

Una farfalla disse ad un angelo: "Angelo, angelo che belli quei colori, che invitanti quei profumi e che curiose quelle forme che si muovono li' sulla Terra."

L'angelo rispose: "Farfalla, farfalla. Stai attenta. Vivere sulla Terra e' molto pericoloso. Ci sono ragni che ti vogliono mangiare, bambini che ti vogliono acchiappare. Se morirai, non potrai piu' tornare indietro."

La farfalla disse: "Voglio volare da fiore in fiore, per mangiare e avere le forze per ancora volare. E gli altri animali della campagna vedranno le mie danze stupiti e si rallegreranno.

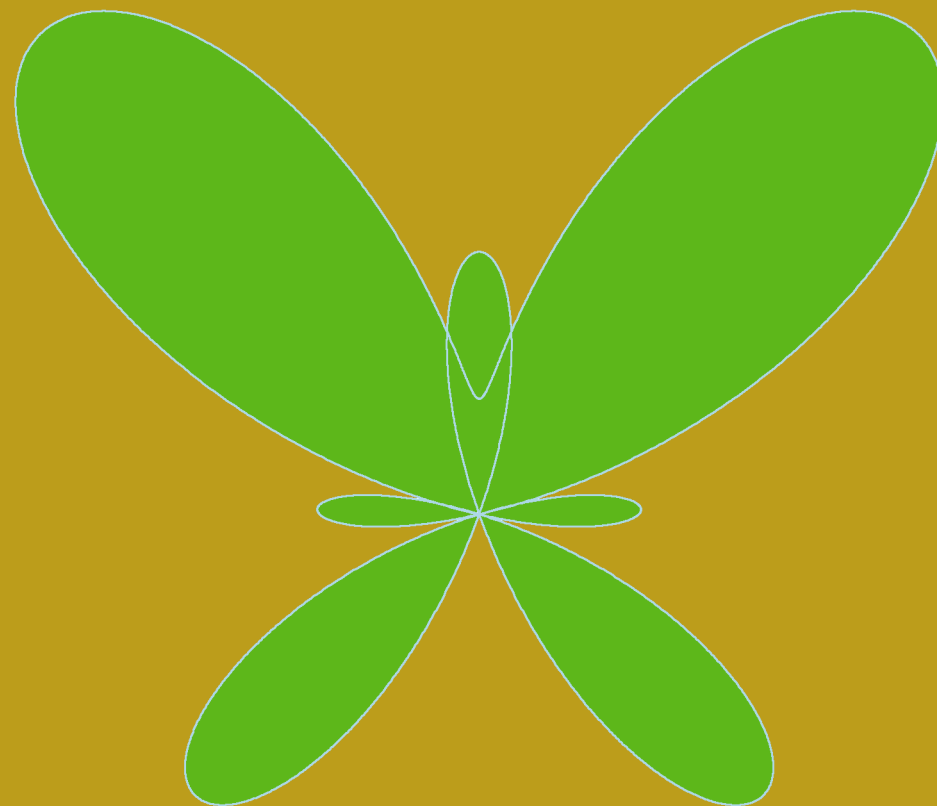
E quando trovero' rugiada, ringraziero' Dio dei giorni che mi sta' regalando. E quando, trovero' afa e deserto, ringraziero' Lui dei giorni che mi ha regalato."

L'angelo: "Ok. Vai allora. Pero' portati con te questa dote". E l'angelo verso' della polvere sopra di lei. Le sue ali divennero colorate, con forme simmetriche, a chiazze e linee, che dicevano: "anima felice".

Poi, la farfalla uscì dal bozzolo e spiegò le ali. Una formica le si avvicinò di soppiatto per morderla. Lei si spaventò, ma subito dopo si buttò nel vuoto... e sbattendo le ali con tutta la sua forza, cominciò a volare. Quando ridivenne serena, iniziò a danzare.



Alla ricerca della Felicità nelle Terre con un Sole e una Luna



Kareh

Alla ricerca della Felicità'
nelle Terre con un Sole e una
Luna

©Kareh

Tutti i testi e le immagini sono dedicati al pubblico dominio, secondo la licenza Creative Commons “CC0 1.0 Universal (CC0 1.0) Donazione al Pubblico Dominio”.

Puoi copiare, modificare, distribuire ed utilizzare l’opera, anche per fini commerciali, senza chiedere alcun permesso.

Per maggiori informazioni: [https://creativecommons.](https://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/deed.it)

[org/publicdomain/zero/1.0/deed.it](https://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/deed.it)



ISBN: 9

781326

901349

Indice

Prefazione	v
0.1 Links	x
1 Calabella	1
2 Versi	21
2.1 Tracce sul cammino	21
2.2 Classici	37
3 Sul lavoro altruistico nell'era del capitali-	
smo	45
3.0.1 Sui lavori utili	48
4 La ricerca di Dio con approccio scientifico	51
4.1 Amare	54
4.2 La ricerca di Dio	64
4.3 Amore in quantita' 0	69
4.4 La Natura	73
4.5 L'unita'	77
4.6 Dall'esterno verso l'interno	77

4.6.1	Osservazioni scientifiche filosofiche	81
4.7	Procedimento assiomatico	84
4.7.1	Sull'unicita'	90
4.7.2	L'Io e il suo limite infinito	94
4.7.3	Lo zero	97
4.7.4	L'infinito	98
4.7.5	Definizioni negative	99
4.7.6	Considerazioni geometriche . . .	100
4.8	Appendice A	103
5	Cambiare il mondo	105
6	Riferimenti	109
7	Note sull'autore	113
7.0.1	La farfalla	115

Prefazione

La vita vera non e' come un film, la vita vera e' piu' pericolosa e piu' soddisfacente.

La vita vera esiste. Ce ne ricordiamo quando leggiamo un bel libro, che ci coinvolge e ci guida lungo una riflessione, lungo un viaggio.

Dove si trova?

E' dentro di noi.

Raccogliere un fiore e donarlo nonostante si stia attraversando un periodo stressante, e' la stessa vita dell'eroe che, nonostante la sua rischiosa impresa, si ferma nel suo cammino per esaudire il desiderio di un bambino.

Come si raggiunge?

E' la cosa piu' difficile, stressante e che richiede piu' tempo.

Nessuno nella Terra sa' come raggiungerla, ma ognuno

e' in grado di mettersi in cammino per trovarla, di impegnarsi per costruirla, di pazientare per coltivarla.

Un esempio, e' chi ricerca la vera vita lavorando.

Chi ricerca la vera vita lavorando, si alza anche la ventesima mattina, dopo averlo fatto gia' 19 giorni nello stesso mese, e va a lavorare, nonostante farebbe bene al suo fegato fare una semplice passeggiata dal fruttivendolo o stringere la mano del suo amore e stare cosi' una mezz'ora.

Andare a lavoro perche'

1. il proprio capo probabilmente non capirebbe, dato che non ha cognizione delle nostre esigenze. E avere cognizione delle esigenze di ogni dipendente non e' una cosa facile ed e' molto impegnativa.

2. Perche', noi non abbiamo cognizione completa dei piani dei nostri capi e di quello che stanno facendo i colleghi. Delle difficolta' che sta' affrontando l'azienda, di quello che vuole fare per il prossimo futuro.

Magari piu' o meno lo sappiamo, ma non sappiamo nel dettaglio le cose, e nel lavoro i dettagli sono fondamentali.

Se potessimo farlo e ci assentassimo o ritardassimo a nostro arbitrio, e se lo facessero tutti i dipendenti, piu' spesso mancherebbe la persona che proprio quel giorno serve, e cosi' la produttivita' calerebbe.

3. Perché molti clienti, ad ogni minimo calo di qualità od aumento del costo passerebbero subito ad altre aziende.
4. Perché le altre aziende non aspettano altro che un momento debole della nostra azienda per superarla e prendere la sua fetta di mercato.

Andando a lavorare credendo in quello che si fa, si ha la possibilità di stare con altre persone, che come noi cercano di sopravvivere impegnandosi; di rinforzare la fiducia in noi stessi tramite i piccoli quotidiani successi; di conoscere persone diverse da noi, al di fuori del nostro cerchio di amicizie.

Di stare con i colleghi ed avere la possibilità di trasmettere le proprie tecniche e i propri trucchi, di mettersi a disposizione delle loro piccole difficoltà.

Di sopportare chi ci è antipatico, perché noi in tutta la nostra vita abbiamo fatto di tutto per fare tacere quelle parti del vivere che, invece, a nostro avviso, lui lascia totalmente libere o vizia. E poi, rendersi conto che, in realtà, il suo modo di vivere ci interessa sotto certi aspetti, e che ne' continuando ad essere come noi siamo, ne' essendo esattamente come lui e' arriveremo alla Meta. E, capito cio', cambiando nel tempo, ritrovare la pace di stare con lui.

Di impegnarsi su problemi che solo noi sappiamo o dobbiamo risolvere. Ricorrere a tutta la propria esperienza, resistenza e astuzia. Paura, poi fede, speranza, poi impegno e ancora impegno, e pazienza e ancora impegno, e poi il momento fatidico della messa in atto, e

poi il successo. La gioia con i colleghi, le lodi del capo. E poi, l'indomani, la solita routine :)

Di tornare la sera, sapendo di aver fatto di meglio che si poteva nella giornata per se stessi e per tutti, mangiare un piatto semplice e nutriente, parlare con chi si vive con le poche forze che si hanno, chiudere gli occhi e ritornare nella nostra dimora fuori dal tempo e dello spazio.

Non esiste solo il lavoro. Esistono molti altri modi per ricercare la vera vita: la maestria nell'arte, o nella tecnica, o nello sport o nella scienza; la ricerca e la coltivazione dell'amore; la tranquillita' nella famiglia e la sua protezione.

Per quanto difficile o inauspicabile, accettare, curare e amare la propria e altrui vita, qualunque sia il punto di partenza e' la vera vita.

Il piacere della vita vera e' ineguagliabile. E' genuino e ricco, e' raffinato e inarrestabile.

Vedere e sentire che la propria o altrui vita cresce e poi fiorisce e' il piacere piu' grande. Tutti gli altri piaceri sono declinazioni di questo.

Chi capisce e nutrisce nel tempo questa consapevolezza, impara ad amare se stesso e gli altri,

a mani nude,
senza aspettare soldi,
assistenza,
luoghi, occasioni,
altro.

