

La Bontà

Breve Racconto di Esperienza

Parchi di Studio e Riflessione Punta de Vacas

Madeleine John Pozzi-Escot

Settembre 2018

La Bondad

Breve Racconto di Esperienza

Interesse:

Nel processo di ascesi ci sono momenti di avanzamento e altri momenti in cui apparentemente non avanza e in cui il processo stesso mi "spinge" verso il mondo e mi mostra la necessità di modificare, sviluppare o approfondire nuovi punti di vista.

Questo mi ha portato a riflettere sulla bontà, per imparare e sviluppare una posizione amorevole verso gli altri e verso me stessa quando agisco nel mondo traducendo il mio Proposito.

“Allora dal profondo arriva un segnale.

Speriamo che quel segnale sia tradotto

con bontà.”

*(Inaugurazione della sala sudamericana, Parco di Studio e Riflessione La Reja,
Argentina, 2005, Silo)*

Introduzione: Riconoscimento e traduzione dei segnali dal profondo

Come si riconoscono i segni degli spazi profondi a cui si accede attraverso la propria ascesi? A volte si esprimono nella vita quotidiana come intuizioni, eventi inaspettati, come un modo insolito di strutturare il paesaggio esterno, come comprensioni che includono tutto, come emozioni ispirate, come sogni significativi.

Si possono anche osservare dei cambiamenti nel tono energetico e nella stessa cenestesia, come pure nelle compresenze. Sono queste compresenze che mi permettono di scegliere le risposte o, in altre parole, scelgo la risposta tra le possibilità che ho nella mia compresenza. Man mano che le compresenze si ampliano, aumentano anche le possibilità di risposta e il mio grado di libertà.¹

¹ Vedi *“Il Messaggio di Silo e la trasformazione del trasfondo psicosociale”*; Loredana Cici, III Simposio Mondiale del Centro di Studi Umanisti, 2012, Parco di Studio e Riflessione Attigliano, Italia.

Ho una chiaro registro dell'ampliamento e della trasformazione del mio paesaggio, delle mie compresenze. Ne recupero alcune che sono formulate più o meno nel seguente modo:

So che c'è molto più mondo di quanto immaginassi, mondi infiniti ed eterni; c'è un Senso (che dà senso a tutto ciò che esiste) che ha una direzione e l'unica cosa coerente è sintonizzarsi e collaborare con quel Senso, questo dà felicità e pienezza; tutto, e quindi tutti gli esseri umani, è collegato e fa parte del Senso; tutti i tempi sono intrecciati e sono uno solo.

Come si traducono e si plasmano queste nuove compresenze nel rapporto con me stessa, con gli altri e su come agisco nel mondo?

A volte ho registrato uno stato interiore di affettività che abbraccia tutto, di connessione senza un particolare oggetto a cui riferirsi, altre volte ho registrato una grande comprensione, con potenza mentale, come se tutto fosse chiaro ed evidente, senza aver capito qualcosa in particolare e molte volte le rappresentazioni che accompagnano i momenti di ispirazione hanno avuto il sapore di certezza. Questi stati di comprensione o amore o certezza rivelano un potenziale energetico e mi servono come porte d'ingresso agli spazi non quotidiani.

Quelle intuizioni, comprensioni e strutture inusuali che spingono la mia azione verso il mondo sono traduzioni che si nutrono della materia prima delle mie compresenze e anche del mio sistema di tensioni e climi. *“Questi casi non garantiscono il successo, la verità o la coincidenza del fenomeno rispetto al suo oggetto, ma i registri di certezza che li accompagnano sono molto importanti”*²

Quindi, non è né meccanico né automatico che i segni degli spazi profondi si traducano in me in modo unitivo e benevolo. La storia è piena di aneddoti di persone che hanno ricevuto un "segnale" e sono uscite nel mondo a fare mostruosità. Affinché i segnali si traducano e guidino la mia azione nel mondo in modo sempre più unitivo e benevolo, è necessario che ci sia una chiara intenzione in quella direzione, cioè l'intenzione di sviluppare e approfondire uno stile di vita basato sulla crescita dell'azione unitiva e della coscienza di sé.

