

Premessa dell'Autore

Solo la realtà può diventare la tua liberazione

In pratica, l'essere umano è pazzo – e questo perché sta cercando qualcosa che già possiede; è matto perché non è consapevole di ciò che è; è folle perché spera, desidera... e alla fine avverte una profonda frustrazione.

Quella frustrazione è inevitabile, perché non si può trovare se stessi attraverso una ricerca: *tu esisti già*, sei già presente!

Quella ricerca deve fermarsi, occorre abbandonarla... questo è il problema più grande da mettere a fuoco, e con cui ci si deve confrontare.

Il problema è il seguente: hai qualcosa, e ti metti alla sua ricerca! Ebbene, come potrai mai trovarlo? Sei troppo preso dal tuo ricercare, e non riesci a vedere ciò che già possiedi. Se questa perenne ricerca non si ferma, non riuscirai mai a riconoscere ciò che c'è.

Essere alla ricerca porta a focalizzare la mente altrove, da qualche parte nel futuro, mentre ciò che stai cercando è già qui presente, *adesso*... in questo preciso istante.

Ciò che cerchi è nascosto nel ricercatore stesso: la cosa ricercata è colui che ricerca! Ricercare genera una nevrosi terribile, un'incredibile follia.

Quando la tua mente è focalizzata su qualcosa, subito ne consegue un'intenzione; a quel punto la tua attenzione non è più fluida, poiché l'intenzione la paralizza. Quando sei intensamente alla ricerca di qualcosa, la tua coscienza si restringe, esclude tutto il resto e include soltanto il tuo desiderio, la tua speranza, il tuo sogno.

Per realizzare ciò che realmente sei l'intenzione dev'essere del tutto assente. Ciò di cui hai bisogno è una presenza attenta, una pura attenzione senza alcun obiettivo – una consapevolezza non focalizzata, quieora, e per nulla altrove.

Questo è il problema di base: il cane rincorre la propria coda, poi si sente frustrato e dà fuori di matto, perché a ogni passo ottiene solo fallimenti su fallimenti su fallimenti.

Proprio l'altro giorno un meditatore mi ha detto che si sentiva frustrato. La cosa mi ha reso immensamente felice, perché quando ti senti frustrato, qualcosa si apre dentro di te. Quando ti senti frustrato, veramente frustrato, il futuro scompare. Il futuro può esistere solo con il supporto dell'aspettativa, del desiderio, dell'intenzione. Il futuro non è altro che intenzionalità.

La sua frustrazione mi ha rallegrato moltissimo.

Fritz Perls, uno degli uomini più perspicaci del Ventesimo secolo, ha affermato che tutto il lavoro del terapeuta consiste essenzialmente nella capacità di creare con abilità uno stato di frustrazione.

Con questa frase voleva dire questo: se i tuoi desideri, le tue speranze e aspettative non vengono frustrati non verrai mai riportato al tuo vero essere.

Una reale frustrazione è una grande benedizione, perché in quel momento, all'improvviso, sei solamente te stesso, e nient'altro.

Quel giovane mi ha detto: «Mi sento frustrato. Sembra che non stia accadendo nulla. Ho fatto ogni sorta di meditazione, ogni tipo di terapie di gruppo, ma non succede nulla».

Lo scopo di tutte le meditazioni e delle terapie di gruppo è proprio questo: renderti consapevole che non può accadere nulla: tutto è già successo. In quello stato di profonda frustrazione, la tua energia ritorna alla fonte, e tu ritrovi te stesso.

Poi, però, cerchi di crearti nuove speranze. Ecco perché le persone continuano a cambiare terapeuti, terapie, maestri, guru e religioni. Lo fanno pensando: «In questo contesto mi sento frustrato; ma altrove riuscirò a seminare di nuovo nuovi semi di speranza».

In quel caso, mancherai continuamente il punto. L'intento è come riportarti a te stesso, come frustrarti nei tuoi desideri.

Naturalmente questo va messo in atto con grande abilità, ed è ciò che sto facendo. Se non hai desideri, prima li creo, dandoti una speranza – «Sì, presto accadrà qualcosa» – perché so che il

desiderio esiste, ma non è pienamente formato. È lì, nascosto sotto forma di seme; deve germogliare, deve fiorire, e quando il desiderio fiorisce, quei fiori saranno intrisi di frustrazione. Allora, all'improvviso. abbandonerai tutta quest'assurdità, tutto questo vaneggiare. E una volta che sarai autenticamente frustrato – e quando dico autenticamente, davvero frustrato, intendo dire che non ricominci a sperare: semplicemente accetti le cose come sono, e ritorni a te stesso – allora scoppiarai in una grande risata. Ciò che avevi sempre cercato era sempre stato dentro di te, ma eri troppo impegnato nella tua ricerca per riuscire a trovarlo.

