



Osservazione, contemplazione, meditazione

Meditare significa contemplare. Contemplare vuol dire osservare senza scopo, senza un fine estrinseco all'osservare stesso.

Qual è lo scopo intrinseco all'osservare? Quello di vedere le cose così come sono.

Di solito noi osserviamo la realtà con uno scopo in mente. L'alpinista guarda la montagna per scoprire una via di salita. Il marinaio osserva il mare per decidere la rotta. Entrambi selezionano solo una piccola porzione di ciò che esiste davanti ai loro occhi, quella appunto che può fornire le indicazioni utili allo scopo di scalare la montagna o di navigare. Il resto è fuori del loro interesse.

La mente non osserva mai senza scopo. Mente e scopo sono sinonimi. Per questo la mente si fa sempre una rappresentazione molto frammentaria e distorta della realtà.

Quando siamo guidati da uno scopo, non possiamo contemplare. Per definizione analizziamo, valutiamo e giudichiamo. Distinguiamo le cose che ci piacciono (attaccamenti), quelle che non ci piacciono (avversioni), e quelle che ci sono indifferenti. La percezione guidata da uno scopo è tremendamente impoverita. Essa mantiene netta la distinzione tra osservatore e realtà osservata. In tal modo ci tiene lontani dalla realtà stessa, dalla sua infinita complessità e bellezza. Non entriamo in risonanza con la totalità, non ci facciamo toccare da essa o ci facciamo toccare in modo superficiale ([vedi pdf Ascolto](#)).

Contemplare significa osservare senza essere guidati dalla mente, dai suoi fini, dalle sue mete, dai suoi bisogni. Contemplare ci mette in contatto diretto con la realtà. Ne veniamo presi e toccati. Siamo toccati e commossi dalla sua infinita complessità e bellezza. Diventiamo parte della realtà, pienamente connessi. Contemplare apre il centro del cuore, apre naturalmente all'empatia, alla gratitudine e alla compassione.

Contemplare è l'attitudine necessaria a sviluppare consapevolezza. La consapevolezza è conoscenza senza scopo, ovvero conoscenza profonda, della realtà così come è, non guidata da attaccamenti ed avversioni.

La contemplazione è la base dell'etica umanistica.

Possiamo osservare, studiare, analizzare tutta la vita, conoscere tante cose e rimanere ignoranti, perché la nostra è conoscenza frammentaria e manipolativa. Un leader che si affida a questo tipo di conoscenza, non può avere visione ecologica.

Un leader evolutivo è in primo luogo una persona che pratica la contemplazione, ovvero l'osservazione senza scopo, senza giudizio, senza attaccamenti ed avversioni. La qualità che coltiva maggiormente è la consapevolezza ([cfr. appendice](#)).

La consapevolezza presuppone umiltà. Ove c'è orgoglio, c'è pretesa. Dove c'è pretesa, c'è distacco, impoverimento, distorsione percettiva. L'EGO vive in un mondo frammentato, privo di senso, pericoloso. Il SE' vive nella totalità e nella consapevolezza. Consapevolezza e fede positiva sono due facce della stessa medaglia.

Etica umanistica, valori e qualità dell'essere si nutrono della pratica della contemplazione o della meditazione.

Appendice: Comprensione frammentaria e comprensione della totalità'

(Da Krishnamurti, J. (1994), Il conflitto, Astrolabio, Roma, 2000)

(p. 54). Consapevolezza significa comprensione della totalità.

Si ha vera comprensione solo quando ciò che si comprende si traduce in azione. Capire solo intellettualmente non è vera comprensione (la via seguita da Socrate). Anche sentire a livello solo emotivo, sentimentale, non è vera comprensione.

C'è comprensione solo quando comprendete con tutto il vostro essere, ovvero quando non considerate una cosa in modo frammentario, solo emotivo o intellettuale, ma globalmente.

Comprendere la natura del conflitto richiede perciò non solo la comprensione del vostro specifico conflitto in quanto individui, ma la comprensione del conflitto dell'umanità nel suo insieme, che include il nazionalismo, le differenze di classe, l'ambizione, l'avidità, l'invidia, il desiderio di posizione e prestigio, la sete di potere, il dominio, la paura, la colpa, l'ansia, la morte e la meditazione, la globalità della vita.

Non si comprende un fenomeno se non lo si comprende nella sua totalità, nella sua connessione con una realtà più ampia di quella inizialmente osservata (cfr. Nagler, Per un futuro non violento). Per comprendere la psiche, occorre guardare alla storia della società (Fromm, Fuga dalla libertà), per osservare come i moventi psichici si sono materializzati in azioni ripetute, in istituzioni e ideologie. Il resto è osservazione e comprensione frammentata, che non conduce alla comprensione del reale.