Le azioni benevole sono azioni unitive che vengono impresse nella memoria e che predispongono alla ripetizione. Sono interessata a rafforzare la bontà come direzione mentale, per contribuire a superare la sofferenza degli esseri umani.

² Silo *Appunti di Psicologia IV* Ed. Multimage 2008

Così potrei dire che la mia ascesi mi spinge con maggiore slancio nel mondo per imparare e sviluppare un'ubicazione benevola verso gli altri e verso me stessa nell'agire, traducendo il Proposito di collaborare con la generale direzione evolutiva.

Questa direzione mentale si rafforza o si indebolisce a seconda di ciò che faccio giorno per giorno in ogni incontro, in ogni relazione umana, in ogni azione. Che tipo di relazione con il mio ambiente e che tipo di azioni rafforzano questo Proposito e quali lo indeboliscono?

Credenze del paesaggio di formazione

Nel mio paesaggio di formazione, la bontà era un concetto un po' vago associato a una sensibilità, a delle emozioni e a un comportamento condiscendente che minimizza l'altro. Mi hanno insegnato a essere "buona" fin da piccola. Ed essere "buoni" significava essere sempre gentili, educati e "corretti", e svolgere il "dovere morale" di mostrare solidarietà, cioè identificarsi con la sofferenza dell'altro, aiutare i "deboli e indifesi" e non approfittare di chi sta in difficoltà. Il trascinarsi di questo "dovere morale" appreso da bambina potrebbe costituire una "distrazione morale".

Era il trascinarsi del mio paesaggio che corrispondeva alla sensibilità di un'epoca e di una cultura dove la bontà si basava sulla necessità e la debolezza dell'altro. E dove la massima bontà era associata al sacrificio e alla rinuncia. Neanche i modelli della mia cultura erano di aiuto. Quali erano i modelli di bontà? Gesù Cristo, sacrificato sulla croce per redimere gli esseri umani. Maria, madre vergine e devota. E in tempi più recenti, madre Teresa di Calcutta nella foto d'epoca dove lava i piedi di persone molto umili. Socialmente, la bontà non è un attributo molto valorizzato oggi, a differenza dell'intelligenza, della forza, dello spirito imprenditoriale e di altre qualità in voga. La bontà è piuttosto degradata.

Venendo da quel paesaggio, mi ha molto colpito il principio di vera solidarietà: "Se c'è sofferenza e posso fare qualcosa per alleviarla, prendo l'iniziativa. Se non posso fare nulla, vado avanti allegramente".³

Quale immagine dell'essere umano mi è stata trasmessa fin dalla prima infanzia? Se hai un'immagine di essere umano violento per natura e compulsivo, se, inoltre, per sostenere quell'immagine, che giustifica il controllo e la repressione, la storia ti è stata insegnata principalmente come una serie di eventi crudeli e vieni bombardato continuamente da notizie dell'attualità che rafforzano quell'immagine,

³ *Libro della Comunità*, La Comunità per l'equilibrio e lo sviluppo dell'essere umano Ed. Multimage 2000.

come puoi avere fede negli esseri umani e nelle loro possibilità future? La bontà non può annidarsi nel nichilismo e nel nonsenso che chiude il futuro.

