

SPIRITUALITÀ E QUOTIDIANITÀ

Articolo di Andrea Pangos

Copyright © 2005

Gli argomenti di questo articolo sono trattati
durante i corsi di Andrea Pangos

Ora puoi avere tutti gli undici libri di
Andrea Pangos Edizioni
a soli 35,00 €

andreapangos@gmail.com

www.andreapangos.it

DIVENIRE VERITIERO E QUOTIDIANITÀ

CONSAPEVOLIZZARE LA QUOTIDIANITÀ

Il divenire veritiero non è un qualcosa di astratto e di lontano dalla quotidianità che, al contrario, va utilizzata per stimolarlo. **La sostanziale qualità del suo impiego, è determinata proprio da quanto se ne trae giovamento per sollecitare la crescita della consapevolezza.**

L'individuo poco consapevole immagina in genere di dover fare tante cose e di avere tanti impegni, molti doveri e grosse responsabilità. Invece, anche per migliorare la propria esistenza, **dovrebbe concentrarsi primariamente su “una cosa soltanto”: consapevolizzarsi.** “Il resto viene da solo”. I vari aspetti della percezione della vita, che sono segmenti dell'individuo, si realizzano come naturale conseguenza del soddisfare la sua esigenza fondamentale di divenire veramente. **Consapevolizzandosi, diventa più fluente e le situazioni della vita scorrono più fluidamente in lui, se ne va il futile e si manifesta l'utile.**

L'occupazione sostanziale dovrebbe essere divenire in modo veritiero, anche perché questo fa emergere la Pace e l'Amore, cioè l'Appagamento, cui consciamente o inconsciamente, ambiscono praticamente tutti.

Divenendo in modo ingannevole, si nuoce a sé e ad altri, immaginando magari di fare del bene, perché si fanno cose ritenute importanti, perdendo però di vista la basilare importanza del consapevolizzarsi e del fatto che meglio si diviene, meglio si può aiutare.

Qualcuno potrebbe pensare che esistere in funzione del proprio divenire veritiero sia egoismo o narcisismo. Invece, consapevolizzandoci ce ne liberiamo e ci **avviciniamo ad Amare il prossimo come se stessi.** In assenza di consapevolizzazione

l'egoismo e il narcisismo non possono scomparire, ma soltanto cambiare forma e assumere, per esempio, una veste che può essere interpretata come spirituale (egoismo e narcisismo spirituale).

TIMORI RIGUARDO AL DIVENIRE VERITIERO

Dare la priorità al divenire veritiero può fare emergere vari timori perché si immagina che ne risentiranno il lavoro, la vita familiare, i rapporti, il tempo libero, la vita sociale, emotiva, sessuale e altri aspetti dell'esistenza. Queste preoccupazioni sono sostanzialmente infondate perché:

- Chi non si consapevolizza può soltanto sognare di essere realizzato e di potersi realizzare. **Ogni realizzazione è praticamente nulla rispetto alla Realizzazione di chi è Divenuto del tutto. Consapevolizzandosi non si perde nulla di importante e ci si avvicina a ciò che conta veramente, Divenire del tutto.** La maturazione della consapevolezza è l'unica soluzione effettiva per migliorare con sostanza la qualità della vita.

- Soltanto consapevolizzandosi la consapevolezza può divenire integralmente Felicità. L'individuo mediamente consapevole soffre continuamente ma, assuefatto all'afflizione, si rende conto di ciò molto parzialmente.