Per ogni persona che si alza per ricercare la vera vita,
la vita di tutti migliora esponenzialmente.

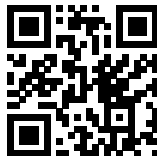
Questi racconti, poesie e pensieri, sono tracce dei
risultati che ho raggiunto con i miei sforzi, con il con-
tributo e con l'affetto di chi mi e' stato vicino.
Vogliono essere una piccola dimostrazione dell'esisten-
za della vera vita.

Kareh, 22 ottobre 2021

0.1 Links

Pagina web del libro:

<https://kareh.github.io>



Codice sorgente (LaTeX):

<https://github.com/kareh/ricercafelicita>



Capitolo 1

Calabella

Giovanni, aveva da tre mesi compiuto sei anni e giocava nelle strade di Calabella con i suoi compagnetti. Giocavano ad acchiappa-acchiappa, e si rincorrevano divertiti scorazzando qua e la' nel paese. Tornato a casa, da sua madre che preparava la cena, noto' qualcosa di strano. Sua madre era silenziosa, e rispondeva succintamente quando lui le chiedeva qualcosa. Finita la cena, sua madre disse a Giovanni: «Giua', figghio mio. Ti debbo dire na cosa»

Giovanni: «Cosa ma'? Cosa m'avesse a dire?»

Sua madre comincio' a piangere. Non riusciva a parlare. Giovanni non l'aveva mai vista cosi' abbattuta.

Ripresasi un attimo, disse: «Tuo padre e' morto. Gli e' venuta na' bronchite mentre era in campagna»

Da quel momento, la vita di Giovanni cambio'. Non era piu' il bambino spensierato di una volta, adesso era

diventato lui l'uomo di casa. Doveva andare a lavorare nei campi come un uomo grande perche' altrimenti lui, sua madre e suo fratello piu' piccolo non avrebbero avuto di che mangiare. Questo perche' in quel tempo le donne non lavoravano. Veniva pagato due soldi pero', perche' era solo un bambino.

Il lunedì mattina si alzava presto alle 5 per poi andare a piedi in una campagna distante un'ora di cammino. Lì lavorava e badava alle mucche, che erano diventate le sue amiche. Altre volte zappava la terra.

Era molto difficile per un bambino stare tutta una giornata da solo, senza compagnia. Dei contadini che lo pagavano aveva paura. Questi contadini erano stati maltrattati da piccoli perche' erano poveri, erano cresciuti ed erano rimasti poveri, quindi credevano che per questo la gente del paese li considerasse poco e che i loro padroni avessero il diritto di fargli fare lavori pesanti. Insomma, non erano per niente felici e adesso che c'era un bambino ai loro comandi, cercavano di rimediare alla loro infelicità facendo i padroni bastardi del bambino: appena sbagliava in qualche cosa, anche stupida, lo picchiavano e lo insultavano. Quindi, Giovanni era contento quando la giornata la passava da solo con le mucche.

Alle volte tornava la sera a casa da sua madre, suo immenso conforto e ragione di vita, che piangeva quando sapeva che era stato ferito da quegli uomini che pensando di essere miseri lo diventavano davvero. Sua madre si sentiva anche in colpa di mandare Giovanni a lavo-

rare.

Altre volte, il bambino, calato il sole, dormiva in una casetta in campagna. Li' aveva paura dei serpenti e del buio. Allora, lasciava una candela accesa e pregava Dio fino a che non si addormentava.

Un giorno un uomo si propose a sua madre e lei, anche solo per smettere di mandare suo figlio a lavorare, quasi accettò'. Giovanni si oppose con tutte le forze. Allora, sua madre, per non dargli un dispiacere lascio' perdere.

I mesi passavano e pian piano in Giovanni si fece largo questa convinzione: il mondo e' un posto terribile, ma Dio mi vuole bene. Diventero' ricco e non soffriro' piu' la fame, il freddo e le tirannie. Passarono gli anni e ormai Giovanni si era fatto un bel giovanotto. Aveva 18 anni. Ormai veniva pagato meglio. Era passato alla muratura e tutti lo chiamavano perche' sapevano che era bravo e si fidavano di lui.

Un giorno ad una festa del paese si innamorò' di una ragazza. La ragazza era figlia di una famiglia benestante, era molto intelligente e carina. Aveva tante sorelle e alcuni fratelli.

A quel tempo, se due ragazzi non si sposavano, non potevano frequentarsi. O meglio, anche se erano fidanzati, potevano vedersi ma solo se in compagnia en-

trambi dai genitori o di almeno due fratelli di ognuno. Allora, Giovanni e Nicoletta, per vedersi si davano degli appuntamenti segreti.

Una volta, passo' da dove erano loro la zia di Nicoletta. Li vide e Nicoletta vide lei. Nicoletta allora ebbe una forte paura. I suoi genitori l'avrebbero rimproverata aspramente e tutto il paese si sarebbe preso gioco di loro. Siccome la zia la voleva bene, tiro' avanti con il suo panaru cantando una canzoncina stupida, facendo la finta scema, come se non avesse visto niente.

Passarono dei mesi. Era da un po' che al paese arrivavano dicerie di come si viveva meglio all'estero. Nella capitale dei Galli, le strade erano larghissime, nei bar c'erano sempre uova sode sgusciate e crossaint caldi e burrosi, e nei mercati si trovava ogni bene. Inoltre, i lavoratori venivano pagati molto bene.

Questa era l'occasione che Giovanni aspettava. Anche se ormai si era fatto una vita sua in paese, credeva che la vita era troppo misera e che gli uomini non erano destinati a vivere di stenti e di fatiche. Decise di partire con suo fratello piu' piccolo, di 15 anni.

Nella terra dei Galli, inizialmente vissero in una bettola e lavoravano sodo. Il clima era molto piu' freddo rispetto al clima di Calabella, pero' i due fratelli non si scoraggiavano.

Quando Giovanni ricevette il primo stipendio, ne spedì meta' a sua madre. Adesso stava guadagnando davve-

ro.

Col tempo i capi di lavoro videro che Giovanni diventava sempre piu' bravo e svelto nel lavoro. Giovanni, infatti, cercava sempre di parlare con chi era piu' bravo di lui e lavorando a fianco a loro, imparava tutti i trucchi e le tecniche.

Una volta, alcuni colleghi muratori si presero di invidia. Giovanni era un semplice immigrato e in un anno gia' guadagnava piu' di loro. Decisero di fargliela pagare. Giovanni, sereno com'era nel suo lavoro, aveva le orecchie aperte. La mattina, senti' che c'erano dei discorsi strani. Non li capi', pero' poi chiese a un suo amico che volevano dire. Il suo amico, allora gli confido' in segretezza che volevano picchiarlo la sera stessa. Per salvarsi, Giovanni escogito' uno strategemma. Disse al suo capo: stasera finiro' un capolavoro di muratura, vieni a vedermi. Il suo capo rise, ma poi, siccome gli piaceva il ragazzo, decise di andarci.

Quella sera c'era freddo, e Giovanni era rimasto nel cantiere. Non aveva smesso di lavorare per un solo istante, tanto che aveva fatto quello che avrebbe fatto in due giorni. A un certo punto' senti' degli insulti, poi delle voci sempre piu' forti. Erano venuti quegli stupidi a volersi riscattare, affossando un uomo piu' bravo di loro. Giovanni, mantenne il sangue freddo e continuo' a lavorare. Proprio in quel momento, venne il capo di

Giovanni.

Sentendo quelle voci, si mise in una parte riparata del cantiere, ma in modo che potesse vedere quello che stava succedendo. I muratori, si avvicinarono a Giovanni e senza troppi convenevoli cominciarono a picchiarlo. Il capo allora, capita la situazione, ando' da loro e gridò: basta, disgraziati. Con me farete i conti domani. Così, Giovanni si salvo', e due dei muratori vennero licenziati.

Quando Giovanni tornava a Calabella, si incontrava con la sua ragazza. Dopo qualche anno, i due si sposarono. Un anno dopo, Nicoletta era incinta. Innamorata di Giovanni, decise di emigrare con lui e stabilirsi nella terra dei Galli. Nacque Teresa. Una bella bambina dai capelli ricci.

Nicoletta dovette superare non poche difficoltà. Infatti, non conosceva la lingua dei Galli e, soprattutto, non conosceva nessuno lì. Non era come nel paese dove c'erano i suoi fratelli e sorelle e gli zii e i nonni che l'aiutavano. Quindi, partorire per lei fu una difficile avventura.

A questo punto Giovanni, con i risparmi che aveva messo da parte, viveva in una bella casa in affitto. Amava sua figlia che era uno splendore, e sua moglie lo seguiva e lo aiutava nelle difficoltà quotidiane e anche negli affari. Sì, negli affari, perché Giovanni con un suo amico aveva comprato un terreno e stava co-

struendo e vendendo una casa di suo pugno, e stava così' guadagnando parecchio.

Tuttavia, Giovanni era cresciuto solo fin da bambino, senza nessuno che gli spiegasse come funzionava il mondo e lo seguisse nella sua crescita. E si sentiva ancora solo, con nessuno che l'aiutasse.

Gli amici non erano abbastanza fedeli. Ad esempio, Giovanni voleva costruire una villa in un terreno che considerava favorevole. Il suo socio, inizialmente volle partecipare. E Giovanni inizio' a darsi gran verso per far andare bene il lavoro di questa villa. Poi il suo socio' volle smettere e non investi' piu' nell'affare.

Successe una cosa simile con un altro amico. Voleva spostarsi di paese e consiglio' all'amico di venire con lui. Nel nuovo paese avrebbero potuto fare buoni affari, a patto che l'amico seguisse le sue indicazioni su quale casa affittarsi e che accettasse il compenso che Giovanni voleva riservargli. All'inizio l'amico penso' che fosse una buona offerta, ma poi decise di andare altrove.

Rimase con questa sensazione fino a quando sua figlia compì' la maggiore età', ovvero 14 anni dopo. In quell'anno, il suo secondo figlio, Giulio, compì' 13 anni. Esattamente un mese dopo, prese una valigia e partì' verso paesi remoti, augurando buona fortuna a Giulio.

Nessuno ebbe molte notizie di Giovanni. La gente inizialmente penso' che nei paesi remoti era felice per-

che' c'erano tante persone povere e lui, che era stato povero, si trovava a suo agio. C'erano anche tante belle donne in quei paesi e la gente penso' anche maliziosamente che, convertendosi alla religione locale, si sposo' e si risposo' numerose volte.

