

Francesco Franz Amato

Fatti Venire Un Dubbio

Realizzazioni e Comprensioni sulla Via della Ricerca Interiore



Vol. II

FRANCESCO FRANZ AMATO

Fatti Venire Un Dubbio

Realizzazioni e Comprensioni sulla Via della Ricerca Interiore

VOL. II

Fatti Venire Un Dubbio – Vol. II

Copyright © 2016 Francesco Franz Amato

Prima Edizione Digitale: Febbraio 2016

Tutti i diritti riservati.

Siti per informazioni e contatti

Il Sito di Francesco Franz Amato

Franz's Blog

La Magia del Suono

Pensiero Lucido

Antaratman Yoga

INTRODUZIONE

Sono un Ricercatore. Uno di quelli che cercano di trovare un senso alla vita, ma ancora di più cercano di trovare la Verità, un senso che vado cercando da quando ho ricordo di me, dai 6 anni circa in poi.

Oggi di anni ne ho 52 e non ho ancora smesso di cercare, anche perchè la Verità Ultima, come la definisce Altieri, non l'ho ancora trovata.

Ma dato che un piccolo pezzo di strada l'ho percorso, e che so per certo che altri verranno sullo stesso sentiero, ritengo sia un dovere (ma soprattutto un onore ed un privilegio), condividere ciò che ho compreso e realizzato con chiunque possa trarne un vantaggio.

Per questo motivo, nel 2008 iniziai gestire un blog (tuttora attivo) su cui, in otto anni, ho pubblicato circa 4.000 articoli. Molti sulla ricerca interiore, e altrettanti su questioni di attualità, ma sempre nell'ottica di un ricercatore.

La Rete è una gran cosa, ma quasi mai i motori di ricerca esulano da un'ottica commerciale e di quei 2.000 articoli strettamente correlati alla ricerca della Verità, davvero non so quanti siano ad oggi indicizzati e quindi, in buona sostanza, fruibili: ritengo davvero molto pochi.

Da questa osservazione nasce questo progetto, intitolato "Fatti Venire Un Dubbio", come il motto del blog; è una raccolta ordinata e ragionata, divisa in 3 volumi, di tutti gli articoli da me pubblicati sull'argomento della Ricerca Interiore e della Verità, in cui espongo la mia personale realizzazione, la mia comprensione di principi, eventi e tecniche.

Non pretendo sia per tutti, come non pretendo che siano tutti scritti graditi o condivisibili da chiunque. In poche paro-

le, non ho scritto oro colato: solo un pensiero, una visione che sono quelli che, in continuo cambiamento ed evoluzione, mi hanno accompagnato fino ad oggi. La speranza con cui li condivido in questa modalità è che possano in qualche modo essere di utilità per chi li leggerà, conscio del fatto che le logiche della rete li rendono in altro modo per lo più invisibili.

La mia attività di scrittura comunque prosegue sul blog, il cui link trovate in fondo a questa pagina e in cui vi invito, graditissimi ospiti.

Lì, ovviamente, la consultazione è gratuita ma in questa veste tipografica (sia che abbiate in mano la versione elettronica che quella in PDF o stampata), ho scelto di applicare un piccolo costo, per quanto irrisorio; un piccolo guadagno che ha lo scopo di aiutarmi a continuare a mantenere i costi di gestione del blog.

Buona lettura

Francesco Franz Amato
Franz's Blog – Fatti Venire Un Dubbio

Alfa privativo

ovvero quell' "A" che si mette prima di qualcosa per indicare che manca: "A" cefalo ovvero senza cervello. "A" cromatico, ovvero senza colore... e via così dicendo.

L'alfa privativo è qualcosa di così profondamente intessuto oggi nella nostra vita che non ci accorgiamo di quanto ne faccia parte. Perché non si tratta solo di una forma linguistica, ma di un vero e proprio sistema per esplorare la realtà. Armonia tramite conflitto, potremmo definirla forse. Differenza, la chiamano altri. Ma quella cosa che ci permette di toccare, vedere, odorare, gustare, udire, sentire... è quello che non c'è.