- Gli avvenimenti appaiono nella percezione (consapevolezza) e la loro qualità dipende soprattutto dalla qualità della percezione stessa. Maggiore è il grado di consapevolezza, migliore è la qualità con cui si sperimentano e interpretano gli aspetti della (percezione della) vita: rapporti, salute psicofisica, vita di coppia, carriera professionale, vita affettiva... **La Consapevolezza integrale è il Regno dei Cieli in terra, mentre la consapevolezza parziale, di norma, percepisce e interpreta il mondo come imperfetto.**

- Disagi, sofferenza, problemi... sono primariamente conse-

guenze dell'insufficiente grado di consapevolezza¹. L'individuo mediamente consapevole è il problema fondamentale per se stesso (anche se raramente comprende di esserlo) e un concausatore di problemi altrui. Divenendo in modo veritiero, si provocano sempre meno problemi e si risolvono più facilmente quelli esistenti, anche perché si possono affrontare con meno ansia e più coraggio, risoluzione e lucidità. **Aumentare la consapevolezza semplifica la vita.** Più precisamente, fa intravedere meglio la semplicità già esistente e le soluzioni essenziali. Per risolvere i problemi in profondità è fondamentale comprendere che:

- **il problema basilare è il basso grado di consapevolezza;**
- **la risoluzione effettiva dei problemi comincia assumendosi la responsabilità, non la colpa, del proprio stato e iniziando a divenire veramente.** Questo implica anche la consapevolizzazione che il cosiddetto mondo esteriore è sia un nostro segmento sia una nostra proiezione e che i responsabili sostanziali dei problemi non si trovano all' "esterno"², ma sono i nostri processi non sufficientemente consapevolizzati. Se non si trasformano beneficamente le emozioni e le idee che stanno alla base di un problema è probabile che, anche se si "risolve", ritornerà a manifestarsi, magari in forma diversa.

VITA CITTADINA E VITA MONACALE

Non si può divenire con qualità "fuggendo" dagli impegni quotidiani. Occuparsi di spiritualità non deve essere una (falsa) giustificazione per scappare da questioni irrisolte, paure, conflitti..., e per reprimere frustrazioni, complessi, delusioni..., che sono sempre nostri processi. **Si è sempre con tutti i propri contenuti e non si può in nessun modo scappare (d)a**

¹ Alcuni poco consapevoli sanno manipolare bene la vita e può sembrare che non abbiano problemi.

² Si può subire l'influsso nocivo altrui, ma consapevolizzandosi si trasforma sempre più beneficamente, sino a trascenderlo.

se stessi. **Questi contenuti si possono affrontare oppure si può immaginare di riuscire a scappare.** L'occuparsi di spiritualità per fuggire da ciò che non piace, non è maturazione spirituale (divenire veritiero), ma è abbagliamento con allucinogeni (primariamente concetti) di tipo (pseudo) spirituale.

Nella maggior parte dei casi, la formazione dell'individuo è stata condizionata da influssi simili a quelli cui sottostà ancora (che continuano a costituirsi in lui): tradizioni famigliari e collettive, credenze religiose, usi cittadini, concetti inerenti al lavoro, idee sul senso della vita, un certo tipo di approccio alla sessualità, meccanismi nei rapporti interpersonali, rappresentazioni riguardo alla spiritualità, concetti sulla vita in generale... L'individuo è anche il prodotto di antenati, che avevano fatto alcune esperienze simili a quelle che sta affrontando. Se non sono state elaborate in modo consapevole hanno concorso alla formazione di ostacoli per la consapevolizzazione che caratterizzano il cosiddetto inconscio famigliare³: traumi famigliari, forme emozione e pensiero radicate in ambito familiare, repressione della sessualità, sofferenza e privazione come "filosofie di vita", frustrazioni e complessi in comune ai famigliari, processi nocivi relativi a suicidi, incesti, conflitti famigliari e altro ancora. La comparsa di condizioni simili a quelle che hanno influito sulla formazione di tali impedimenti "obbliga" chi vuole consapevolizzarsi ad affrontarle in modo illuminante, senza fare finta che non ci siano o che non influiscano nocivamente. Si tratta di una specie di cura

³ L'inconscio famigliare è inconscio per chi non ne è consapevole. Più precisamente, i singoli segmenti dell'inconscio famigliare non sono inconsci per chi ne è consapevole. Per divenire qualitativamente non è tanto importante rendersi conto dei processi dell'inconscio famigliare, ma è fondamentale armonizzare le vibrazioni del proprio inconscio famigliare con la vibrazione dell'Amore. Questo trasforma beneficamente l'inconscio famigliare e influisce positivamente su chi è soggetto al suo influsso. Per facilitare questi processi, si possono fare le seguenti richieste/affermazioni: **Chiedo di consapevolizzare l'inconscio famigliare, Abbandono l'inconscio famigliare alla Reale Identità, Chiedo alla Reale Identità di eliminarmi i condizionamenti famigliari nocivi.**

omeopatica, una cura omeopaticonsapevolizzante.