Nicoletta, rimase sola, ma forte d'animo si diede da fare. Si concentrava nella cucina ed era molto brava. Con alimenti semplici e naturali, preparava piatti saporiti e abbondanti.

Nella citta' fece alcune amicizie che rimasero per lungo tempo. Quando si incontrava con le amiche, si raccontavano le proprie storie, le difficolta' che avevano con i mariti e le difficolta' che avevano nell'essere donne nella societa'. Chi con il marito, chi sola, chi vedova, ognuna aveva le proprie difficolta'. Parlando non si sentivano sole ad affrontarle.

Giovanni nel suo peregrinare scriveva piccole poesie ispirato dalla Natura e ascoltava tante musiche nella radio. Vedeva posti e paesaggi dove la Natura si manifestava in tutto il suo splendore. Mangiava e beveva cibi sempre nuovi e gustosi della miglior qualita'. Ad esempio, quando si trovava in zone di mare, andava a parlare con i pescatori e, dopo aver parlato a lungo, comprava il pesce appena pescato. Ricercava e comprava tesori particolari. Ad esempio, una volta compro' un cavallo bianco puro sangue. Con il cavallo ando' sulle montagne dell'Anatolia e compro' da un vecchio ere-

mita un piatto sacro d'oro decorato.

Dopo 10 anni, Giovanni continuava a sentirsi solo. Le persone attorno a lui erano povere, e lui, adesso che era ricco, non poteva ricevere aiuto da loro. Così, ricordandosi dei bei momenti trascorsi da Nicoletta, ritorno' in Europa. Sperando che lei lo perdonasse.

Quando si presento' alla porta di Nicoletta, le disse: «In questi anni ho provato tutti i piaceri della vita. Pero' ho continuato ad affrontare le difficoltà', come alcuni briganti, da solo. So' che tu mi hai sempre rispettato e voluto bene. Mi dispiace che ti ho lasciato sola, ma come tu sai io sono cresciuto fin da piccolo senza nessuno.»

Nicoletta le disse: «Prima te ne sei andato, e ora mi dici che hai capito che ti volevo bene. Hai proprio una bella faccia. Credi forse che tu sei il centro dell'universo e la Luna e il Sole sorgono e tramontano per vedere sorridere te, mentre lasciano nell'ombra gli altri che hai abbandonato a se stessi?»

«Non credi forse che in questa terra, gli astri splendono anche per illuminare i volti delle altre persone? E che le persone hanno i loro dolori e hanno sogni da voler realizzare come te?»

Non mi e' piu' gradita la tua presenza.

Giovanni si rabbuio'. Prese la sua chevrolet e ando'

via.

Giovanni ricomincio' a girovagare, non pensando pero' piu' a nessuno: ne' a sua moglie, ne' ai suoi figli, ne' ai suoi fratelli, ne' ai suoi parenti. E comincio' a spendere tanto. Ogni tre giorni cambiava paese. Di giorno camminava da solo tra le campagne con i vestiti buoni. E di sera andava nei ristoranti con piu' stelle. Leggeva poeti decadenti e filosofi che dicevano: «Il vero uomo e' colui che rimane nelle sue idee, non si piega e che nonostante tutti non lo capiscano e nonostante con forza cerchi di convincerli, non si arrende e rimane beato nella sua solitudine.»

Dopo 6 mesi, giunse nelle suo camminare presso una vecchia casa di campagna. La casa, per quanto normale e non lussuosa, dava un'impressione piacevole. Poi, il pozzo col secchio che penzolava e la corda avvolta in spire regolari. La zappa e gli attrezzi posati su muro in fila e dritti. Un orticello di zucchine, patate, fagioli. Un albero di fichi.

Giovanni era stato da ragazzo nel paese al quale apparteneva questa campagna. In questo paese, aveva abitato un suo zio. Forse in una casa come questa.

Elevato dall'atmosfera in cui si trovava, Giovanni si avvicinò e disse: «C'e' nessuno?»

Dalla casa uscì un vecchietto. Lui rispose: «Prego, accomodati»

In quella regione povera, non era costume ricevere una tale ospitalità, da un estraneo, in maniera così diretta. Tuttavia, il modo, per quanto povero, in cui il vecchio aveva parlato, non mostrava alcun segno di imposizione. Era un'offerta, piuttosto che un ordine.

Giovanni entro'.

E disse: «Da quanto tempo vivi qui?»

«Da abbastanza. Da quando Tino e Roberta erano piccoli.»

«Chi erano, i tuoi figli?»

«No.»

«E tua moglie?»

Il vecchietto sorrise.

«E' morta?»

«Non ho mai avuto una moglie.»

Il vecchio si alzò, e prese una caraffa con dell'acqua fredda con lo zenzero.

I due bevvero. La bevanda li' desto' dal torpore estivo.

E' ricco e si e' goduto la vita, penso' Giovanni.

«Cosa hai visto nel mondo?» gli chiese.

«I macchinari della fabbrica dove ho lavorato. Alcuni disegni di due ingegneri quando sono venuti in fabbrica. La villa del paese. Il mio orto»

Giovanni rimase sconcertato. Pensava che un uomo così tranquillo e disponibile, non poteva che essere ricco. Invece, era stato un operaio e non aveva visto nella sua vita che il suo piccolo paese.

Quasi si pentì di essere entrato in quella casa.

Sorseggio l'ultimo sorso della bevanda e poi disse: «Io sono nato povero, e' stato difficile essere bambino per me. Poi, me la sono cavata e grazie alle mie innate doti e fortuna, sono ora ricco»

Il vecchio non rispose.

Giovanni insistette: «Io ho cominciato a comprare e vendere case e ville. Ho fatto grandi affari. Ho girato il mondo.»

Giovanni poi disse com'erano belli i posti che aveva visitato.

Il vecchio, non colpito, sorrise gentilmente. Non provava ne' entusiasmo ne' sentimenti negativi per quello che Giovanni aveva detto. Poi, visto che Giovanni non diceva piu' niente, guardo' fuori. Decise di alzarsi e si avviò verso la cucina. «E' gia' un po' tardi. C'e' da cucinare.»

Giovanni, non capiva quali sentimenti stesse provando. Come poteva il vecchio non avere alcun desiderio per quello che Giovanni aveva avuto nella vita? Questa cosa lo turbava. E vari pensieri negativi si affollavano nella sua testa. Pensava che il vecchio era uno stupido. Che non capiva le cose di valore.

Il vecchio disse: «Se apparecchi la tavola e poi lavi le stoviglie, ti ricompenserò con un sacco di patate.» Giovanni si mise a ridere. Si alzò e avviandosi verso la porta disse: «Ho di meglio nel mio albergo. E se tu la-

vorassi per me come muratore, ti pagherei veramente. Non con patate. Grazie del pensiero, ad ogni modo»

Il vecchio si chiamava Agostino.

Giovanni, dopo quell'incontro smise di camminare in campagna tutto il giorno. E stette di piu' in paese. Li' guardava in una villa dei bambini giocare.

Una notte fece un sogno particolare. Si trovava nell'orto di Agostino. Tutto era deserto. Un deserto che si estendeva per chilometri e chilometri. Un paesaggio tetto e triste, scuro, un silenzio definitivo.

Poi noto' una pila di patate ammucchiate in un angolo dell'orto. Si avvicinò e le osservò. Erano patate. Poi ne prese una la sbuccio'. La mise sopra una roccia. Poi continuo' così anche con le altre patate.

Quando poso' l'ultima patata, si senti' meglio.

Riposandosi, poi decise di andare. Si voltò un attimo indietro per guardare le patate. Luccicavano di un colore intenso. Poi una folata di vento ne fece cadere una. Urto' su una roccia e udì un rumore metallico.

Capi' che si erano trasformate in oro.

Si sveglia'.

La mattina seguente, tanto strano era stato il sogno, tanto strano fu' il comportamento di Giovanni. Giovanni penso': «Agostino mi sta' nascondendo qualcosa. Sicuramente e' ricco. Mi vuole anche bene, quin-

di, se lavoro da lui avro' una bella ricompensa». E con questi pensieri si reco' da Agostino e gli propose di lavorare un po' da lui.

Stette un mese. Zappava l'orto. Faceva compere. Lavava i piatti.

Di tanto in tanto veniva qualche persona a trovare Agostino. Le persone si trovano a proprio agio con Agostino e gli parlava delle proprie cose. Agostino parlava con loro.

Poi, Agostino ordinava a Giovanni di fare alcune commissioni per queste persone: andare a comprargli un libro in libreria, aggiustare un loro paio di scarpe, o comprargli del pesce.

Giovanni non capiva il perche' di queste cose. Non ci guadagnava niente Agostino. Ne' Agostino era religioso e sperava nel paradiso per le sue buone azioni.

Alla fine del mese, Giovanni ripenso' alla sua ricompensa. Ormai si era convinto che Agostino avesse qualcosa di particolare, e pensava che molto probabilmente avesse ereditato da un suo nonno un grosso patrimonio.

Agostino non aveva studiato, pero' aveva una sua libreria con una decina di libri. Tra questi, si potevano notare un grosso libro su tecniche agricole, un romanzo di Oscar Wilde, un saggio di fisica e uno di psicologia. Non si lamentava mai. Ne' quando batteva un ginocchio per sbaglio su un gambo del tavolo, ne' quando,

raramente, una persona che veniva a trovarlo gridava perché quello che Agostino gli aveva detto la volta precedente si era rivelato non fruttuoso.

Inoltre, Giovanni si trovava meglio rispetto a prima, che girovagava ogni giorno per la campagna senza sapere dove andare.

Agostino, vedendo che Giovanni stava tenendo in mano le chiavi della sua Chevrolet, gli disse: « E' trascorso un mese. Avevo intuito che avevi deciso di rimanere solo un po' di tempo. Se pero' ti senti, puoi rimanere quanto vuoi. » Così, Giovanni decise accetto l'invito e stette ancora.

10 anni dopo, Giovanni disse ad Agostino: «vorrei il sacco di patate che mi avevi promesso quando ci siamo conosciuti».

Agostino, rimase calmo, continuo' con quello che stava facendo, poi mise un punto e disse: «aspetta, lo vado a prendere». E ritorno' con un sacco di patate.