La bontà, come direzione mentale verso il paesaggio umano per contribuire a superare la sofferenza e aprirsi a nuove possibilità, non è diretta verso una cosa come forma umanoide, ma verso altri esseri umani. Per riconoscerli come tali, devo registrare l'umano in loro e quel registro dell'umano implica le loro possibilità future. Per usare le parole di Silo:

*“Io sento in te la libertà e la possibilità di costituirti come essere umano. La tua libertà è il bersaglio dei miei atti. Allora neanche la morte fermerà le azioni che hai messo in marcia, perché sei essenzialmente tempo e libertà. Amo quindi dell'essere umano l'umanizzazione sempre più profonda. Ed in momenti di crisi, di cosificazione, di disumanizzazione come questi, amo la possibilità di una sua futura riabilitazione.”*⁴

La fede in se stessi e negli altri e la bontà sono facce diverse della stessa medaglia. Non c'è bontà senza fede interiore e non c'è fede interiore senza bontà.

Come rafforzare la fede interiore? Scrive Dario Ergas a questo proposito:

*“Ma adesso decido darle fiducia. Alla parte migliore di quella persona, a ciò che potrà scoprire dentro di sé e farle superare ogni difficoltà nella vita. Sono connesso con la mia fede interiore e la riferisco a qualcosa dell'altro che trascende il suo aspetto esteriore, non è neanche riferito alle sue qualità o ai suoi difetti; dirigo la fede verso un impulso interiore di quella persona, che la porterà molto lontano e l'aiuterà ad affrontare ogni tipo di problemi. Abbiamo messo in moto il motore della fede verso l'altro e speriamo una vicinanza con l'altro e un aumento della forza interiore.”*⁵

...lo sguardo posto sulla possibilità di cambiamento dell'altro rafforza la mia fede, che si tradurrà in azioni che collaborano con la sua liberazione. Questa compresenza della fede nel cambiamento degli altri, orienta le mie azioni in quella direzione e ciò retro-alimenta la mia fede e la mia unità interna.

I lavori dell'Ufficio del Fuoco e le numerose monografie dei maestri dei diversi Parchi di studio e riflessione stanno costruendo una nuova narrazione dell'essere umano e della sua storia, dal punto di vista dei suoi tentativi, delle sue ricerche e dell'intenzione sacra che lo spinge a superare le difficoltà e i limiti, per farsi strada

⁴ Silo, *A proposito dell'umano*, Discorsi, Ed. Multimage 1998

⁵ Dario Ergas, *Breve scritto sulla fede interiore*, Parchi di Studio e Riflessione Punta de Vacas 2017

dal determinismo verso la libertà. È una narrazione che modifica l'immagine dell'essere umano e lo apre verso un futuro senza limiti. Una narrazione ispirata dalla nostra ascesi. Molte volte quando leggo una monografia prodotta da un Maestro di un Parco, mi invade un profondo riconoscimento e affetto per l'essere umano e la sua storia, che vive in me. Questa storia è un dono che stiamo tessendo per il presente e il futuro, per facilitare la riconciliazione e l'incontro fraterno.

I.- Impedimenti e resistenze in veglia:

Nel fare attenzione al tema della bontà partendo dalla mia ubicazione e nell'azione nella vita quotidiana, mi si è chiarito che l'approfondimento sulla bontà rendeva necessario rafforzare un Proposito proiettivo che si costituisse come direzione mentale, e anche la coscienza di sé, senza la quale l'atto morale libero e il registro dell'umano negli altri, che sono attributi della bontà, non sono possibili.

Poi l'intenzione di sviluppare un'ubicazione e un modo di agire benevolo si è trasformata nel cercare di essere centrata, nel mio centro interiore, abbassando il rumore interiore e con uno sguardo lucido e un po' più interiorizzato dietro gli occhi.

Quando perdevo il mio centro ed ero presa da sogni a occhi aperti, potevo osservare i meccanismi della mia coscienza propri della veglia. Al solo osservare quei sogni, perdevano forza e la loro ipnotica capacità di sembrare "verità". I registri che accompagnano questi meccanismi sono diventati elementi di "risveglio".