Chi sceglie la vita da monastero, ashram, comunità, eremita... di solito non incontra direttamente (non compaiono in lui) condizioni quotidiane simili a quelle che hanno portato alla formazione di molti degli ostacoli per divenire con qualità. Questo può essere un limite per neutralizzarli, anche perché può illudersi di averli trascesi, mentre è soltanto il tipo di vita che non li fa riscontrare. Poi, quando entra in contatto con la vita "ordinaria",⁴ si rende conto che lo turbano ancora. Gli impedimenti possono essere eliminati anche senza che l'individuo sperimenti condizioni simili a quelle che hanno portato alla loro formazione, ma incontrarle direttamente nella quotidianità e affrontarle in modo illuminante, può facilitare la loro neutralizzazione.

Questo non significa che la vita "ordinaria" sia l'ambito di maturazione più favorevole per tutti. La soluzione migliore per alcuni è proprio la vita monacale. **Ognuno ha le proprie esigenze di maturazione. L'importante è scegliere l'ambito che meglio favorisce la consapevolizzazione. Va comunque considerato che ogni ambito percepito appare a noi in noi stessi e che, se non diveniamo con qualità, siamo sempre l'ambiente sbagliato primario.**

La scelta di una vita monacale deriva talvolta anche dalla mancanza di un metodo che sia abbastanza qualitativo da consapevolizzare la vita ordinaria. Questa carenza è uno dei motivi per cui rarissimi Divengono del tutto (uno su milioni), e molti fantasticano che Divenire del tutto sia un qualcosa di (quasi) sovranaturale, mentre è completamente Naturale.

Praticamente ogni circostanza può essere utilizzata per stimolare o intralciare la crescita della consapevolezza. Ogni attività fa parte del divenire, diversa è "soltanto" la qualità con cui è utilizzata. È saggio giovare di ogni occasione per illuminarsi, invece di sprecarla ottenebrandosi ulteriormente, come spesso accade.

⁴ Quando in lui appare ciò che definisce come vita ordinaria.

La vita che tende ad Amare affronta in modo illuminante la quotidianità e le problematiche che pone dinanzi che, se non sono risolte qualitativamente, rimangono un intralcio per la maturazione della consapevolezza.

Consapevolizzandosi ci si radica nella materia e si trascende l'attaccamento alla stessa, unendo in se stessi il Cielo e la Terra per conoscerSi come loro Origine. L'attaccamento alla materia è profondamente diverso dal radicamento. Il primo è un falsificatore del divenire. Il secondo è inscindibile dall'Alternanza della Consapevolezza integrale con l'Estinzione. L'attaccamento comporta l'immaginare che il mondo percepito sia Reale e che si tratti di un mondo esteriore. Il radicamento implica la consapevolezza compiuta che è irReale, che fa parte di se stessi individuo e che Origina da Se Stessi Assoluto.

Ci si consapevolizza anche per migliorare la qualità della propria esistenza, per partecipare in Pace, con Amore, consapevolmente e integralmente al meravigliosamente illusorio gioco della vita. **Per esistere nella pienezza della propria Luce bisogna illuminare la propria esistenza, consacrandosi pienamente alla Ricerca della Reale Identità.**

VITA SPIRITUALE E MATURAZIONE SPIRITUALE

Compreso nella sua essenza, il concetto di vita spirituale può favorire la maturazione spirituale, altrimenti può facilmente abbagliare e sviare. **Spesso quella che è definita vita spirituale non è tale da far divenire veramente, ma è soltanto una vita in linea con dei concetti sulla (presunta) spiritualità. Seguire determinate idee spirituali e tipi di condotta (definita come) spirituale non significa necessariamente maturare spiritualmente.** D'altra parte, ci sono modi di vita che possono sembrare per nulla spirituali, perché non in linea con ciò che si crede essere spirituale e spiritualmente corretto, ma lo sono profondamente.