Giovanni, lo ringrazio' cortesemente, prese il sacco, non guardo' neppure il suo interno, e sapendo che Agostino gia' sapeva, prese le chiavi della sua Chevrolet, e parti'.

Giovanni, arrivato a destinazione, vendette la sua auto e compro' un'Ape e compro' anche diversi cesti di frutta. Allesti' l'Ape con tutti questi cesti in maniera aggraziata e rimase in piedi.

Dopo un anno, era ora un fruttivendolo conosciuto

nel paese.

Vendeva frutta normale e verdura normale, di buona qualita'. Tuttavia, metteva una notevole attenzione nella scelta della mercanzia dai fornitori. Nei giorni prima dell'acquisto, nelle sue passeggiate all'alba e alla sera, ripensava a quello che si era detto con alcuni clienti. Un signore aveva detto che alcune mele erano risultate troppo mature. Una signora che le era piaciuta una mela piuttosto acerba.

Dopo tutti gli anni passati a servire Agostino, queste osservazioni, per quanto banali, provocavano ora un'orchestra di sentimenti e pensieri in Giovanni.

Allora, Giovanni assaggiava a campione le sue mele e studiava su alcuni libri di gastronomia biologica. Non si limitava a leggere e scegliere una verita' piuttosto che un'altra. Lasciava che quello che leggeva rimanesse in lui a riposare. Infine, in biblioteca, leggeva a grandi linee alcuni dei libri che sapeva erano piaciuti ai suoi clienti.

Giorni dopo, questi studi germogliavano in lui sotto forma di nuove idee: "le mele di tipo X sono piu' adatte nella stagione Y per chi sta' passando dei momenti stressanti col proprio partner".

Cosi', quando si trovava dai fornitori a comprare la sua merce, sapeva bene cosa scegliere.

Quando, arrivava un cliente, era sereno e disponibile. Non pensava a vendere, perche' gia', con quello che aveva messo da parte quando era imprenditore edile, aveva una sufficiente pensione. Ne' voleva parlare dei

suoi studi.

Aspettava che il cliente guardasse tranquillo la merce. Se il cliente prendeva troppo tempo, continuava a sbrigare delle faccende non finite: sistemava alcune casse di merce ad esempio. Poi, quando il cliente si era deciso, valutava la sua scelta.

Non sempre era d'accordo con quello che sceglieva il cliente. Ma era sempre gentile e non contraddiceva la volontà dell'altro. Tuttavia, non abbandonava quello che credeva, e con abilità quasi filosofica discuteva con il cliente.

Andava poi a finire che il cliente discuteva anche di altre cose: di quanto gli sembrava poco gratificante per lui stare con la moglie che si lamentava sempre, di quanto era stancante badare ai due figli, etc...

Quando finivano di discutere, il cliente poi era in grado di scegliere con decisione la sua frutta e verdura. E il più delle volte concordava con quello che aveva pensato Giovanni.

Infine, la mattina, quando si svegliava, andava a curare il suo orto, dove aveva inizialmente piantato le patate che gli aveva dato Agostino.

Un giorno, noto' una donna che lo osservava mentre lavorava. Il terzo giorno di fila, la invito' ad andare con lui al mercato ortofrutticolo.

La donna non parlò mai. Non pronunciò nemmeno un suono. Era gentile e aggraziata e teneva sempre un velo, da dove non si vedeva chi fosse.

La donna lo segui' durante la giornata, e poi la sera, quando Giovanni stava per recarsi a casa per cenare e riposare, fece cenno a qualcuno dietro un'angolo. Subito dopo sbuco' un piccolo ragazzo dell'eta di 13 anni. Giovanni lo saluto' e si incammino' verso casa, il ragazzino lo seguiva.

Poi, Giovanni voltandosi disse: «mi dispiace che ti ho lasciato sola tutti questi anni. E ti ringrazio per darmi la fiducia di insegnare a nostro nipote».

Lei tolse il velo. Era Nicoletta. Sorridendo disse: «sei cambiato. Mi fa piacere.»

Dopo un mese, il ragazzo chiese a suo nonno: perche' lavori cosi' tanto per vendere della semplice frutta e verdura?

Lui rispose: «mangiare non significa solo masticare e ingoiare, e vendere del mangiare non significa solo scambiare chili in euro.»

Poi aggiunse: «ho imparato ad apprezzare le cose semplici e fatte bene. Anche i miei clienti le apprezzano: quando vanno da un fruttivendolo, chiedono la frutta e portano a casa della frutta. Quando vengono da me, parlano di quello che gli piace e non gli piace, e se ne vanno con qualcosa che gli piace. Anche se poi molti se ne dimenticano subito dopo averle consumate. Ma se Dio mi ha ordinato di vivere in questa terra per servire i suoi uomini cosi', io ubbidisco.»

Nicoletta ritorno' a prendere il ragazzo. E poi, ogni

mese ando' a trovare Giovanni. Giovanni, per lei, conservava gli ortaggi migliori che raccoglieva dall'orto.

Una mattina Giovanni trovo' una patata strana. Poi, a casa, separandola dalle altre, la mise a bollire. Quando, la tiro' fuori, con meraviglia vide che era d'oro.

Prese la patata e la mise in un forno per molte ore. Il fuoco era alimentato da molta legna e carbone. Così, fuse la patata, e ricavò due orecchini per Nicoletta e una chiave, con relativi doppioni, che sostituiva quella che usava per guidare la sua Ape da fruttivendolo.

Nicoletta, si commosse quando ricevette gli orecchini. Non perché erano d'oro, ma perché Giovanni non le aveva mai fatto dei regali che per lui erano importanti.

Da quel giorno, Nicoletta tornò a vivere con Giovanni. Poi, pian piano, Giovanni e Nicoletta vendettero tutti i loro capitali, tranne gli orecchini e la chiave. Con i ricavati della vendita, finanziarono segretamente, una associazione culturale per il paese in cui abitavano.

L'associazione nasceva dall'amara constatazione di un genitore che gli aveva detto che ormai i bambini e i ragazzi stavano sempre al computer o alla televisione, e neanche parlavano più tra di loro, né ascoltavano più i grandi.

In questa associazione, venivano proiettati i corto-

metraggi piu' belli di Youtube, selezionati da varie associazioni importanti nel mondo. Venivano consigliati e dati in prestito libri d'autore. E venivano finanziati, dove possibile, dei volontari che facevano doposcuola ai ragazzi e li seguivano nello studio.

I soldi, poi, Nicoletta e Giovanni, li spendavano, per dare, tramite l'associazione, borse di studio ai ragazzi che volevano continuare con l'universita'.

Così Giovanni, non ebbe alcun problema con la sua chiave d'oro e con gli orecchini di Nicoletta: nessun ladro penso' mai di trovare alcunché nella casa di un fruttivendolo, e gli hacker, quando entravano nel suo conto-corrente, non trovavano nulla, dato che era stato speso tutto per l'associazione del paese.

Loro nipote andava bene a scuola, usciva sempre con i compagni ed era felice. Quindi, erano sicuri che non avrebbe avuto problemi nella vita.

Decisero di lasciargli in eredita' i libri che leggeva Giovanni e le ricette di cucina di Nicoletta. E pregavano ogni sera per lui.

Così, Giovanni e Nicoletta vissero a lungo, felici.

Capitolo 2

Versi

Poesie concise, ispirate agli Haiku zen.

2.1 Tracce sul cammino

L'universo,
infinito, freddo.

L'amore,
caldo, limitato.

Cosa altro cercare?

Adattarsi
vuol dire
non forzare.

Nelle strade larghe,
le macchine superano,
non suonano.

Nelle strade strette,
chi alla Meta e' gia' arrivato,
non suona.

Dal lunedì' al venerdì',
in miniera lavoro.

Sabato mattina,
il Sole acceca.

Poi, il vento
mi riconduce al Suo amore,
e piano, a volte inaspettatamente,
un incantevole fiore sboccia.

Con nuova forza,
lunedì' al lavoro!

Il vero Guerriero
combatte solo con se stesso,
per annientare il suo ego.

Per dare senza aspettare un grazie.
Per accogliere e ricevere solo
quello chi gli viene donato.

Contento di cio' che esiste,
esalta le ricchezze delle terre piu' povere,
si rallegra delle virtu', piccole o grandi,
di chi incontra.

Con quattro giochi,
semplici e poveri,
felici.

La boa lontana,
nuotando piano piano,
si avvicina.

Non perche' il sole e' molto grande,
noi siamo molto piccoli.

Infatti, proseguendo nella grande rotta,
la nostra vela viene facilmente spinta da
un forte e sicuro vento,
generato da un grande sole.

Il vero matematico e' colui che
crede che l'Amore esiste
e che vive per dimostrarlo.

Nota: a volte, Egli (o Ella) e' un matematico dei
numeri, delle forme e delle regole
e dimostra teoremi per arrivare alla
stessa conclusione.

Ad esempio, Eulero con il suo teorema,
ha permesso ai matematici di capire meglio
la teoria dei numeri, e agli informatici
di ideare la crittografia R.S.A.

I programmatori, avvalendosi degli algoritmi
di crittografia, implementano server e programmi
sicuri, un esempio e' https, che protegge
il traffico web wifi, cosi' quando
noi ci logghiamo su un sito come Gmail o poste.it,
nessun ladro puo' captare la nostra password
con un antenna.

Amore:
stare bene.

Così' come si e',
per così' come gli altri sono,
per così' come l'ambiente e'.

Se non si sta' bene,
cambiare, esortare, lavorare,
camminando verso l'infinito bene.

Pregare affinché' anche gli altri
stiano bene,
e sempre meglio provino
questo completo,
autentico piacere.

Per quanto stare e cambiare,
sia difficile.

Sia Dio
la personificazione
dell'Amore.

E la religione,
l'emulare l'Amore
tramite regole, pensieri, parole,
fino a che il proprio respiro
diventi Amore,
affinche' non smetta mai di esserlo.

Nota: queste definizioni di Dio, Amore, Religione sono intese nel loro senso puro, slegate da dottrine, chiese, partiti e altre organizzazioni.

Non lamentarti
per coloro che non vogliono cambiare.
Fatica
per chi desidera essere vicino a Lui.

E, in verita',
chi non lo desidera¹?

¹Forse un essere incosciente *vuole* essere dove sta', lontano poco o molto dal Signore, ma tutti *desiderano* stare vicino a Lui, perche' Lui e' l'appagamento dei loro desideri piu' sani, belli e potenti

Gli animali piu' semplici
capiscono solo
se stanno bene o male.
E questo li rende felici.

