scissione.

Questo Io-maschera, che in parte ciascuno di noi incarna sulla scena della vita, viene continuamente perturbato, come è ovvio, da tutte le energie scisse e rimosse che lui non vuole vedere né esprimere (e tanto meno far vedere...), ma che costituiscono comunque parti essenziali del suo essere. Per cui il nostro povero Io ego-centrato non possiede alcuna integrità reale, alcuna solidità o sicurezza interiori, nonostante voglia convincersi e convincere tutti della propria intraprendenza o forza di carattere. Per quel tanto che siamo ego-centrati viviamo nel persistente e crescente timore di precipitare nel baratro che abbiamo aperto dentro di noi e su cui ci siamo illusi di costruire la nostra bella figura di identità. Se andassimo fino in fondo nelle nostre sensazioni quotidiane di disagio o di paura, se avessimo il coraggio di cercarne dentro di noi la causa profonda, raggiungeremmo prima o poi questa consapevolezza: *Io ho paura perché non sono me stesso. Io ho paura che emergano le parti di me, le emozioni, i fuochi che sto reprimendo, e che temo che emergendo mi annientino.* Sentiamo dentro di noi queste energie furenti e compresse? Sentiamo a volte rumoreggiare in noi le tigri e i cobra, le onde colossali o i killer che spesso popolano i nostri sogni? Ma noi non riconosciamo facilmente l'origine interiore, endogena della nostra paura, e preferiamo chiuderci ancora di più nella struttura egoica che la genera, invece di incominciare a colmare il baratro della scissione interiore attraverso il lungo processo integrativo.

La struttura egoica è dunque *come tale e fin dall'inizio* scissa interiormente e quindi permeata fino alle radici dal sentimento della paura, per cui tende a rapportarsi alle altre persone in modi necessariamente scissi e contraddittori. Sostanzialmente l'io egoico vorrebbe amare ed essere amato con tutto il cuore, come si dice, solo che di fatto non può, in quanto il suo cuore è scisso. Paradossalmente se e quando incominciamo ad amare veramente, la nostra scissione interiore tende ad attenuarsi, per cui l'assetto egoico della nostra anima progressivamente si dissolve. Ecco perché il nostro

ego, nonostante tutte le sue petizioni di principio, è terrorizzato dall'amore, che di fatto lo annienta.

Il nostro ego crede di volersi aprire all'altro, ma sa benissimo, a livelli quasi sempre inconsapevoli, che se si aprisse veramente, se si scoprisse con onestà, verrebbe alla fine fuori il baratro di tutti i suoi mascheramenti, e quindi, in questa nuova luce di verità, verrebbe annientato. Per cui noi spesso sabotiamo sottilmente i nostri stessi progetti di unione, li contrastiamo senza accorgercene, e contemporaneamente proiettiamo sull'altro (o addirittura sulla vita e sul mondo intero) tutte le negatività e gli ostacoli che noi stessi frapponiamo al raggiungimento dei nostri scopi.

Spesso il nostro ego pensa o dice: *Tu non mi capisci*, solo perché lui stesso non può mai capirsi fino in fondo, sussistendo solo su una perenne rimozione di sé. Pensa o dice all'amata o all'amico: *Tu non mi accetti*, solo perché l'ego non può accettare se stesso, essendo in sé rifiuto dell'integrità. Spesso diciamo o pensiamo: *Tu non mi apprezzi*, solo perché siamo noi stessi a disprezzarci per la nostra vigliaccheria e la nostra impotenza a ritrovare l'unità interiore perduta. Troppe volte diciamo o pensiamo: *Tu non mi basti*, solo perché nella nostra frammentazione interiore non possiamo mai bastare a noi stessi, e così via.

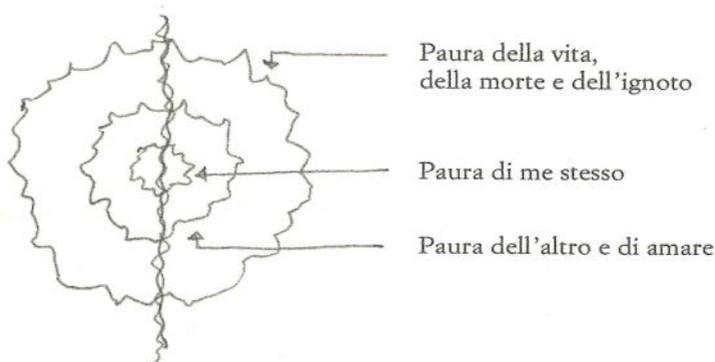
Gli altri diventano in tal modo una fonte continua di apprensione, che mi spinge a strategie difensive e aggressive sempre più contorte, in quanto ogni incontro mi appella a un abbandono e a un'apertura che in quanto ego non posso concedermi, e che se mi concedessi mi potrebbe annientare. Difendersi (dall'amore) e aggredire sono cioè per il nostro ego una questione di vita o di morte. Ecco perché la violenza contro gli altri è il fondamento (egoico) spirituale di tutta la vita umana su questa terra a partire dalla Caduta e dal primo fratricidio. L'assetto psichico da cui ogni volta ripartiamo in quanto ego è cioè l'*odio fraticida di Caino*, comunque esso si mascheri per