E' quello che cambia che ci permette di vedere quello che c'era, è il nuovo che ci permette di distinguere il vecchio.

E' sempre quello: la differenza; la nostra mano, immobile sul tavolo, dopo un po' non ci dice nemmeno più in che posizione è.

Tutto il nostro corpo funziona per differenza, per alfa privativo. E' l'alternarsi di stimoli che ci permette di accorgerci che gli stimoli esistono. I sensori del nostro corpo funzionano così, cogliendo la differenza tra prima e dopo, tra vuoto e pieno.

L'alfa privativo è la porta NOT dell'intelletto. E' il deus ex machina dell'istante trascorso. Quello stesso istante che, per analogità di percezione, non ci è dato di cogliere se non dopo il suo trascorrere.

Quando l'istante si dilata siamo noi che acceleriamo. E' il freeze frame della consapevolezza che entra in azione, aumentando il passo di proiezione della realtà sullo schermo della memoria.

Non vi è nulla di fermo nell'universo, se non il suo punto centrale. L'origine da cui emana la nota di fondo che tutto pervade... ma che tutto è.

E se tutto è quella nota, altro non v'è. E dunque alla fine, veramente, cosa si muove?

Ancora alfa privativo: cambia il sistema di riferimento e da fulmineo lampeggiare in un attimo di accecante velocità... sarai fermo a guardare il mondo che ti passa accanto.

Muoversi o restare: che differenza fa? Vista da dentro... tutta. Ma

vista da fuori... nessuna.

Ma vale fino a che esiste un fuori. Qualcosa di più grande di te esiste sempre. Ma solo fino a che "tu" si limita a quell'autosentire che si autodefinisce.

A quel grumo di luce immerso nella stessa luce che dice di essere... e che per ironia della sorte ci crede pure, non potendo farne a meno.

Una sola luce che è già ovunque. Che non si muove.

Per questo la velocità della luce è una costante. Perché è già ovunque. Una sola.

Che si vede riflessa in quel grumo che, separandosi, la guarda e dice: io sono.

Ma separarsi implica ricordare che prima non si era tali. Separati, intendo. Come fai a separarti da qualcosa se prima non sei uno con essa? E come fai ad accorgerti che sei uno con essa se prima non ti separi?

Uno, due, tre... ciap'el ch'el ghè... io sono quello.

Trovati un solo secondo senza "io" e vedrai come cambia la vita. O come non cambia più, anzi come inizia davvero a cambiare sotto i tuoi occhi, dentro i tuoi occhi perché la vita è. Ma senza "io" non si può più dire che la vita sei tu.

Ma se prima non sei "io" poi non coglierai la differenza, quando il desiderio di fondere allo stato puro si manifesterà, e per un istante di grazia ricevuta, cesserà l'unicità di chi guarda.

Per ritornare a quella luce che già è.

Ovunque. In ogni tempo.

Solo che dopo che l'hai toccata... magari non riesci a rimanere lì. Ne porti qui il ricordo. Come di un sogno. Il sogno di un codice di luce che illumina tutto. Che è tutto. Il ricordo di un pianeta intero all'interno del cuore, percepito come un solo unico punto, in un unico istante.

E sai, assolutamente, che non è tutto.

Alfa privativo: quel che resta del giorno.

Sofferenza volontaria e sofferenza inutile

Siamo in zona, quanto meno religiosamente parlando, e di questo argomento credo occorra parlare un po'. Vi è un concetto nella ricerca, detto "sofferenza volontaria", che non ha un'alternativa a che vedere con quello che normalmente questa frase fa venire in mente.

Se mi do una martellata su un dito, questa non è sofferenza volontaria. E' idiozia (oppure sfiga, se non l'ho fatto volontariamente).

Guarda un po', soffrire viene da sufferire, sub - ferire (latino.. fero fers tuli latum ferre... spiacevoli ricordi, vero?) ovvero portare sotto, sopportare.