Non c'è niente delle meraviglie della scienza,
sia fisiche, microscopiche o cosmiche,
sia psicologiche, emotive, individuali, colletti-
ve o globali,
che eguagli la bellezza della religione,
del sacrificio di una vita,
per il bene a cui crede.

Ma ogni meraviglia della scienza,
ricorda la Verità e indirizza a Lei:
Dio vuole la vita,
non la morte.
Dio non ammette uno spreco di neanche un
infinitesimo della vita,
e se sulla terra il corpo si logora nel tempo,
e l'animo è messo a continue prove,
è perché Lui ama la nostra madre Natura,
così come il nostro corpo, con i suoi atomi, la
ama.

2.2 Classici

Seguono haiku classici, scritti da autori che vanno dal 1600 fino ai giorni nostri, presi dal libro “Col saldatore alle due di notte” di Asbesto Gabriele Zaverio,

<http://freaknet.org/asbesto/libro.html>



Il suono
dell'acqua
dice
cio' che penso

Il tetto si e' bruciato:
ora
posso vedere la luna

Nei campi di neve
verdissimo il verde
delle erbe nuove

La campana del tempio tace,
ma il suono continua
ad uscire dai fiori

Vieni, guarda
i veri fiori
di questo mondo doloroso.

Occorre veramente preoccuparsi
dell'illuminazione?

Non importa quale via percorro,
sto andando a casa.

Esistono tre tipi di vita:
il ricordo del primo Fuoco,
l'essersi poi scottati nel toccarlo,
il buttarsi e rimanervi dentro.

2

²Massima sufista. L'originale e' "Esistono tre tipi di uomini. L'uomo che ha conosciuto Amore, l'uomo che si e' scottato con esso, e chi vi si e' buttato dentro". [https://it.wikipedia.org/wiki/Bab%27Aziz_-_Il_](https://it.wikipedia.org/wiki/Bab%27Aziz_-_Il_principe_che_contemplava_la_sua_anima)

[principe_che_contemplava_la_sua_anima](https://it.wikipedia.org/wiki/Bab%27Aziz_-_Il_principe_che_contemplava_la_sua_anima)



Capitolo 3

Sul lavoro altruistico nell'era del capitalismo

Il lavoro onesto, per quanto snaturato nel mondo capitalistico, puo' essere vissuto e compiuto anche in maniera altruistica. Chi lavora onestamente, puo' stare in Pace con la societa'. Vediamo perche'.

Il lavoro e' una risorsa che permette di non dover chiedere agli altri. Chi lavora non deve chiedere agli altri per mangiare o per curarsi, o per far mangiare e curare chi vuole. Così' gli altri rimangono liberi di dedicarsi a se stessi e a chi vogliono.

In un mondo ideale, il lavoro sarebbe molto piu' leggero, interessante e scorrevole per tutti. Infatti, la tecnologia insegna che in queste Terre occorre molto poco sforzo per

ottenere risultati sorprendenti. Ad esempio, per muovere molti massi con una pala meccanica.

Con le tecnologie attuali e' facile immaginare che in una o due generazioni, magari con un po' meno di sovrapposizione, tutti potremmo vivere senza morire di fame. Abbiamo infatti a disposizione campi agricoli vastissimi, che resistono a funghi, insetti e malattie. Possiamo trasportare con facilita' tonnellate di materiale da un posto a un altro. E, se volessimo, potremmo fare tutto questo usando energia rinnovabile e non inquinante.

Nel mondo attuale, invece, siamo tutti in perenne crisi. Milioni di persone muoiono di fame, e quelle che non ci muoiono sono stressate dalla punta dei capelli fino ai piedi per non finire per strada a mendicare. I posti di lavoro sono pochi e siamo in perenne competizione con noi stessi e forse anche con gli altri.

Vale pero' la pena di non arrendersi e mettercela tutta per stare bene. Trovato un lavoro, dopo un po', sorge la domanda: a che serve?

Un'azienda e' una macchina che ha come unico scopo quello di mantenere e aumentare i suoi profitti. Per quanto con il marketing essa si mostri al resto della societa' come disponibile ed impegnata verso i bisogni e gli interessi dell'uomo, e', in verita', di poco valore per il resto del globo¹.

¹Anche se produce qualcosa di utile, ci sono decine di altre aziende che producono la stessa cosa. Inoltre, quelle che producono in maniera pulita, nel rispetto dell'ambiente, dell'uomo e dei lavoratori, hanno molto meno potere nel mercato. Quindi, le normali aziende non sono cosi'.

Un lavoratore e' di poco valore per il resto del mondo? No! Fintantoche' il lavoro e' onesto, ovvero non lede ne' il suo benessere ne' il benessere delle altre persone.

Infatti, l'essere in grado di non dover chiedere agli altri per pensare a se' vuol dire avere la potenzialita' di essere felici senza sentire il bisogno di obbligare gli altri in alcun modo. Gli altri sono liberi di regalare o meno averi, di essere simpatici o freddi, di essere educati o rozzi, e quindi di vivere e scegliere la propria vita.

Il "non chiedere" potrebbe non sembrare un grande atto di altruismo. Tuttavia, bisogna vederlo in rapporto alla grandezza della popolazione: se tutti cominciassero a pretendere un favore anche piccolo in una popolazione grande, il risultato sarebbe molto fastidioso, difficile da sopportare o da ostacolo alla vita.

Questo lo possiamo immaginare anche pensando a quanto sarebbe fastidioso e imbarazzante se dovessimo essere sempre gentili ed educati con una qualsiasi persona estranea che per strada ci incontra e decide di salutarci. Magari in un paese con pochi abitanti potrebbe essere anche piacevole, ma in una citta', ogni giorno, in un momento qualsiasi, diventerebbe innaturale e controproducente. Oppure anche, se 10 persone al giorno per strada chiedessero 1 euro, a fine mese avremmo 300 euro in meno.

Quindi, chi lavora onestamente puo' "non chiedere". Se fa cosi', il suo lavoro e' altruistico e puo' sentirsi una parte preziosa della societa', in quanto le fa' onore.

3.0.1 Sui lavori utili

Un lavoro e' utile quando altri hanno bisogno che venga svolto, e tanto piu' hanno realmente bisogno tanto piu' viene considerato utile. Ci sono poi lavori utili, come chi raccoglie alle 5 di mattina la spazzatura dai cassonetti, che sono utili ma che non vengono considerati tali, ma di questo non parleremo.

Tanto piu' un lavoro e' utile, tanto piu' richiede responsabilita', e in verita', sacrificio, da parte di chi lo compie.

Poi, ci sono le persone che effettivamente fanno i lavori, si sacrificano e rischiano, e quelle che invece, ci mettono solo una parte di loro stessi, con molta cautela e sicurezza che anche se le cose andranno male, tuttavia, non gli succedera' nulla di che' (nota ²). Ma anche di questo non parleremo.

Il punto da affrontare e' che: tanto piu' un lavoro e' utile, tanto piu' richiede responsabilita' e sacrificio, vero. Ci si puo' sacrificare senza sforzo, senza indebitarsi o indebitare gli altri, anche solo di un grazie, solamente se si ama se stessi e gli altri, se si e' in Pace con se stessi e con il resto della societa'.

Per fare un lavoro "importante", e' quindi necessario prima essere disposti a fare un lavoro onesto anche se non utile, che come spiegato prima e' gia' perfetto, e inoltre, e' molto piu' *leggero*³. Poi, se verra', il lavoro si puo' trasfor-

²Un caso estremo e' "Amianto, una storia operaia. Alberto Prunetti"

³e' tanto piu' leggero tanto piu' la vita altrui non dipende dal risultato del proprio lavoro. Un gioielliere, non fa' un lavoro essenziale. Se sbaglia, al piu' il gioiello vera' brutto, e al piu' dovra' venderlo a minor prezzo. Un team di ingegneri che sba-

mare in qualche ruolo utile alla propria azienda, e poi al resto del mondo.

In verita', queste sembrano parole idealiste. Nel mondo, piu' il lavoro e' considerato non utile, piu' si guadagna meno, con la scusa che chi fa' i lavori piu' difficili e' piu' importante o bravo.

Tuttavia, come insegnano Gesu', Gandhi e altri, non bisogna aspettare che il mondo cambi: prima cambiamo noi, senza pretendere alcun cambiamento negli altri, essendo solo felici ed aperti ad un loro cambiamento, e se non ci riusciamo, pregando Dio di esserlo.

Questa e' la vera rivoluzione, e costa tantissimo: la propria vita. Perche', nessuno elogia chi si mettera' in questo cammino, la societa' non lo riconoscerà, ne' lo eleggera' Papa. Coi che si mettera' in questo cammino, avra' meno privilegi, meno diritti. Saranno solo forze spese.

L'unica ricompensa sara' quella di Dio, sara' quella di poter essere veramente in Pace con se stessi e con la societa', non escludendo nessuna persona, di qualsivoglia ceto o condizione.

glia un calcolo per la progettazione di un aereo, rischia di farlo precipitare con il pilota e altre persone a bordo. Vedi precipitazioni degli aerei Boeing 737 MAX [https://en.wikipedia.org/](https://en.wikipedia.org/wiki/Boeing_737_MAX_groundings)

[wiki/Boeing_737_MAX_groundings](https://en.wikipedia.org/wiki/Boeing_737_MAX_groundings)



Capitolo 4

La ricerca di Dio con approccio scientifico

Oggi giorno, la fede verso Dio non esiste piu', se non tra pochi. Si trascura la tematica di Dio, perche' e' la scienza che da' ogni risposta e si crede che Dio e' solo una superstizione per chi non sa' ragionare.

Tuttavia, cosi' come la ragione e' una dote naturale che l'uomo puo' adoperare per migliorare la sua vita, anche la fede nell'Essere che sempre ed infinitamente ama, e' una vocazione naturale dell'uomo che puo' essere un valido strumento per la ricerca della felicita'. In questo capitolo si discute in termini moderni, lucidi e razionali riguardo a Dio.