non farsi riconoscere e quindi continuare a regnare indisturbato nei nostri cuori lacerati e nelle nostre menti cieche.

Questa gravissima incapacità di abbandono e di amore, alimentata da un odio persistente contro se stessi e contro tutti gli altri, e profondamente occultata in zone a volte abissali del nostro inconscio, ci tiene in uno stato di tensione e di contrazione costanti. In questo stato pieno di paura la vita ci sembra una specie di meccanismo spietato e minaccioso che può annientarci da un momento all'altro. Ci convinciamo, a livelli emotivi profondi, che solo uno strenuo e in fondo disperato controllo della situazione potrà almeno e in parte preservarci dal peggio che comunque avverrà. Riusciamo a sentire dentro di noi questo tipo di pensiero cupo e disperato? Riusciamo a portarlo in superficie, alla luce della nostra osservazione?

Tutto procede infatti per il nostro ego nella direzione dell'annientamento. Il tempo stesso non è che la progressiva verifica di tutte le sue paure. Per cui la paura generale dell'amore e della vita va a coincidere con la paura della morte e dell'ignoto, paralizzando progressivamente le aree della nostra esistenza dominate dalle contrazioni del nostro ego.

Dunque all'origine di tutte le nostre paure sembrerebbe agire *un tremendo principio di scissione e di separazione* che crea innanzi tutto dentro la nostra anima, e poi tra gli uomini, un baratro terrorizzante, e che produce una distorsione radicale a tutti i livelli della nostra esperienza umana.



Il mistero di questa separazione originaria è il mistero stesso di quel peccato originale che il racconto biblico pone al principio del nostro stato di Caduta, il quale è caratterizzato innanzi tutto proprio da una separazione bruciante dalla Sorgente della vita. Disobbedire a Dio infatti significa smettere di ascoltarne la voce (*ob-audire*), e incominciare a parlare in proprio, nell'illusorio e disperato monologo del nostro ego. L'ego è cioè il mio io dis-obbediente, sordo a se stesso, alla voce del proprio principio genetico, e quindi scisso da sé, sostanzialmente pazzo. E la paura è il suo stato emotivo fondamentale.

ESERCIZIO PER LA SETTIMANA (magari da vivere un paio di volte)

ESERCIZIO DI AUTOCONOSCIMENTO / IO IN CONVERSIONE

Iniziamo il nostro lavoro che come sempre avviene per iscritto. Come sempre procederemo in un profondo ascolto. I nostri lavori auto-conoscitivi sono meditazioni: vuol dire che funzionano nella misura in cui li facciamo ascoltando in profondità, con calma, le nostre emozioni, lasciando emergere ricordi emotivi. E' l'io in conversione. Si può dire che abbia anche una diversa temporalità rispetto all'io egoico. Quest'ultimo ha fretta, deve sempre fare un'altra cosa. L'io in conversione non ha fretta. Non gli interessa la quantità delle cose, non ha un programma pieno di impegni. Il suo intento è ascoltare, conoscere, andare a fondo. Questa è la sua temporalità. Ha un concetto completamente diverso di tempo perso. Per l'ego è perso tutto il tempo che non è utilizzato per i suoi scopi, che sono normalmente scopi di auto-affermazione o auto-difesa. Per l'io in conversione è perso tutto il tempo che non mi aiuta a trasformarmi. A che serve? Chiaramente la trasformazione non è sempre meditazione, può essere anche azione però l'io in conversione ha un'altra percezione, valutazione, del tempo. Ed è molto salubre la temporalità dell'io in conversione. Non so se la sentite. Subito dà, perché l'io è un'entità spirituale, immediati impulsi al cervello che poi li dà a tutto l'organismo. Procedendo nel lavoro di auto-ascolto, noi impariamo a percepire anche gli effetti fisici del cambiamento di stato dell'io. Quando entrate in conversione, entrate in uno stato di ascolto, di osservazione: il cervello dà immediatamente a tutto il corpo altri segnali che fanno funzionare il corpo in un altro modo. Si potrà studiare, e forse è stato fatto almeno per quanto riguarda gli effetti fisiologici della meditazione, ci sono molte ricerche su questo. Quindi, in questo clima molto sereno, iniziamo il nostro lavoro.