Ma si può anche vedere la parola in un altro modo, composta per esempio come s - offrire, se offrire, portare se stessi a qualcuno, a qualcosa.

Il concetto viene dal fatto che la sofferenza, per quanto interna, per quanto lancinante, proviene sempre da una percezione. Pertanto la sofferenza è illusoria. Non che questo la renda meno cruda, ovvio, ma il fatto è che la sofferenza è il legame più diretto che abbiamo con l'illusione.

Andare contro un'abitudine, andare contro ciò che ci fa male, spesso genera sofferenza. Smettere di mangiare i dolci, di fumare... provoca sofferenza, eccome. Astenersi dal fare qualcosa provoca quasi sempre sofferenza. Ma anche fare qualcosa che non ci va di fare.

Per esempio: provate per due giorni a non rimandare nulla di ciò che dovrete fare. Vedrete che inferno diventerà la vostra vita (soprattutto quando si tratta di portare la spazzatura...).

Non sfuggire da un dolore frapponendo barriere tra noi e la sua percezione, ad esempio, è sofferenza volontaria. Anche portare una croce è sofferenza volontaria.

Ma quello che normalmente le religioni cercano sempre di inculcare è il concetto di "siamo nati per soffrire".

COL CAZZO! SIAMO NATI PER GODERE! Solo che non sempre godiamo delle cose giuste.

Il piacere è il motore che muove questo universo. Eros non inteso solo come “il coso nella cosa” (o nel coso, a seconda dei gusti). E dunque, perchè mai dovremmo soffrire (nel senso di star male)?

Il problema viene proprio da ciò che crediamo ci faccia godere. Dalla percezione di ciò che è il piacere.

Tutti sanno che il dolore può sconfinare nel piacere, come viceversa. Piacere e dolore sono due facce della stessa medaglia. L'illusione sta nel non cogliere la medaglia. O meglio, nel volerne una diversa.

La vita, almeno fino a prova contraria, si fa i cavoli suoi. Il controllo è una pura illusione. Pensare di controllare gli eventi che ci possono occorrere è una completa follia.

Non è possibile controllare la vita, perchè la vita non è un essere vivente con cui puoi fare due chiacchiere ogni tanto o con cui puoi discutere su quello che ti accade.

Ovvio che evitare di cacciarsi nei guai inutilmente è una pratica saggia, ma un conto è evitare di attraversare a piedi un'autostrada durante l'esodo di Ferragosto, un conto è non attraversare nessuna strada per evitare di essere investiti.

Tante volte le persone si cacciano in situazioni che poi gli pesano tremendamente sulle spalle proprio per il tentativo di evitarle.

Non ricordo in quale film ci fosse questa frase, che secondo me sintetizza perfettamente il concetto:

“E' proprio quando cerchi di evitare il tuo destino che fai di tutto per andargli incontro”

La trovo estremamente saggia in sé. Efficace e lineare.

Questo è proprio un esempio di quello che intendo per sofferenza inutile.

Ma la sofferenza volontaria cambia effetto a seconda del motivo per cui la si cerca.

Il martirio della carne, tanto caro a molti estremisti religiosi, vedi cilicio o altro, non ha alcun senso se lo si mette in atto “perchè così ci ricordiamo che dobbiamo morire”.

Ma se chi desidera sottoporvisi lo fa con l'intento di ricordare

a sé stesso che la carne ed il dolore sono illusioni... beh, allora la faccenda cambia. Non condivido di certo la pratica in questione, ma riconosco che per qualcuno può essere un mezzo, una via per andare oltre qualcosa.

Praticare l'astensione sessuale per qualche misterioso editto religioso è una sofferenza del tutto inutile e assurda.

Ma praticare la stessa cosa perchè si desidera concentrare la propria energia, focalizzarla in qualcos'altro... beh, anche in questo caso la cosa cambia.