E' piu' importante viaggiare che arrivare alla meta, perche' e' nel viaggio che si cresce, mentre raggiunta la destinazione si puo' solo stare fermi o iniziare un nuovo viaggio. Allo stesso modo, e' piu' importante la ricerca di Dio, del vero piacere, della vera essenza dell'amore disinteressato e

della vita, piuttosto che avere una risposta pronta alla domanda: Dio esiste? Quindi, non si cercherà di convincere dell'esistenza di Dio, ma piuttosto si daranno indicazioni su come mettersi in cammino per amare Lui.

La fede in Dio non è il rispetto formale e repressivo di leggi imposte dall'alto da persone potenti. Se si è arrivati a credere ciò è perché nel passato con la religione si esagerava: o la si mischiava col potere temporale e sfociava così nella corruzione, sia a causa dei cittadini che lo accettavano e permettevano, sia a causa dei governanti che si nascondevano e si approfittavano del loro ruolo. Oppure, la si adoperava in maniera opprimente e repressiva, per non affrontare i problemi veri della vita, per rispettare la "legge del gregge" e non essere emarginati dai pettegolezzi del paese o per farsi belli e contare qualcosa. Così, veniva dato a Dio il contentino di un rispetto formale della Legge.

Nel '900, con il progresso scientifico e tecnologico, le persone hanno avuto il coraggio di dire che così le cose non andavano. Il nuovo benessere e le vittorie sulle malattie che si facevano con la tecnologia, spingevano con forza la società all'abbandono delle sue superstizioni e leggi repressive. Al contempo, però, hanno portato con sé anche l'illusione del dominio dell'uomo sulla Natura e della superiorità della ragione sui sentimenti e sulle altre persone meno istruite. Allora, paradossalmente, è diventato insensato credere che la propria vita è per se stessi e per gli altri, e credere che la vita non è una lotta contro la Natura. È più facile oggi credere che la vita è solo un fatto meccanico, di cui, quando ci va bene, noi siamo padroni e di cui, nella nostra onnipotenza possiamo disporre arbitrariamente, oppure, quando ci va male, di cui noi non possiamo

fare nulla perche' schiacciati dalle forze della natura e della societa'.

Così, si e' perso il dare ufficiale valore ai temi umani, alla sacralita' della vita, alla purezza dell'amore. Solo in pochi, i piu' sensibili e "deboli" o i piu' provati dalla vita, si consolano pensando a queste cose con belle poesie, vergognandosi o nascondendosi dagli altri piu' "forti".

Si ricerca il piacere, ma non si sa' dove trovarlo, non si sa' cos'e'. Viene definito solamente tramite i sensi. Ma il "senso dei sensi" non viene definito. Si cercano scappatoie, nuove realta' virtuali, aumentate, tour ed esperienze trascendenti, ma al ritorno si e' sempre gli stessi. Si trascura il fatto che l'anima desidera ed ha bisogno dell'infinito, e qualsiasi raggiungimento, traguardo, sensazione, e' sempre superata da un desiderio e bisogno piu' grande.

Cio' che rimane nel mondo scientifico e' deludente, ne' piu' deludente del mondo magico medievale, ne' meno. Oggi, ci sono solo effetti speciali, tecnologie all'ultimo grido, immagini ed esperienze mozza fiato, una dietro l'altra, che adoperiamo, incoscientemente e coscientemente, per convincerci sempre che va bene rimanere tali e quali a come si e', che siamo perfetti, che al piu' sono gli altri a sbagliare a non allinearsi al nostro modo di fare, che e' il mondo che ancora non ci capisce.

Tutte queste tecnologie, sono una piccola cosa di fronte alla vera forza che e' quella Sua, forza che e' comprensione, consolazione ed estatico nutrimento dell'anima, forza che Lui ha per tutti e che muove ogni atomo.

Nei seguenti paragrafi si parlera' un po' delle "solite cose": amore, gli altri, il se'. Anche se nel mondo, in ogni

pubblicità e tazza di caffè si parla sempre di amore, la ricerca dell'Amore è una cosa profonda, vera e difficile e che richiede tutta la propria vita per conoscerlo e trovarlo. I discorsi che seguono sono i miei piccoli appunti a riguardo, scritti con un occhio scientifico.

Nel paragrafo 4.6 pag. 77, si discute sulla visione atomistica e meccanicistica del Tutto, e nel sottoparagrafo 4.6.1, si discute del significato di Dio in tale contesto.

Nell'ultimo paragrafo 4.7 pag. 84, si farà un riassunto formale, in stile matematico di quanto detto. Questo paragrafo forse non è facile da digerire, ma serve per stabilire un linguaggio preciso che possa descrivere l'anima e l'animo.

4.1 Amare

Se stessi

Amare se stessi è fondamentale, così come amare gli altri.

Per alcune persone amare se stessi è facile, e anzi esagerano in ciò, per altre è difficile e poco si amano.

Amare se stessi è 1. sentire come stiamo 2. essere, pensare e fare ciò che ci fa sentire bene 3. migliorare, tendendo ad un bene profondo.

Come spiegano Eric Berne ed Alexander Lowen (vedi capitolo 6 pag. 109), in questo mondo difficile, chi più, chi meno, riceve degli insegnamenti inconsci distorti dai suoi genitori, che a loro volta hanno ricevuto dai loro genitori, e così via. Questi insegnamenti, inizialmente, sono stati scatenati nella storia da traumi veri naturali, come la morte

di un genitore o di un figlio, o anche da traumi con il resto della società', ad esempio, un matrimonio forzato da parte della famiglia.

Questi insegnamenti, ci allontanano dalla nostra vera natura. Nei casi più estremi, degenerano in psicopatologie. Nei casi comuni, sono insegnamenti accettati dalla società' in cui si vive, e quindi, nessuno, se non scruta e scava dentro se stesso si accorge che non sono veri. Un esempio, e' la cultura del divertimento del modello Americano, dove chi non si diverte e' marchiato come strano ed emarginato dal gruppo, e dove il sesso o altre cose serie e che hanno un profondo impatto nella persona, sono considerati come piaceri superficiali.

Infine, l'istinto dell'Io che e' quello di dire "ho ragione", "voglio sentire", "voglio essere", se non viene compreso e allenato del tempo, allontana la persona dal proprio se', dalle proprie sensazioni ed emozioni vere.

Amare se stessi e' quindi, intanto capire chi siamo e cosa proviamo, veramente, e questo, anche se il nostro io dice di sapere benissimo chi siamo, cosa vogliamo e se stiamo bene o male, non e' semplice, richiede tempo e tenacia. Riusciti in questa impresa, si potrà' conoscere il vero piacere, la vera gioia (ma anche mettersi in guardia dai veri pericoli). Questo piacere e questi pericoli sono quelli che i nostri sogni ci ricordano instancabilmente ogni notte, e che sono troppo difficili da esprimere a parole, e che a fatica il nostro io durante la veglia riesce a comprendere se non li ha conosciuti, studiati ed attenzionati negli anni. Questo piacere e questi pericoli, sono quelli veri, che vanno al di là' di tutti i desideri e sogni che il nostro io proietta e promette durante la veglia. Promesse come la posizione sociale o

lavorativa, economica o familiare. Noi, in verita', valiamo molti ordini di grandezza in piu' rispetto a tutte queste cose.

Quando riconosciamo che con nessun nostro impegno, che con nessuna ricchezza o potenza, per quanto grande, riusciremo mai a soddisfare la nostra anima, perche' limitati di fronte a qualcosa di illimitato, e quando al contempo riconosceremo il valore di ogni cosa, per quanto piccola, che ci viene incontro o da noi stessi, dagli altri o dallo stesso mondo che sempre disprezziamo, allora cominceremo a metterci in cammino verso il veramente amare noi stessi.

Infine, amare se stessi e' legato ad amare gli altri, in quanto, cosi' come il se' e' parte del Tutto, anche gli altri lo sono, e non si puo' veramente gioire se si ama una sola sua parte. Di questo parleremo in seguito.

L'indipendenza universale

Per quanto un'altra persona possa essere importante e influenzare la nostra vita, siamo noi ad innamorarci nell'amore o nell'odio di lei, e dire "mi sta' succedendo X a causa sua", "lei mi sta' facendo X".

Se X e' piacevole, allora va tutto bene, ad esempio: "lui/lei mi sta' facendo fare una bella passeggiata". Il problema e' quando X e' fastidioso o doloroso e diciamo "lui/lei mi sta' facendo soffrire".

Solo noi stessi possiamo desiderare e volere cio' che noi desideriamo e vogliamo. A volte preferiremmo che lo facesse qualcun'altro al posto nostro, qualcuno che ci piace, o qualcuno che non ci piace. Nel primo caso vorremmo che lui desiderasse cio' che ci piace, nel secondo che desiderasse la

distruzione di cio' che non ci piace (e siccome non lo desidera, poi ci appare antipatico / odioso).

Se non dessimo alcuna delega di desiderare cio' che desideriamo ad altri o anche a volte a tecnologie, a cose costose o ad ideali, a religioni, a modi di fare, a maschere o qualsiasi altra cosa esterna che ci appare potrebbe "risolvere il problema" o portare ad un piacere piu' grande, diremmo piuttosto: "Io desidero X. Lui/lei desidera Y. Sto' vivendo Z. Z e' piacevole (oppure non e' piacevole, e' doloroso).".

Questa e' una gran bella differenza. *Y* e' distinto da *X*. Solo se io non desidero, rimane solo il desiderio dell'altro *Y*, e *Z* e' generato da *Y* esclusivamente, e cosi' mi sembra essere preda dell'altro, l'altro appare nemico, l'altro appare avere poteri superiori, o avere una cattiveria che influisce sul mondo.

Facciamo un esempio: invece di dire "mio padre mi fa passare i pomeriggi a studiare duramente", si potrebbe dire "sto' studiando ogni pomeriggio, intensamente. Mio padre vuole che io studio. Io voglio essere libero e studiare senza soffrire."

Capito, questo, potrei dire a mio padre: "io soffro studiando troppo". Se questo non bastasse per un cambiamento in mio padre, questo sarebbe sufficiente per un cambiamento in me. Io saprei che non e' giusto, e saprei che, allo stesso modo, mio padre e' convinto che e' giusto. Soppesando la mia vita, potrei nel complesso essere comunque contento di mio padre. Poi la situazione puo' evolvere in mille modi, dal migliorare e sviluppare tecniche per fare piu' compiti in maniera piu' efficiente e meno dolorosa, dal collaborare con compagni nello svolgimento dei compiti in eccesso, o dal saltare, qualche volta, qualche compito dicendo di stare

male perche', in fondo, e' veramente cosi'.