Il lavoro di stasera sarà diviso in quattro fasi, che vi guiderò una dopo l'altra. Per ogni fase avrete un certo tempo. Tenendo conto che noi lavoreremo a lungo su questo, non c'è nessun perfezionismo, che è proprio dell'ego. Facciamo emergere quello che oggi emerge senza nessuna pretesa di completezza. Quello che emerge va bene, poi lo potremo riprendere.

1. Il primo passaggio consiste in questo. Creiamo due colonne nella pagina, dividiamo la pagina in due o usiamo due pagine: in una ci occuperemo di nostra madre e in una di nostro padre. Nelle rispettive colonne elenchiamo con molta semplicità:

cosa mi chiede mia madre/mio padre o mi chiedeva o mi richiedeva per accettarmi? che cosa dovevo essere o fare per essere amato, accettato, da mia madre/mio padre?

Postilla. Non stiamo parlando di quello che i nostri genitori esplicitamente ci chiedevano, può anche essere, ma io vi sto chiedendo di ascoltare quello che voi percepite/perceivate, quello che la vostra parte bambina percepiva come richiesta per essere apprezzato, amato. Quello che mi chiedeva o mi chiede (vi ricordo che la temporalità nell'io in conversione cambia, tutto è presente, tutte le emozioni sono presenti, basta saperle ascoltare, sono sepolte ma sono presenti.).

Quindi, potrei dire: **cosa io sentivo che mi chiede, chiedeva per essere accettato da lui/lei?**

Nella forma più sintetica e precisa.

Altra annotazione utile. Questo lavoro di scrittura, è già di per sé una grande terapia. Tanto più, quanto più impariamo a scrivere in modo di trascrivere nel modo più conciso e preciso le nostre emozioni. Questo raffina l'ascolto, la concentrazione, la consapevolezza che sono tutti strumenti del nostro lavoro. Si impara facendolo.

Come devo/dovevo essere per piacere a mamma e a papà?

cosa mi chiedevano, anche senza chiederlo?

O, ancora, cosa non dovevo essere per piacere loro? (che è uguale).

2. Il secondo passaggio richiede un ascolto sottile, cioè: dentro queste richieste come noi le abbiamo percepite (ripeto, lavoriamo sul vissuto, non sull'oggettivo che Dio solo conosce e non ci interessa), dietro ciò che abbiamo sperimentato, vissuto, come richiesta possiamo individuare quelle che noi chiamiamo **"ingiunzioni fondamentali"**. Queste ingiunzioni fondamentali vi potranno a prima vista sembrare un po' eccessive, non a tutti, ma ad alcuni sì. Però vi chiedo anche qui un ascolto. Non andate, cioè, a valutare queste ingiunzioni ancora una volta su un piano oggettivo. Faccio un esempio. Un'ingiunzione, che poi vi leggerò e voi ascoltandole trascriverete quelle che sentite più pertinenti per voi, risonanti in voi, non oggettivamente vere. Se mia madre, ad esempio, mi utilizzava, poverella, come un sostegno morale, senza volerlo lei mi impediva di essere un bambino. Quindi in un comportamento di questo tipo un'ingiunzione fondamentale che sta dietro è "non essere un bambino". E' chiaro che se qualcuno glielo avesse detto lei avrebbe risposto: "ma sei scemo?" e forse anche voi, non immediatamente, vi rendete conto che quel modo di fare di vostra madre di fatto vi impediva di essere una bambina, per esempio. Capite che vuol dire ascoltare bene la risonanza interna? Ripeto: senza perfezionismo e sapendo che questo è un cammino graduale. La gradualità, abbiamo già detto, è il metodo fondamentale del nostro lavoro. Non abbiamo fretta, dicia-

mo che lavoriamo “sub specie eternitatis”. Quello che deve emergere, emerge, quando deve. Noi collaboriamo, ascoltiamo, apriamo la porta dell’ascolto e poi le cose procedono secondo una gradualità. Vi leggo le ingiunzioni fondamentali e voi ascoltate quelle che risuonano in voi come più pertinenti, non oggettivamente, ma dentro di voi perché come capiremo queste ingiunzioni sono diventate “carne”, non tanto concetti. Il nostro lavoro consiste nel tirare fuori dall’oscuro carnale dell’inconscio questi pensieri e tradurli in concetti, su cui possiamo poi lavorare.