Esiste un bellissimo film intitolato *Tutti pazzi meno io*. Il contesto è quello della Prima Guerra Mondiale, e i tedeschi e gli inglesi stanno combattendo alla conquista di una città francese. I tedeschi piazzano una bomba a orologeria e abbandonano la città, ma i francesi lo vengono a sapere e scappano a loro volta.

Anche le guardie del manicomio se la danno a gambe, così i ricoverati, ormai liberi, escono dal loro confinamento, e quando arrivano in città trovano tutto vuoto: i negozi sono vuoti, gli uffici sono vuoti. Non c'è più nessuno, sono rimasti solo loro, per cui prendono possesso della città spopolata, e si divertono un mondo a indossare ogni sorta di indumenti.

La loro follia semplicemente scompare, non sono più pazzi. Ciò che hanno sempre desiderato essere, senza mai conseguirlo, adesso lo possono diventare senza alcuno sforzo.

Qualcuno diventa un generale, qualcun altro un duca, qualcuno una dama, qualcun altro un medico, un vescovo, o chiunque vogliano. Tutto è permesso. Si bardano con gli abiti più diversi, e si divertono un mondo.

Nella città ognuno assume un ruolo: generale, duca, gran dama, signora, vescovo, eccetera. Un tizio diventa barbiere, e si diverte al punto di pagare i clienti, perché così ne attira di più. Ognuno vive il proprio ruolo vivendo nel momento e spassandosela alla grande.

Un soldato britannico viene inviato in città per disattivare la bomba, ma non riesce a trovare dove sia stata piazzata. In preda alla frustrazione si mette a inveire e a sbraitare, urlando: «Moriremo tutti!». A quel punto tutti, ma proprio *tutti* i pazzi – il generale, il duca, il vescovo – portano delle sedie a sdraio per assistere alla sua performance, applaudendo e acclamandolo. Ovviamente, lui si infuria ancora di più.

Il giorno dopo, sia i tedeschi che gli inglesi tornano a marciare sulla città, e tutti i pazzi li accolgono come se si trattasse di una grande parata. Quando i soldati delle due fazioni si accorgono della presenza dei nemici, cominciano a spararsi a vicenda e finiscono per uccidersi tutti. Da un balcone, il duca guarda sdegnosamente i cadaveri e proclama: «Ora stanno proprio esagerando».

Una giovane donna li osserva tristemente e dice perplessa: «Strana gente», mentre il vescovo commenta: «Di sicuro questa gente è impazzita».

Pensate che i cosiddetti matti lo siano davvero? Guardate voi stessi, e quello che state facendo.

Quando un pazzo finge di essere primo ministro o presidente, pensate che sia folle? Cosa credete stiano facendo i vostri presidenti e primi ministri? In realtà, potrebbero essere loro i veri pazzi, perché il matto si diverte semplicemente con le proprie fantasie e non si preoccupa di renderle reali, mentre i premier, i presidenti e i generali non se ne accontentano, e cercano invece di attualizzarle. Naturalmente, quando un pazzo crede di essere Alessandro Magno o Gengis Khan non uccide mai nessuno, semplicemente vive quel personaggio senza dover dimostrare con i fatti di essere davvero ciò che rappresenta: nella sua assoluta innocenza, non è pericoloso.

Quando invece le persone cosiddette sane di mente coltivano l'idea di essere un Alessandro, un Gengis Khan, un Tamerlano, non si accontentano dell'idea, ma cercano di realizzarla. I vostri Adolf Hitler, i vostri Mao Zedong sono più pazzi di tutti i pazzi internati in qualsiasi manicomio.

Il problema è che l'intera umanità vive come sotto un'ipnosi. È come se foste stati tutti ipnotizzati e non sapeste come uscirne. Tutti i vostri stili di vita sono folli, nevrotici, creano più infelicità che gioia, creano più frustrazione che appagamento. Tutto il vostro modo di vivere vi porta sempre più vicino all'inferno. Il paradiso è solo un desiderio, l'inferno è in pratica una realtà.

Vivete all'inferno e sognate il paradiso. In realtà, il paradiso è una sorta di tranquillante che offre una speranza, ma tutte le speranze sono destinate a essere frustrate. La speranza del paradiso crea semplicemente un inferno di frustrazione.

È bene tenerlo presente...

*Continua nel decimo volume...*