Ad ogni modo, la mia autoconsapevolezza sarebbe sufficiente per ritornare a vivere, per smettere di covare solo risentimenti e per trovare vere soluzioni.

Riassumendo, nessuna cosa estranea, che sia interna od esterna, che sia un dittatore o un ammaliatore, un demone o un impulso, puo' obbligare un essere a volere una cosa che non vuole. Se succede e' lo stesso essere che, alla fine, sta' cambiando la sua volonta', annullando il suo desiderio originale.

Nota per i lettori padri: anche utilizzando tutta la conoscenza della psicologia, della neurofisiologia cerebrale e del vivere nel mondo, non si amerebbero i propri figli se non avessero liberta'. Come dice Richard David Precht, "posso volere cio' che voglio? E' vero che la psicologia-positiva [e' un insieme di regole efficaci per raggiungere la felicità], ma [comunque non risolve il punto fondamentale della liberta']. A cosa mi servono [le direttive e le regole] piu' intelligenti [e piu' giuste] se non sono libero di metterle in pratica?" ¹

L'inconscio

A volte le cose ci succedono senza sapere perche', ci sembra che sbagliamo o ci sembra che siamo piu' fortunati di quello che crediamo di essere.

E' il nostro inconscio (vedi "Eric Berne, Ciao e poi...").

¹Libro di Richard David Precht, "Ma io chi sono? (ed eventualmente, quanti sono?)"

Siamo noi stessi, anche se crediamo di non esserlo e non ci rispecchiamo in quello che in realta' siamo.

Non e' niente di oscuro il nostro inconscio: e' la nostra volonta', che non conosciamo. Se ci immergessimo nella nostra anima e vi ci vivessimo a lungo, vista cosi' alla luce del giorno, per alcuni versi ci piacerebbe da impazzire, altre volte ci spaventerebbe o ripugnerebbe.

Il piu' delle volte rifiutiamo le nostre emozioni inconscie perche' dobbiamo vivere nella societa' e vogliamo farci rispettare dagli altri e, soprattutto, per seguire le direttive parentali che abbiamo ricevuto da piccoli e che, a loro volta, i nostri genitori hanno ricevuto da piccoli². Così, molte volte andiamo, inconsapevolmente, contro la nostra stessa natura per uniformarci alla morale, alle leggi, al gruppo, con la speranza cosi' di sopravvivere e vivere serenamente. Ad esempio, se dei ragazzacci per strada mi insultano perche' ho inciampato e, tenendo a freno la rabbia dico "e' stato uno sbaglio, loro sono ignoranti, io sono civile, e vado avanti nella mia vita". E' vero quello che dico? Se indagassi, invece, forse vedrei che preferirei una bella lotta all'ultimo colpo, per difendere il mio io. E forse, se indagassi di piu', vedrei paura, verso quei ragazzi poco raccomandabili, che svalutano e disprezzano cio' che amo: me stesso. E se finalmente, guardassi me stesso, vedrei la verita': paura e rabbia verso me stesso proiettata in loro. Sì, verso me stesso che, in realta', concordo con quei ragazzini, e che, se fossi stato al posto loro, dentro di me avrei deriso allo stesso modo un'altra persona nella mia situazione.

Non c'e' una volonta' (conscia/inconscia) brutta o bel-

²Vedi il concetto del "copione", di Eric Berne in "Ciao e poi..."

la, migliore o peggiore. La volonta' e' cio' che e', cio' che siamo. Disprezzarci, o obbligarci, non ci rendera' migliori. E' solo accompagnando il nostro io con gentilezza, intelligenza e pazienza, nel tempo e negli anni, che si cambia. Si puo' cambiare a tal punto, si puo' raggiungere una consapevolezza di se stessi tale, fino a poter dire: "ho sbagliato, ero distratto e sono inciampato. Saro' apparso goffo a quei ragazzi. E a loro e' sembrato un piccolo numero di circo. Peccato, avevo bisogno della loro stima, poiche' da piccolo non ne ho ricevuta abbastanza. Non me la prendo con loro. Non sanno ancora cos'e' la vita, quanto e' delicata e quanto e' piacevole e difficile amarla. Arrivato a casa, questa piccola ferita d'orgoglio passera'." E cosi' continuerei senza troppi turbamenti.

L'Altro

Di norma *siamo* solo per noi stessi. Quando stiamo con gli altri, pensiamo a loro, ci dedichiamo a loro, *siamo* anche per gli altri. Le forme, i suoni, le sensazioni e i concetti acquistano un senso per noi e per l'altro. Non sono piu' solo sensazioni proprie, sono sensazioni che sono anche dell'altro. Non c'e' piu' solo il nostro corpo, il nostro se', c'e' anche il corpo dell'altro, cio' che lui sente, il suo se'. La nostra anima da' sostanza al nostro se' e al se' altrui, tramite le sensazioni fisiche e le emozioni.

Allo stesso modo di come noi consideriamo noi stessi in un particolare modo, acquisiamo un particolare significato per l'altro, un significato che puo' non essere lo stesso che diamo a noi stessi. A volte ci da' piu' importanza (ad esempio, una madre), a volte meno importanza. Tuttavia,

se veramente *siamo* anche per l'altro, comprenderemo il suo punto di vista. E il suo punto di vista sarà la Sua verità'. Se quel suono è per lui dolce, sarà dolce. Non diremo "lui sente quel suono come dolce, ma in realtà è per me un normale suono". Perché, se lo amiamo, ciò che è suo è nostro.

Viceversa, l'altro acquista un significato per noi. Questo è scontato, tutti diamo un significato a tutto e a tutti. Alcune persone sono per noi importanti altre meno, alcune simpatiche, altre antipatiche. L'armonia si raggiunge quando il significato che diamo non è una imposizione, una forzatura per l'altro. Cioè quando quello che vogliamo dall'altro non diventa un obbligo innaturale per lui e lei, e cioè una violenza piccola o grande. L'amore si raggiunge, quando ciò che desideriamo è ciò che l'altro desidera. Tutto quanto detto avviene sia a livello conscio che inconscio.

Amare l'altro vuol dire stare bene e provare piacere nell'essere noi stessi e, così essendo, essere causa di poco o molto benessere e piacere per l'altro.

La quantità di benessere e piacere determinata è derivante da quanto l'altro sta desiderando e da quanto il nostro amore porta l'altro nel compimento del suo desiderio e non nel compimento di altre cose che non c'entrano nulla, come 1. il soddisfacimento di altri nostri desideri, 2. il compiacimento di suoi desideri superflui o non autentici.

La coppia desiderio-amore, trascende limitazioni fisiche. Un essere potrebbe essere felice anche solo di raccogliere un fiore, e allo stesso modo, anche solo del fatto che noi desideriamo ciò che lui desidera. Viceversa, un essere po-

trebbe non essere mai contento di nulla.

Non c'è limite a cosa possiamo essere, dare e fare per l'altro. L'unico limite è l'amore per noi stessi. Ad esempio, se sentiamo troppa fatica, vorremmo interrompere il lavoro che stavamo facendo per l'altro.

L'altro non deve alcunché a noi per qualsiasi cosa abbiamo fatto e faremo per lui. Se lo facciamo, è perché il farlo ci gratifica, non per secondi fini. Se è vero che facciamo qualcosa per l'altro e non per noi stessi, non recheremo premi o ricompense.

Ne' nulla e nessuno può imporci o allettarci falsamente di amare. Infatti, dovremmo amare solo se veramente stiamo bene³, e se veramente capendo che non ne avremo alcun guadagno (anche emotivo o sensoriale), comunque per nostra natura ci sentiamo bene e proviamo serenità o piacere nel farlo.

Possiamo desiderare qualcosa dall'altro. Ma questo desiderio sarà sano e grande e potrà realizzarsi solo se coinciderà con l'amore dell'altro. Se desidero un dolce da un pasticciere che incontro, solo se lui ha piacere di fare un dolce per me potrò gustare un vero dolce. Se non lo ha, per qualsiasi motivo, non sarà la stessa cosa. Potrei 1. proporgli del denaro o alletterlo con altri premi in cambio, 2. andare da un altro pasticciere⁴, 3. dire che il mio desiderio è fuori luogo. Tuttavia, nessuna delle tre soluzioni è in realtà una soluzione. La vera soluzione è dire: io ho questo desiderio, ma ho bisogno che anche lui desideri

³a meno che non ci siano emergenze o urgenze, e bisogna intervenire anche se non ci sentiamo di farlo

⁴oppure armarmi di forza di volontà e fare il dolce da me

amarmi, fino ad allora il mio sara' un desiderio, non una realta'. Solo cosi', godro' della vita presente e viva, e conoscerò tutti i desideri miei che, inconsapevolmente, io, gli altri e la natura stanno gia' soddisfacendo.

Noi siamo potenti non quando decidiamo del destino dell'altro, ma quando l'altro cercando amore in noi, lo trova perche' noi abbiamo desiderato di soddisfare il suo desiderio e, in parte o del tutto, e' stato soddisfatto. Tutto cio' che avremo fatto sara' di proprieta' e sara' ad uso e consumo dell'altro, e l'avremo fatto pacificamente o piacevolmente. Questo e' potente perche' noi avremo vissuto un momento carico di significato e l'altro avra' avuto qualcosa di veramente suo.

Se l'altro riuscira' ad apprezzare quanto di vero c'e' nel nostro amore, apprezzerà anche solo una parola nostra, un fiore, e anche avendo ricevuto da noi centomila doni, non dara' troppa importanza alle cose, e continuera' a dare valore solo al nostro amore.

Se l'altro non riuscira' ad apprezzare, non possiamo e non dobbiamo fare nulla per rimediare. Il giudizio finale dell'altro dipendera' da quanto lui e' in pace con se stesso. Se e' un santo, ringrazierà anche se avra' ricevuto nel concreto una cosa che comunemente ha poco valore, se, invece, e' in preda alle tempeste della vita disprezzerà, anche se chi lo ha amato avra' fatto il suo servo per decenni. Ad ogni modo, tutto cio' non importi per chi ama. Chi ama sia gia' appagato del fatto che sta' amando. E se chi ama non tradira' se stesso, stara' sempre bene, anche se l'amato sara' avverso a lui, e cio' sara' molto difficile da digerire.