Ecco alcuni di quei meccanismi che ho osservato come impedimenti e resistenze:

- *La cosificazione e il possesso*

Quando sono in veglia, cioè, quando il mio sguardo è posto sul limite tattile cenestesico come se stessi guardando dall'occhio, e lo spazio di rappresentazione è appiattito, percepisco gli altri solo come esternalità, come oggetti nel mondo e fanno parte dei miei sogni compensatori. Il mio rapporto con gli altri dipende dai miei sogni. Gli altri roducono in me adesione, rifiuto o indifferenza secondo i miei interessi. E molti di loro sono invisibili come le comparse nei film.

E quando sperimento affetto per qualcuno, quell'affetto si basa sul possesso. Quelli che considero vicini sono davvero vicini, perché li registro come parte della mia cenestesia, come un'estensione di me stessa: il mio compagno, i miei figli, ecc.

Lo riconosco chiaramente quando c'è una "perdita" dell'altro, perché lo registro quasi come se avessi perso una parte del mio corpo, perché ho perso parte della mia cenestesia.

In "A proposito dell'umano" Silo descrive il registro dell'umano: "Tu ti allontani e io mi riconforto se ho contribuito a rompere le tue catene". Beh, a me non succede. Tu ti allontani e io non mi riconforto. Io mi risento.

L'illusione che lui o gli altri avrebbero compensato le mie carenze e risolto i miei bisogni, è stata ulteriormente rafforzata da un sistema di credenze del mio paesaggio di formazione, legato alla configurazione del genere femminile.

Allora, quando registro che sono internamente arrabbiata per qualcosa che l'altro o gli altri non hanno fatto o hanno smesso di fare, osservo e mi chiedo: di cosa non mi sto occupando?

- *L'io si autoafferma*

Quando cerco di fare attenzione e registrare l'altro, proietto nell'altro ciò che penso di percepire, mi identifico con la sua situazione e da quello stato, preso dalle emozioni, cerco di aiutarlo. E quell'aiuto che cerco di dargli ha come riferimento il mio "io" e il suo paesaggio: i miei modelli, valori, gusti, credenze e la fazione che mi è toccata a livello generazionale, culturale, ecc.

In questo tipo di "aiuto", l'io si autoafferma perché si sente importante e necessario. Certo, a volte si sente soffocato dal fatto che ci sia così tanto bisogno di lui, ma si riprende rapidamente perché quando scopre che tutto va avanti anche senza di lui, entra in una crisi di solitudine.

- *Il giudice interno*

Un altro meccanismo proprio di veglia è quello del narratore che diventa giudice interno con uno sguardo critico sul mondo che lo circonda, e nel degradare l'altro si afferma l'io. Questo meccanismo è rafforzato da un contesto sociale in cui la denuncia e la critica costituiscono una catarsi permanente, come mezzo meccanico per scaricare le tensioni quotidiane. Inoltre, lo sguardo critico è valutato come sinonimo di intelligenza e lo sguardo positivo come ingenuità.

- *Il timore*

In stato di veglia, la paura mi accompagna sempre come un'ombra. Quando sono nel mio centro, mi sento legata al Senso. Allora non c'è paura o diminuisce considerevolmente. In veglia credo nella morte perché sono il mio corpo. Quando sono al mio centro, sono colei che abita nel mio corpo, ma non sono il mio corpo.

Con il seguente aneddoto vorrei illustrare come cambiano lo sguardo e i registri secondo le diverse ubicazioni nel mio spazio interno. Mi viene offerta l'opportunità di svolgere un'attività con un gruppo di giovani in un'università. Quando perdo il "contatto" con il Senso, sorge la paura. Paura che l'attività vada male, paura di deluderli.... e quella paura si trasforma in stanchezza e desiderio di fuggire. Se, al contrario, evoco le volte in cui ero in contatto con il Senso e ho chiesto di poterlo irradiare, allora sorgono la gratitudine e la gioia per questa opportunità. In un caso e nell'altro, lo stesso fatto assume significati completamente diversi. E nel secondo caso sperimento la disponibilità e l'apertura e l'attività diventa un atto d'affetto.