Quindi alla fine non è la sofferenza che conta, quanto il motivo dell'atto volontario.

La sofferenza volontaria è moneta di scambio, valuta corrente per la crescita personale, ma non intesa come negli esempi precedenti, come qualcosa che martirizza l'essere umano, quanto un atto che lo porta oltre un limite.

In passato ho suggerito l'esperimento di provare a non rimandare nulla per qualche giorno. Davvero, provate. E' divertente. Improvvisamente si scopre quante cose si rimandano perchè ci va di fare qualcos'altro. Gli esempi sono tanti. "I piatti li lavo domani mattina adesso vado a letto" "Prima mangio poi mi faccio la doccia" "Mi scappa la pipì ma il programma mi interessa troppo" sono tutti esempi di qualcosa che rimandiamo in favore di qualcos'altro.

Il giochetto è davvero interessante, perchè richiede innanzitutto una buona dose di onestà con se stessi nel riconoscere cosa viene rimandato e cosa no. Per fare un esempio, nella frase "I piatti li lavo domattina perchè ora ho sonno e voglio dormire", se laviamo i piatti stiamo rimandando il sonno, se andiamo a dormire stiamo rimandando l'atto di lavare i piatti. Quindi occorre una notevole presenza per capire, per ogni atto, se lo stiamo facendo perchè aveva veramente la precedenza o al posto di qualcos'altro.

Provate. E' veramente divertente. Ma attenti a non bloccarvi come l'asino di Buridano.

Leggerezza o superficialità?

Molte volte ho visto confondere densità e intensità. Ma molte di più ho visto la confusione tra leggerezza e superficialità. Specialmente nella ricerca, che ad un certo punto diventa una cosa seria.

Essere leggeri non significa essere superficiali. Ricercare se stessi è una cosa seria. Si attraversano momenti, periodi, fasi. Non sempre si può essere leggeri. Nella vita a volte le difficoltà impediscono di essere leggeri.

Ma è quello il momento in cui occorre ricordarsi chi si è, cosa si sta cercando. E, come ha detto un grande uomo, decidere se fermarsi davanti ad un limite che in quel momento non riusciamo a superare, oppure se premere sull'acceleratore. Vanno bene entrambe le soluzioni. Basta che le mettiamo in atto completamente.

La superficialità è nelle cose, è nell'elenco delle traenze, anche molto forti, di questi tempi. Un momento di superficialità è da mettere in conto. La superficialità è figlia dell'inconsapevolezza, della mancanza di presenza.

Ma non si può sempre essere al top, no?

Quello che occorre è che si cerchi sempre la massima intensità. Che non è detto sia sempre la stessa. Non credo esista una tabella con la massima intensità fissata per ogni evento. Ma ognuno di noi sa quando non sta dando il massimo in qualcosa. Non conta farsi nascere dei sensi di colpa per questo, anzi, è deleterio. Conta accorgersene e poi andare avanti.

Molte volte qualcosa di leggero ci pare superficiale. Molto spesso è un problema di trave nell'occhio, come disse un altro grande uomo. Non è detto che ciò che vediamo sia superficiale. Potrebbe essere solo leggero; una sorta di boccata d'aria per qualcuno che in quel momento ha bisogno di quello.

Ma di certo, se vediamo qualcosa di superficiale e quello ci genera un fastidio... sarà meglio che tiriamo immediatamente i remi in barca e ci mettiamo a guardare al nostro interno, perchè è molto probabile che la superficialità sia nel nostro occhio

in quel momento e non in ciò che vediamo.

Allo stesso modo vale il contrario. Se vediamo qualcosa di intenso, o di serio, e questo ci genera pesantezza o chiusura, occorre guardarsi nuovamente all'interno, perchè è molto probabile che stiamo vedendo qualcosa che, generandoci un attrito, forse ci sta facendo da specchio, rivelando un nostro limite.

Ovvio che esistono cose obiettivamente pesanti e altrettante obiettivamente superficiali. Ma nel momento in cui generano una reazione in noi che va oltre la semplice osservazione, come ad esempio un senso di fastidio, questo deve far scattare un campanello d'allarme.