Per comprendere l'anoressia (come qualunque altra patologia), occorre guardare a come la società la favorisce, con i suoi messaggi pubblicitari, le modelle, la magrezza come ideale ecc. Non basta studiare ciò che avviene dentro la persona o nella famiglia.

Per comprendere tutto ciò, bisogna guardare, ascoltare, non parzialmente, ma osservare l'intera mappa della vita. Una delle nostre difficoltà è che funzioniamo in modo frammentario, funzioniamo in modo parziale, siamo ingegneri, artisti, scienziati, uomini d'affari, avvocati, fisici e così via, e ogni frammento è in lotta con un altro frammento, disprezzandolo o sentendosi superiore.

Problema dello specialismo (vedi pagina della formazione sul sito)

Il problema è quindi: come osservare la totalità della vita in modo non frammentario? Se guardiamo la totalità della vita, non come mussulmani, induisti, cattolici, comunisti, socialisti, docenti o religiosi, se osserviamo lo straordinario movimento della vita che include tutto, morte, dolore, sofferenza, confusione, la totale mancanza d'amore, l'immagine del piacere che abbiamo creato nei secoli e che determina i nostri valori e le nostre azioni, se vediamo questa cosa immensa nella sua totalità, la nostra risposta a questa totalità sarà completamente diversa. E' questa risposta, sgorgata dal vedere

l'intero movimento della vita nella sua totalità, che porterà una rivoluzione in noi stessi, e questa rivoluzione è assolutamente necessaria. Gli esseri umani non possono continuare a fare quello che hanno sempre fatto, massacrarsi a vicenda, odiarsi l'un l'altro, dividersi in nazioni, frammentarsi in tutte queste meschine, piccole attività individuali, perché in questo modo si crea sempre più sofferenza, sempre più confusione, sempre più dolore (*Vedi pdf "Karma"*).

E' possibile vedere la totalità della vita, che è simile ad un fiume di grande bellezza che scorre continuamente, senza fermarsi, che è in movimento perché ha dietro di sé una massa d'acqua enorme?

Solo se vediamo qualcosa nella sua totalità, possiamo comprenderla. Ma non possiamo vedere la totalità se c'è un'attività egoistica che guida e modella le nostre azioni e i nostri pensieri. E' l'immagine egoistica che si identifica con la famiglia, la nazione, le ideologie e i partiti, politici o religiosi che impedisce di comprendere la realtà

Dovete gettare queste fondamenta, cioè comprendere ciò che siete. Potete farlo solo osservando voi stessi, senza cercare di correggervi, senza cercare di modellarvi, senza dire che è giusto o sbagliato, ma vedendo ciò che avviene realmente. Ciò non vuol dire diventare ancora più egoisti; al contrario, diventate ancora più egoisti se volete soltanto correggere ciò che vedete, interpretare ciò che vedete alla luce di ciò che vi piace o non vi piace.

Vedere la totalità della vita richiede grande amorevolezza. L'amorevolezza è premura. Amorevolezza è senso della bellezza, non solo come ornamento esterno. Il senso della bellezza viene solo quando c'è grande gentilezza, grande considerazione grande premura, che è l'essenza stessa dell'amorevolezza.

Quando tutto ciò si inaridisce, i nostri cuori si inaridiscono, e li riempiamo di parole, idee, citazioni, di cose che sono state dette.

Guardare la vita e se stessi con amorevolezza, senza condanna, senza giudizio, ma con affetto. Solo quando c'è grande amorevolezza e amore vedete la totalità della vita.

Comprendere la totalità, comprendere in modo non frammentario, è la rivoluzione fondamentale di cui abbiamo urgente bisogno. Per comprendere in questo modo occorre sviluppare un atteggiamento amorevole, non giudicante, che non vuole correggere o condannare. Lo stesso atteggiamento va tenuto nei confronti degli altri come di noi stessi. Per questo occorre un processo di purificazione dai virus del pensiero o inquinanti (ambizione, orgoglio, avidità, ricerca del potere dominio ecc.).

(cfr. Maslow: la percezione guidata da una motivazione deforma l'oggetto percepito; cfr. Gandhi: per vedere la bellezza intorno a noi, per vedere il divino, occorre purificare i nostri cuori).

Le parole di Krishnamurti ci fanno comprendere quanto sia necessaria e urgente oggi una rivoluzione profonda nel modo di intendere la formazione, sia di base che accademica. Ciò di cui abbiamo più bisogno oggi è diffondere i semi di una nuova mentalità ecologica, fondata non tanto su contenuti diversi, quanto su un modo completamente diverso di osservare il mondo (vedi pagina della formazione sul sito).

Mauro Scardovelli