Una cosa sono i concetti sulla vita spirituale, che possono essere più o meno veritieri, altra cosa è **l'effettiva vita spirituale, determinata da quanto stimola il divenire veritiero**, indipendentemente dalla forma espressiva. La vita spirituale qualitativa porta a trascendere i concetti, la forma oggettuale e la suddivisione (non illuminata) in spirituale e non spirituale. **La vera vita Spirituale non è una questione di concetti sulla spiritualità, ma di Alternanza tra la Consapevolezza integrale e l'Estinzione.** Chi è Divenuto del tutto è costantemente piena vita spirituale.

*Dopo l'autorealizzazione, qualsiasi siano il comportamento o le azioni espresse attraverso il corpo di un saggio, queste saranno spontanee e completamente incondizionate; non possono essere connesse ad alcuna disciplina. Un saggio realizzato può nascondersi in una persona dall'aspetto trasandato, seduta in un campo per cremazioni, o in palazzo prezioso, nel palazzo di un re. Può essere un macellaio per vocazione, o un uomo d'affari di successo, ciò non di meno un essere realizzato, avendo trasceso la dimensione dell'essere, risiede per sempre nell'eterno assoluto.*⁵ - Sri Nisargadatta Maharaj

L'ignorare cos'è effettivamente la vita spirituale scaturisce primariamente dal non capire il vero significato del concetto *maturazione spirituale*, che è **maturazione della consapevolezza per il suo trascendimento**. Questo può dar adito a idee, emozioni e condotte che la ostacolano, e può essere paragonato al salire in una macchina guidata da un autista che non si conosce, senza sapere perché si è saliti, ignorando dov'è diretta la macchina e se l'autista sa guidare. Così alcuni immaginano che stanno maturando spiritualmente. Invece si occupano soltanto di temi spirituali e conducono un'esistenza che definiscono come spirituale.

⁵ Il nettare dell'immortalità – ultimi insegnamenti, Sri Nisargadatta Maharaj, a cura di Robert Powell, Ubaldini Editore – Roma, pag. 91.

VITA SPIRITUALE E NON ATTACCAMENTO

Per evolversi spiritualmente è necessario trascendere ogni attaccamento, è un pensiero veritiero, ma mal interpretato fuorvia. Alcune menti pensano che per superare ogni attaccamento sia necessario abbandonare la vita ordinaria in favore di quella che definiscono *vita spirituale*. **La sostanza del trascendimento non consiste nel cambiare stile di vita, ma nella maturazione della consapevolezza**, senza la quale si può soltanto fantasticare di aver trasceso gli attaccamenti, magari perché l'attaccamento alla carriera è stato sostituito con quello alla spiritualità, condito, per esempio, con l'attaccamento al (concetto di) non attaccamento. Questo può facilmente potenziare l'abbaglio di essere molto evoluti spiritualmente e di essere sulla strada giusta, mentre si è su quella dell'abbagliarsi diversamente.

Il fraintendimento che la vita spirituale sia incompatibile con quella ordinaria è uno dei maggiori ostacoli per la maturazione spirituale, e può facilmente sfociare in "estremismo spirituale", che è un aspetto del "fuggire dalla vita". **Per divenire veramente, non è necessario cessare di vivere la vita ordinaria per scappare in ciò che si definisce vita spirituale, ma bisogna esistere in modo illuminante (consapevolizzante) per giungere all'esistenza Illuminata (Alternanza).**

Il trascendimento ultimo degli attaccamenti non è un particolare porsi verso la vita, anche nel senso di scegliere determinati avvenimenti e comportamenti ed escluderne altri, ma è una conseguenza del pieno e costante Discernimento del Reale (Identità Reale) dall'irReale (identità individuale).