- *Lo sconforto*

Ho infine osservato che quando la frustrazione, lo scoraggiamento e/o la mancanza di fede mi invadevano, era perché lo sguardo si era esteriorizzato e ristretto. Se potevo interiorizzare lo sguardo e connettermi con il mio centro interiore, queste emozioni scomparivano.

L'io-narratore, situato nel limite tattile cenestesico, che tutto il tempo commenta, divaga e giudica, viene placato e messo a tacere nella misura in cui interiorizzo lo sguardo, e si trasforma in un io-osservatore silenzioso, attento, con una certa distanza e distacco sia dagli stimoli del mondo interno che di quello esterno.

Se ho un po' più energia, il silenzio può essere approfondito, ho un registro della mia energia e la sua disponibilità a dirigerla, la percezione acquista volume e chiarezza, il registro di me stessa è molto leggero e sottile e la percezione del passare del tempo si modifica. Non è più il tempo dell'orologio e dei calendari, non è il tempo lineare. È il tempo delle cose e dei processi. È il tempo che i greci chiamavano Kairos, differenziandolo da Kronos. Lì il mio cuore agitato si rilassa, si apre, si espande in una dolce affettività.

II.- Registri e comprensioni circa la bontà

La bontà, come direzione mentale orientata a contribuire al superamento della sofferenza nel mondo che mi circonda e come guida per l'azione unitiva e riflessiva, è possibile solo da uno stato interno calmo, senza rumore, di chiara attenzione in cui lo sguardo è un po' più all'interno, dietro gli occhi e dove registro in me un centro interno.

Da quello stato interno calmo e tranquillo, posso percepire l'altro con volume, con una storia, un progetto e un proposito. È come comprenderlo "dall'interno", senza giudizio, al di là delle parole. E al di là delle sue tensioni e compulsioni, mi rivolgo e comunico con la sua profondità.

Il registro del proprio "io" si addolcisce, non è al centro, e l'altro si espande, guadagna profondità e nitidezza.

La posizione verso l'altro/gli altri è di disponibilità interna e di apertura affettiva. L'attenzione è accompagnata da un tono dolce di affettività.

In quella attenzione benevola rivolta all'altro sperimento una vicinanza con l'altro e allo stesso tempo una distanza. Riconosco che l'altro è veramente un altro e registro la sua libertà. Mi rivolgo all'altro in un atto libero e senza aspettative, senza possesso. L'altro non è una compensazione, perché quando sono nel mio centro interiore mi sento legata a una realtà più grande e piena e in compresenza so che c'è un Senso che ci trascende.

La direzione mentale benevola si esprime nell'azione valida. Per crescere e progredire deve essere riflessiva, attenta agli indicatori, correggendo, migliorando, unendo testa, cuore e azione.

Nella veglia ordinaria non riconosco l'altro nella sua direzione, nell'essenziale, ma lo sguardo rimane fisso sull'aneddotico. Facilmente, i disagi secondari diventano rilevanti e coprono l'essenziale.

La coscienza di sé ammette profondità e toni diversi a seconda del potenziale energetico con cui si lavora.

C'è una coscienza di sé in cui posso osservare le mie divagazioni e compulsioni, ciò fa perdere loro la carica e si produce una distanza con gli stimoli. Questo mi permette di scegliere il tipo di risposte che dò e di differirle.

Se lo sguardo si sposta un po' più all'interno, dietro ai miei occhi, e si colloca in una sorta di "asse" o "centro" cenestesico, il silenzio si approfondisce. È un'attenzione diafana, senza divagazioni. Il registro è di potenza energetica, lucidità, disponibilità affettiva e di comprensione a partire da una percezione più ampia e di una diversa connessione con gli altri, più profonda. La percezione acquisisce volume e luminosità. È un modo nuovo di percepire.

Lo sguardo interno si attiva e si entra in risonanza con contenuti profondi di significato. La coscienza di sé ridà significato alle cose, che divengono segni del profondo e si stabiliscono nuove relazioni significative.