Allora:

“Non esistere”

“Non essere te stesso”

“Non essere un bambino”

“Non crescere”

“Non riuscire, non avere successo in ciò che fai”

“Non muoverti, non fare niente”

“Non appartenere, non aggregarti, tu sei diverso”

“Non entrare in intimità con nessuno, non esprimere i tuoi sentimenti”

“Non pensare, non avere opinioni tue”

“Non stare bene, non stare in salute”

3. Il terzo passaggio di questo lavoro consiste nell’individuare quelle che chiamiamo **“conclusioni errate”**. Le conclusioni errate sono dei codici terribilmente potenti che programmano il nostro pensiero, in realtà il nostro corpo. Le conclusioni errate le costruiremo così. Vi prego di essere precisi in questo lavoro semplice e profondo. Ammettiamo che voi abbiate individuato una di queste ingiunzioni fondamentali come a voi pertinente, per esempio “non essere te stesso”. La conclusione errata è una frase, va costruita come una frase precisa di questo tipo:

Se non sarò me stesso, se non esisterò che vantaggio ne ho? quale vantaggio avrò che me ne viene? Sarò più tranquillo, sarò rispettato, piacerò agli altri? Non un vantaggio in astratto. Ad es., se non sarò me stesso, non sarò giudicato. Quindi? Il vantaggio è che sarò accettato e così sarò più al sicuro.

Abbiamo ricevuto inconsciamente un’ingiunzione. Continuiamo il lavoro su di noi, lavoriamo nel corpo, e vorrei che faceste risuonare dentro di voi queste frasi. **Se non sarò me stesso, ne deve poi seguire qualcosa di apparentemente positivo, un vantaggio.** Ad esempio “non sarò giudicato”, sarò valutato positivamente.

Altro esempio: “se non sarò un bambino...” Perché non lo devi essere? ti si chiede di

essere un po' più/troppo adulto di quello che eri. Se non eri un bambino forse così venivi apprezzato. Un vantaggio comunque ne dovevi avere. Nel momento in cui rispondevi positivamente a delle richieste, venivi apprezzato per questo, ti dicono "bravo". Quindi: se non sarò un bambino, sarò apprezzato.

Guardate che sono cose semplici. Semplici e terribili e poi vedremo il perché. Cerchiamo di costruire queste brevi frasi. Ancora un esempio: se non esprimo i miei sentimenti, sarò più al sicuro, correrò meno pericoli.

Le ingiunzioni sono negative e da cui abbiamo tratto delle conclusioni errate. Nel corso degli anni ci renderemo conto di quanto sono errate queste conclusioni. Non è vero. Sono errate nel senso che non è vero, e nella nostra vita lo sperimenteremo infinite volte, che non è affatto vero che se io non esprimo i miei sentimenti sarò più rispettato, per esempio, ma è vero esattamente il contrario. Ma per ora lavoriamo a formulare, per come è possibile, per come viene oggi, alcune di queste conclusioni errate.

L'ingiunzione è meglio metterla al futuro, "se non esisterò", perché l'ingiunzione produce una conclusione che è come un programma: se non esisterò, non darò fastidio a nessuno, che tradotto significa "mi lasceranno in pace". Le ingiunzioni risuonano nella nostra psiche nel presente, nel passato e nel futuro. Se ti fa più comodo ascoltare il passato va bene, sappi comunque che sono presenti.

Il lavoro psicologico dell'ultimo secolo tende a ritenere che, in un modo o nell'altro, ognuno di noi abbia avuto, chiamiamole così, delle "ferite d'amore" per il semplice motivo che siamo tutti uomini e donne limitati, per cui anche i migliori genitori del mondo, essendo persone limitate, non possono soddisfare una richiesta d'amore totalizzante qual è quella che il bambino porta, per cui il bambino percepisce delle ferite d'amore.

Ognuno trovi la frase più calzante per lui. Queste conclusioni devono funzionare per me. Sono vere per me, ce le ho dentro. Ci siamo plasmati su questi pensieri, pur senza pensarli.

4. Il quarto e ultimo momento di questo lavoro interiore consiste nel chiedermi, sulla base di queste conclusioni dedotte, in che modo nella mia vita ho poi tradotto queste conclusioni in forme di comportamento. Faccio un esempio: se non sarò me stesso, sarò più al sicuro...

In che modo nella mia vita ho tradotto in comportamenti questo non essere me stesso? Che cosa ha significato, che cosa ho fatto, in che modo non sono stato me stesso?