VITA SPIRITUALE E POVERTÀ

Secondo alcune menti la vita spirituale deve essere caratterizzata anche dalla povertà, intesa come rinuncia ai beni materiali. **Invece, la rinuncia spirituale sostanziale è privarsi**

dell'identità immaginata e dell'abbaglio che il mondo sia Reale. L'effettiva povertà è la povertà di idee riguardo a "se stessi" (identità immaginata) e a Dio (Reale Identità), meno sono e più sono illuminate dall'Amore, più si è vicini a Conoscere Dio come Reale Identità (di ognuno).

La credenza che la vita spirituale debba essere caratterizzata dalla rinuncia ai beni materiali, è causata anche dalle convinzioni errate che la materia sia impura e divisa dallo Spirito. Tali convincimenti possono stimolare la formazione di convinzioni come: *la vita materiale (mondana) è in conflitto con quella spirituale; lo Spirito è in conflitto con la materia; per avvicinarsi allo Spirito e a Dio è necessario rigettare la materia.*

I conflitti sono sempre dell'intelletto. Lo Spirito non ne conosce, sia che come Spirito si intenda Dio o la Coscienza oppure la consapevolezza primaria (Pace, Amore, pura Conoscenza di esserci esente da pensieri).

Ogni vita origina da Dio ed è un'espressione della Coscienza, e dunque è spirituale in una certa misura, cambia "soltanto" il grado di spiritualità, la qualità della consapevolezza.

IL CONCETTO DI SERVIRE DIO

La vita spirituale è quella dedicata a Dio, è un buon concetto, ma è anche potenzialmente sviante. Per esempio, quando per Dio si intende un'entità che vuole questo e quello (la cosiddetta volontà di Dio), e si immagina che servirLo sia fare proprio quello che si immagina essere la Sua volontà. Inoltre, l'idea di essere servitori di Dio, può facilmente alimentare l'identità immaginata di tipo spirituale ("ego" spirituale) e ostacolare la consapevolizzazione.

Servire Dio significa consacrarsi alla Ricerca della Reale Identità. Meglio è volto verso l'Origine (Dio), più l'individuo

Lo serve e fa emergere la Pace, la Compassione. Servire Dio significa anche aiutare profondamente il prossimo. Più si è consapevoli, meglio si possono aiutare gli altri, servirLo.

Bisogna servire Dio e Dio ha bisogno del nostro aiuto: come ogni pensiero, anche queste idee sono limitate alla mente e non Lo tangono. **Servire Dio non serve certamente a Lui** (Dio è la Perfezione di per Sé, come potrebbe avere bisogno di qualcosa?), **ma serve sicuramente all'individuo.** È una sua forma di autogoverno positivo per divenire veramente. **Dio non ha bisogno di essere servito, mentre servendoLo, l'individuo rende servizio a sé e all'umanità.** Servendo Dio come individui **(ci) aiutiamo a scoprire Quello che Siamo in Realtà: Dio, l'Origine di ogni individuo.** Servendo Dio tu servi te per scoprire Te Assoluto.

MEDITAZIONE PER CONSAPEVOLIZZARE LA QUOTIDIANITÀ

1) Chiedo alla Reale Identità la meditazione massima.

Visualizzazione: la testa. Tempo: 1'-2'

2) Chiedo alla Reale Identità di eliminarmi gli ostacoli per consapevolizzare la quotidianità.

Visualizzazione: il centro del petto. Tempo: 2'-3'

3) Chiedo alla Reale Identità di consapevolizzarmi la quotidianità.

Visualizzazione: il centro del petto. Tempo: 2'-3'

4) Abbandono la quotidianità alla Reale Identità.

Senza visualizzazione. Tempo: minimo 3'