Questo stato di coscienza di sé più pieno mi è capitato "accidentalmente" in situazioni di necessità motoria, emotiva e/o intellettuale. Per esempio, la prima volta che ho lavorato in laboratorio con il vetro. Ariel mi aveva avvertito dell'attenzione necessaria per evitare incidenti. Oltre all'adrenalina, c'era il gusto per la sperimentazione e la comprensione, e l'atmosfera con altri amici. Non c'era spazio per la digressione. Ho anche sperimentato quello stato di coscienza silenziosa e significativa quando ho realizzato alcune cerimonie di assistenza o di morte.

Ma osservo pure che l'impulso che mi permette di sostenere la piena coscienza di sé è l'interesse per gli altri. Anche quando è abbastanza neutrale, c'è sempre uno sfondo affettivo che accompagna la coscienza di sé. Ho notato l'importanza di accompagnarla con un tono di apertura e disponibilità affettiva. Quella disponibilità e quel tono affettivo è ciò che mi dà l'energia per mantenere il livello senza sforzo. L'ho potuto verificare molte volte in workshop, riunioni settimanali, ritiri, ecc. Lì dove mi dispongo a dare il meglio di me e dove c'è l'interesse di facilitare un ambiente che permetta il progresso delle persone e dei processi, quella dolce affettività mi sostiene.

Se "esco fuori" con questa disposizione affettiva, il mio sguardo e il mio modo quotidiano di relazionarmi cambiano e si moltiplicano i momenti di contatto umano e di ispirazione: un sorriso condiviso con uno sconosciuto sull'autobus, un gesto, uno sguardo..... C'è una sorta di connessione e un ambiente mentale diverso, inclusivo, bello, che si fa strada intenzionalmente in un sistema che favorisce la diffidenza e la non comunicazione tra gli esseri umani, bombardandoci con immagini di violenza e crudeltà.

Negli spazi collettivi, questo stato interno della coscienza di sé si è tradotto nel registro del "noi". Si registra la sintonia dell'ambito, si produce il silenzio interno e la Forza si manifesta come esperienza comune. Si produce la sintonia di un fenomeno che è in tutti e che cerca di esprimersi. Tale fenomeno è sostenuto e intensificato dal registro dell'insieme che è presente e compresente. Si perde la nozione del tempo. È un altro tempo. Allegoricamente è come se si aprisse un altro spazio, una specie di

“campana” che ci include. L'energia fluisce nell'ambito di cui mi sento parte. Il registro di me stessa è un dolce registro cenestesico. È un registro molto bello e di pienezza.

Tuttavia, quando poi ricordo quei momenti così unitivi e pieni, a volte il mio io si spaventa perché il registro di se stesso così "diluito", di così basso profilo, deve far fronte alle credenze del suo paesaggio di formazione e ai suoi registri più noti. Ma già conosco quel registro di destabilizzazione e di piccolo "spavento" e so che scomparirà man mano che prendo fiducia e gusto ai nuovi registri in me.

Con il mutare dei toni affettivi e dei registri cenestesici, si può essere sorpresi o non riconoscersi più. Ma con la ripetizione si impara, si conosce e si prende gusto a questo nuovo modo di stare nel mondo soprattutto se non si presta attenzione all'interpretazione e al giudizio su come dovrebbero essere le cose nel vecchio paesaggio. Si impara se ci si afferma piuttosto nel registro di umiltà, perché non si conoscono i nuovi paesaggi e, allo stesso tempo, in quello di certezza, come diceva il Maestro Eckhart: *"Come tu cerchi, anche tu sei cercato"*.

Un simile smarrimento è sorto in me quando non ho registrato tristezza o nostalgia di fronte alla partenza di amici intimi che fanno parte del mio mondo interiore. Mi sono chiesta: "Cosa mi succede se non sento niente?" Naturalmente, questo è possibile quando non ci sono pendenti con loro e ho il registro che la persona se n'è andata bene. So che c'è uno spazio in cui posso incontrare quelle persone dentro di me quando voglio.