Forse, sempre ad esempio, non mi sono espresso, mi sono sempre ritirato dalla vita,

mi sono chiuso in casa, nello scrivere, mi sono creato una spiritualità di fuga. Cerchiamo di comprendere, osservando la nostra vita, in che modo ho tradotto queste conclusioni errate in comportamenti, in modi di essere, in modalità di espressione della mia persona.

Cosa significa, cosa ha significato concretamente non essere me stesso, non essere una bambina o non esprimere i miei sentimenti? che cosa ho fatto? Forse ho mascherato i miei sentimenti, ho finto, ho mostrato di essere diverso da quello che sentivo, più forte, più debole, ho fatto la vittima... non so. Ognuno traduca queste conclusioni errate in forma di comportamento, di personalità, che ha esplicitato nel corso della propria vita. Che riesce a riconoscere oggi, guardate, è tutto limitato... si tratta di precisare qualche altro elemento del nostro modo un po' forzato di essere. Capite che è una prosecuzione del lavoro che abbiamo già iniziato con degli elementi però genetici più profondi, lì dove le nostre modalità forzate di essere scaturiscono da questi rapporti originari.

In che modo mi forzo? quali sono i modi in cui posso riconoscere una mia forzatura? In che modo continuo inconsciamente ad obbedire alle ingiunzioni che ho ricevuto o che ho creduto di ricevere o che ho percepito di ricevere?

Vediamo un esempio. Ingiunzione: "non essere te stesso", che potrebbe anche tradursi con "non avere una tua personalità". Il vantaggio: se non sarò me stesso, non sarò giudicato, starò tranquillo. Ebbene, quali comportamenti ne sono venuti, sono seguiti? Ad esempio, il mio comportamento che ne è seguito è stato quello di essere accondiscendente, essere buono, non dare fastidio, fare quello che mi veniva richiesto.

Questo dell'esempio (l'accondiscendenza) è uno dei tre tipi di forzatura/mascheramento fondamentale che sviluppiamo per difenderci. Ora cominciamo a capire perché si chiamano strategie difensive? Questo bambino ha percepito un'ingiunzione molto violenta. Non essere un bambino o non essere te stesso, che è la stessa cosa (poi come comprenderete molte ingiunzioni sono collegate); non essere te stesso vuol dire non avere i tuoi pensieri, non esprimere i tuoi sentimenti... e quindi da una ne viene fuori un'altra che mi chiarisce un'altra conclusione errata.

FUORI LEGGE

Per amare la vita ho bisogno di tempo.
Non mi viene affatto naturale. Debbo sturare
Il lavandino, e l'abbaino
Spalancare sopra le scale.

E' questione di cesso e di cielo.
Di visione; ma anche d'intestino.

Il mio amore è una sintesi carnale.
Una sostanza più che un'intenzione.
Una mistura più che un discorso.
Una pianta più che una legge
Da rispettare. Un frutto
Da mangiare più che uno sforzo.

Perciò

Datemi tempo per amare. Il mio albicocco
Dà frutti in estate. Fuori stagione
L'amore è acidità.

Marco Guzzi

Canta in noi un cantico nuovo

Donaci, Signore il tuo, Spirito di consolazione:
**la sua presenza ci riveli la verità delle cose create,
ciò che è illusione e ciò che resta eterno.**

Lo Spirito ci inizi all'arte della contemplazione,
**renda attenta la nostra mente alla tua Parola,
ci faccia docili alla tua presenza silenziosa.**

Vengano a noi i suoi doni spirituali,
**siano per noi viva comunione con te, o Padre,
vera acquisizione dei pensieri di Gesù il Signore.**

Egli ci conduca al segreto cuore delle cose,
**ci liberi dalla legge degli istinti e degli impulsi,
ci faccia rispondere a tutte le domande dell'amore.**

Canti in noi il canto nuovo ed eterno,
**il canto che nasce dai cuori semplici e puri,
il canto di colui
che ha ritrovato la somiglianza con Dio.**

Per tutto il materiale del movimento Darsi Pace il sito www.darsipace.it/
e il canale You Tube DARSIPACE · MARCO GUZZI

Sul sito della Parrocchia saranno disponibili:

- il testo di questa TERZA meditazione
- la traccia AUDIO per la prima e la seconda meditazione e la TERZA meditazione
- un link per chi sente il bisogno di farsi aiutare da una musica di fondo non melodica. Suggestivo la musica di Jhon Mark.

Chi vuole approfondire è invitato a seguire il video

<https://www.youtube.com/watch?v=rwslYhhLkyw&t=1113s>

Darsi Pace: la meditazione in cinque passaggi spiegata da Marco Guzzi