Significa che qualcosa o qualcuno ci sta dando una "dritta" su noi stessi.

Intensità e pesantezza. Leggerezza e superficialità; quando si confondono tra di loro significa che è arrivato il momento di darsi una bella lavata alla faccia e alzarsi dal letto.

E cominciare una nuova giornata.

Ascoltare è una questione di esercizio. Ma anche di interesse

Tante volte si sente parlare di "ascolto". Su cosa si intenda con questa parola credo si potrebbe discutere parecchio.

Ascoltare con le orecchie, per esempio. Ma "ascoltare" non è "udire". Così come "vedere" non è "guardare".

Per ascoltare occorre fare uno sforzo. Occorre voler fare un atto, quello appunto di ascoltare.

Si può sentire quello che la persona davanti a noi sta dicendo ma non ascoltarla (cosa che accade piuttosto spesso, direi). Questo significa che oltre all'atto di udire, ci deve essere poi un altro processo, un atto volontario di comprensione, qualcosa di più o meno razionale, che consenta di far entrare al nostro interno il significato di ciò che udiamo.

In altre parole esistono altre orecchie oltre a quelle fisiche.

Ma se questo è vero, allora significa che esistono anche altri suoni, oltre a quelli fisici. Altre vibrazioni, oltre a quelle sonore. E' qui che si gioca un altro tipo di ascolto. Quello che ti permette di sentire qualcosa di più. Che ti consente di imparare, su te

stesso e su chi ti sta di fronte.

Non è difficile. Solo che all'inizio si fa un po' fatica, perchè non siamo abituati.

Il primo passo normalmente è automatico. Accade ad esempio tutte le volte che non ci sentiamo in forma. Il solo fatto di avvertire la propria condizione come debole, porta l'attenzione all'interno del corpo, alla ricerca di cosa ci sia che non va.

E' un ascolto rudimentale, certo, ma è un primo passo.

Se esercitiamo questo tipo di attenzione verso l'interno, scopriremo presto che possiamo sentire molto di più di quanto non siamo abituati a fare, fino a che, ad un certo punto, avvertiremo la necessità di silenzio anche all'interno, esattamente nello stesso modo in cui si zittisce qualcuno che parla quando si sente un rumore sconosciuto o sospetto.

E' lo stesso meccanismo: abbassare il livello di rumore per ascoltare qualcosa di preciso.

Per l'udito normale significa far cessare i suoni estranei a quello che vogliamo ascoltare, per quell'altro, quello che ascolta all'interno, invece significa abbassare l'unica vera fonte di rumore: il pensiero meccanico.

Ma come non è semplice far cessare rumori che non siamo noi a produrre, così non è semplice far cessare quelli del pensiero.

Si può utilizzare l'attenzione, una sorta di concentrazione su ciò che vogliamo udire, fino a far sparire tutti gli altri suoni. Anche all'interno è possibile fare la stessa cosa. Non dare ascolto ai pensieri, al corpo, concentrando l'attenzione sul nostro obiettivo, fino a far cessare il rumore della mente.

Il rumore esterno c'è ancora, ma grazie alla concentrazione riusciamo a sentire cosa dice la persona il cui discorso ci interessa. Allo stesso modo il pensiero meccanico esiste sempre, ma turba sempre di meno la nostra concentrazione, fino a che tutto il rumore viene escluso dalla consapevolezza.

Allora sembra che il pensiero cessi. E in effetti è così. Non lo percepiamo più. Quindi è come se non esistesse.

E' una questione di esercizio, arrivare al silenzio. Di volontà e di interesse verso qualcos'altro. E come tutti gli esercizi, deve

essere messo in pratica se vogliamo migliorare.

Ma come tutti gli esercizi, più viene praticato, più cresce nel tempo.

Donandoci momenti di comprensione assolutamente non immaginabili all'inizio del cammino.