Ho anche riconosciuto con un sorriso interiore come mi destabilizzasse osservare che delle azioni lanciate da me erano poi proseguite, erano state sviluppate e trasformate da altri senza di me. È diventato gratificante e confortante vedere come certe azioni che avevo messo in moto continuassero in altri, e ho cercato il modo di agire che avrebbe facilitato quei processi.

III.- Punti di appoggio per rafforzare la bontà come direzione mentale

La riconciliazione:

L'intenzione di riconciliarsi implica l'allargamento dello sguardo, che il risentimento ha ristretto e congelato. Ampliare lo sguardo, per comprendere le circostanze e i fattori che hanno influenzato l'evento doloroso, e anche approfondire lo sguardo per comprendere la persona o le persone con cui abbiamo dei

risentimenti, per cercare di capirli dall'interno, con i loro sogni, speranze, fallimenti e frustrazioni. Questo sforzo ci avvicina all'altro, lo umanizza e ci impegna anche a modificare le condizioni che hanno reso possibile la situazione di violenza.

Il processo di riconciliazione non solo indebolisce i sentimenti negativi verso l'altro, ma cambia completamente il mio sguardo. La riconciliazione produce un registro di compassione e di intimo affetto con l'altro, che spinge la mia azione a cercare di modificare nel mondo le condizioni che hanno reso possibile l'atto di violenza.

Riconciliarmi con me stessa ha significato mettere da parte la durezza del giudizio e il senso di colpa e guardare piuttosto ai miei tentativi, alla mia ricerca al di là delle mie debolezze. Smettere di essere in guerra con me stessa e registrare invece un tenero affetto e comprensione. Sentire anche distensione, perché non c'è più bisogno di nascondere o di difendere nulla. Quel processo di riconciliazione ha significato assumere le mie responsabilità per gli errori commessi e impegnarmi per ripararli, non importa in quanto tempo e con quanto sforzo, fino a ottenere il registro di libertà interiore e di pace con me stessa.

In entrambi i casi, sia nell'intenzione di riconciliarmi con gli altri che con me stessa, questo processo mi ha portato ad andare a fondo dentro di me, e a ritrovarmi con la mia bontà e la mia grandezza umana.

La predisposizione affettiva all'inizio della giornata:

Come mi preparo per incontrare il paesaggio umano? Non può essere in qualsiasi modo. Mi piace sentirmi calma, attenta, e osservo che quel modo di stare nel mondo sta diventando sempre più frequente e privo di sforzo. Ma non è necessariamente accompagnato dal tono affettivo che registro come unitivo e che cambia il mio sguardo su ciò che mi circonda. Vivo in una grande metropoli, in una città di 10 milioni di abitanti, piuttosto caotica. La vita della stragrande maggioranza delle persone è abbastanza dura e molte volte il clima delle persone è ostile. Per non farmi prendere dall'ostilità o dalla diffidenza, dalla paura e dall'incapacità di comunicare tra le persone, faccio appello al mattino e nel corso della giornata all'aforisma che ho formulato per connettere con la predisposizione e l'apertura affettiva a cui aspiro: "Dove c'è un essere umano, c'è la mia casa". Quando avviene la connessione umana con l'altro o gli altri, con scintille di sintonia, ringrazio dentro di me per quel registro di complicità, perché siamo uniti a un destino più grande. Quando a volte vedo persone che sono molto smarrite, disorientate, corazzate o oscurate da frustrazione

e risentimento, e nonostante ciò riesco a percepire, a volte con tenerezza, a volte con commozione o compassione, a volte con ribellione, la scintilla che le guida e pulsa in loro, ringrazio dentro di me, perché quella tenerezza, quella commozione e/o ribellione rafforza il mio Proposito.

La richiesta per gli altri e la cerimonia del Benessere:

Quando faccio una richiesta per qualcuno, registro la sua vicinanza. Lo sforzo di percepirlo e di comprendere la sua situazione, ciò che realmente accade e di cui ha bisogno, il fatto di rappresentarlo bene, rafforzato, luminoso, predispone la mia azione e la mia relazione in modo benevolo. Rende lo sguardo più ampio e profondo. Per poter chiedere il meglio per l'altro, ho bisogno di connettermi con il meglio di me. Cambia il mio sguardo sull'altro, mi collego con il sacro in lui/lei e dopo non sarà più lo stesso. Inoltre, registro una profondità dello sguardo, un modo di registrare l'altro.

Il ringraziamento:

Mi è costato di più incorporare nella mia vita quotidiana il ringraziamento che non la richiesta. È davvero meraviglioso. Cambia il tuo sguardo, ti riempie di energia, ti apre il futuro e ti collega in modo riconoscente con il trascendente. Ti fa "innamorare" della vita. Su questo argomento non ho nulla da aggiungere all'eccellente resoconto dell'esperienza di Ariane Weinberger, a cui rimando.⁶

La guida interna:

Quando mi invade la rabbia in risposta a una certa suscettibilità, mi appello alla mia guida interna. Lei, memorabile ed eterna, come traduzione della mia stessa energia, mi trasforma e mi mostra il paesaggio umano attraverso l'amore, la bontà e il senso trascendente che lo guida. "Mi presta" il suo sguardo e il suo cuore per "vedere" il paesaggio umano con il suo sguardo vasto e il suo cuore amorevole⁷.

⁶ *Il ringraziamento come via per l'Ascesi*, Ariane Weinberger, Parc La Belle Idée, 2015.

⁷ Vedi F. García, *La Guida Interna come appoggio per i lavori di Scuola*, Parco di Studio e Riflessione Punta de Vacas, 2011.

Per rafforzare una direzione mentale benevola ho messo carica su questo Proposito e ho provveduto, nella vita quotidiana, ad accompagnare la coscienza di sé con un tono affettivo di apertura e di disponibilità verso il paesaggio umano. L'azione unitiva, benevola e riflessiva la sperimento in sintonia con un Proposito trascendente che dà senso alla mia vita.

Conclusioni

La bontà come direzione mentale, volta a contribuire al superamento della sofferenza e del non senso nel paesaggio umano, richiede necessariamente di rafforzare un centro interiore e la coscienza di sé come stile di vita. Nel livello di veglia sono normali la cosificazione, il possesso, la dipendenza, l'autoaffermazione, la paura, la critica e la degradazione a causa dell'esternalizzazione dello sguardo. Possono essere presi come delle "svegliate", per riprendere il centro interiore e interiorizzare lo sguardo. È in coscienza di sé che si può registrare l'umano dell'altro, realmente come altro e allo stesso tempo vicino. È possibile registrare la sua libertà, la sua profondità e il suo processo. L'atto benevolo si rivolge alla profondità dell'altro o degli altri, a ciò che è essenziale.

La coscienza di sé ammette diversi toni e profondità. Quando mi colloco nel mio centro interiore, nell'io-osservatore silenzioso, la percezione acquista maggiore volume e nitidezza. Il registro è di disponibilità energetica e di essere in risonanza con contenuti profondi di senso che ridanno significato ai paesaggi. Si modifica inoltre il registro del tempo. Il trasfondo è quello dell'apertura e della disponibilità affettiva. È questo tono affettivo, questo interesse per gli altri, che alimenta e permette di sostenere questo stato. È sempre questo tono affettivo ciò che facilita il registro del "noi", presente e compresente. Questo stato di coscienza di sé, con un tono di apertura affettiva, può essere prodotto intenzionalmente giorno per giorno nell'incontro con il paesaggio umano. Questa intenzione la sperimento come la traduzione del Proposito che dà senso alla mia vita.