4.2 La ricerca di Dio

Se noi crediamo che Dio e' amore puro, totale e incondizionato, per ogni essere vivente, e quindi per noi stessi e per gli altri, allora ora rimane da capire come amare e come amare meglio.

Essere amore per se stessi e gli altri e' difficile. In principio e' semplicissimo: basta mettere da parte il proprio io, noi stessi, ed impegnarsi, sforzandosi, per se stessi e per l'altro. Tuttavia, cio' e' barare tanto quanto prendersi delle pillole per non sentire lo sforzo in una gara agonistica. Il vero amore e' la carita', e la carita' non nasce da un obbligo esterno imposto da noi stessi o da altri. Nasce da un profondo soddisfacimento, da una piena propria realizzazione.

Piuttosto che forzare l'ego, anche se a fin di bene, e' piu' piacevole e proficuo ascoltare, essere aperti e chiari, voler bene, piuttosto che forzare, imporre, svalutare, provocare. Non importa se si e' nel giusto. Le maniere forti allontanano.

Le maniere forti sono piu' facili. Quelli gentili sono piu' difficili, richiedono piu' tempo, ma sono, nel lungo andare, piu' proficue e soddisfacenti. Solo i deboli dicono che le maniere gentili e comprensive non danno risultati. Sopportare lo stress, non sfociando nell'aggressivita', mantenendo la comprensione dell'altro e' molto piu' difficile.

La vita e' la ricerca costante del piacere e la minimizzazione del dolore. Quindi, chi parla il linguaggio del piacere,

parlera' il linguaggio della vita. Non c'e' pericolo di sedurre falsamente con belle parole, perche' come dice Oscar Wilde nella favola dell'usignolo e la rosa⁵, "il vero amore e' silenzioso". Bastano poche parole, in un lungo e piacevole silenzio.

Le cose belle, sono fiori in un campo verde e vastissimo. Questi fiori sono molto pochi, quasi non ce ne sono. Ma sono molto belli. Se, invece, ce la prendiamo con noi stessi o con gli altri o con il campo, e diciamo: "qui non c'e' niente, corri, affaticati per trovare fiori", si allora correndo e affaticandoci troveremo piu' prontamente altri fiori, ma avremo perso nel frattempo molto, il campo sara' diventato tutto giallognolo e la bellezza dei fiori non splendera' piu'.

La ricerca di Dio, consiste nel migliorare con pazienza e senza sforzo nel tempo, sia materialmente (lavoro, salute, ...), sia psicologicamente. I Sufisti affermano che si puo' raggiungere il paradiso in terra, che l'anima puo' avvicinarsi a Dio. Si puo' fare, lavorando incessantemente sul proprio Io, rimpicciolendolo dove e' sovrabbondante e portandolo ai suoi limiti dove e' carente, purificandolo da desideri e tendenze che lo allontanano dalla meta, che in realta', soffermandosi, puo' riconoscere di essere superflue. Tutto questo, al fine di amare Dio.

Chi fa da se', utilizza libri, pratica cio' che impara o pensa o crede, nel rispetto degli altri, nella continua ricerca, auto-critica. Fa' tesoro dei consigli, comodi o scomodi, di chi lo vuole bene.

⁵Oscar Wilde, "Il principe felice e altri racconti"

Coglie spunti dai commenti, anche impliciti, degli altri. In ogni battuta, critica, complimento implicito o esplicito, c'è qualcosa che l'altro comunica di come lui percepisce noi, di come sta' e di cosa sta' desiderando da noi. Molte volte, riflettendoci, obbiettivamente, si trovano ottimi spunti per migliorare nell'amare noi stessi, lui e gli altri.

Infine, è importante ma non sufficiente, frequentare una o due⁶ comunità: associazioni culturali, sportive, centri sociali, parrocchie. Un luogo dove si ci trova a proprio agio e dove si ci può slanciare con nuove sfide, e dove le attività sono la moneta con cui si interagisce con gli altri, dove così nascono naturalmente relazioni interpersonali e si ha il privilegio e l'opportunità di stare con propri simili. Solo amando anche gli altri si può migliorare nell'amare se stessi (e viceversa).

Oltre a tutto questo, per superare certi ostacoli, è valido ricorrere sporadicamente o frequentemente a chi è più esperto di noi: genitori, zii, nonni, filosofi, ministri di Dio (preti) o psichiatri/psicologi di professione.

Adesso parlerò di quest'ultimi. La "Psicoterapia" vuol dire, cura dell'anima, e riguarda terapie realizzate con strumenti psicologici quali il colloquio, l'analisi interiore, il gruppo, ecc., per cambiare quei processi psicologici che sono causa di un malessere o di uno stile di vita controproducente, e connotato spesso da sintomi come ansia, depressione, fobie, ecc. (tratto da Wikipedia).

La psicoterapia, non è solo per chi con fatica raggiunge un livello di vita soddisfacente. È strumento efficace anche

⁶anche di più, ma non troppe, altrimenti non credo si possa veramente frequentarle tutte

se si vogliono raggiungere livelli di realizzazione superiori, se si vuole una vita piu' autentica e piena: il limite piu' difficile da superare per l'uomo e' lui stesso. E l'uomo puo' superarsi solo conoscendosi e amandosi. Ma farlo da soli richiede una vita intera. Accompagnati, forse la meta'.

Negli sport, atleti professionisti fanno un percorso di psicoterapia per superarsi. Ad esempio, "Il tiro a volo è uno sport dove l'errore e' fatale e si entra in finale per un piattello in piu' o in meno. Anche un semplice battito di ciglia imprevisto, un pensiero che sfugge, l'emozione di un momento, possono rovinare una prestazione che sembrava perfetta."⁷.

Niccolo' Campriani campione di tiro a segno, dopo una delusione in un campionato in Cina e alcuni anni di empassé, ha superato dei suoi conflitti interiori con lo psicologo Edward Etzel, e raggiungendo un approccio diverso al tiro, piu' libero da suoi blocchi, ha vinto i campionati mondiali di Monaco nel 2010, le Olimpiadi nel 2012 e nel 2016.

Affrontare un percorso di crescita interiore, serve per qualsiasi fine. Ad esempio, migliorare e diventare piu' bravi nell'amore, nella famiglia, o nella scienza, nell'arte, nel lavoro, nella societa', nel proprio gruppo di amici. In generale, serve per migliorare.

Perche' migliorare? Non sono gia' abbastanza per quel-

⁷<https://www.igf-gestalt.it/wp-content/uploads/2013/07/Gestalt-Mental-Training-nel-Tiro-a-Volo-BERNARDI-tesi.pdf> "Gestalt Mental Training nel Tiro a Volo. L'applicazione dei principi della Psicoterapia Gestalt nell'allenamento mentale con un atleta del tiro a volo"

lo che sono?

Se c'è qualcosa che non mi piace della vita, il lavoro o la disoccupazione, il sesso o la mancanza di sesso, la solitudine o la vita mondana, il tradimento o l'essere legati ad un altro, il non essere riconosciuti, l'ingiustizia, ... Se c'è qualcosa che ci fa soffrire, allora c'è spazio di miglioramento.

Quando vediamo il male in qualcosa, in realtà stiamo proiettando una nostra sofferenza in una cosa esterna. Se ci prendessimo pienamente cura di noi stessi, non esisterebbe il male in niente. Anche quando vediamo altri soffrire, siamo anche noi che stiamo soffrendo, empaticamente. Se ci prendessimo cura di questa sofferenza, cercando di fare qualcosa che crediamo valida, fosse anche un preghiera, smetteremmo di soffrire, e a seconda della situazione e di come è l'altro, anche lui guarirebbe un po' o molto.

Ma non siamo nati con il cervello già programmato⁸. Amare se stessi e gli altri è un'arte che si impara strada facendo, e come ogni arte richiede tempo e dedizione. È un'arte a scopo di lucro, che fa vivere meglio se stessi e gli altri. Per questo motivo "migliorare" è importante.

I maestri orientali parlano di Pace, di Nirvana. Altri di Paradiso in Terra. Dimensioni raggiungibili tramite l'illuminazione interiore. Non c'è niente di più importante che vivere pienamente, serenamente e piacevolmente, e condividere questo piacere con altri. I singoli piaceri che nella vita a volte cerchiamo con ossessione, sono come degli stuz-

⁸addirittura all'inizio i neonati non distinguono neanche le forme e, in pratica, è per loro tutto un miscuglio psichedelico di cose mischiate fra loro. Poi la loro rete neurale, si evolve e comincia a creare forme, colori, etc...

zichini di un pranzo piu' grande e superbo.

Come si raggiunge? In principio, e' un gran casino. Ci possiamo fare male e romperci qualcosa, abbiamo paure, gli altri ci danno fastidio, siamo insoddisfatti e ce la prendiamo con gli altri di questo. Tuttavia, basterebbe "camminare naturalmente e respirare"⁹ per essere contenti e per essere in grado di rendere contenti gli altri. Essere felici della vita, qui ed ora, essere appagati di semplicemente stare respirando in buona salute, fisica e psichica, capire che questo e' il bene piu' grande e dividerlo tutto.

Questo e' il percorso verso Dio. Si puo' fare da soli. Si puo' fare amando ed essendo amati dal proprio partner, amando ed essendo amati dai propri figli, etc...

Richiede, tempo, pazienza, tenacia e tutte le proprie capacita', anche quelle che non sappiamo di avere. E' un percorso epico, e tutte le imprese umane non sono che una metafora di questo percorso.

E' difficile sentirsi "arrivati" alla fine di un tale percorso. Per ogni passo, la strada si apre nuovamente con 1000 passi in piu' da poter percorrere, sognare, conquistare. Ma per quel poco che si e' gia' percorso, si ci sentira' molto contenti.

4.3 Amore in quantita' 0

Una parte importante nell'arte dell'amare e' riconoscere, accontentarsi, apprezzare e, cosi', essere veramente contenti dell'"Amore in quantita' 0".

⁹Vedi Alexander Lowen, Il Piacere

Se qualcuno ama, non significa che deve fare per forza qualcosa di buono, di utile, o di bello. Significa, prima di tutto che prova questo sentimento di amore. In formula, si potrebbe dire che ogni qualvolta ha a disposizione energie e risorse, le impiegherà per fare qualcosa di utile e piacevole. Tuttavia, siamo tutti limitati fisicamente e quindi, quello che qualcuno può fare concretamente è ben poco, sia per se stesso sia per gli altri.

Allora, il suo sentimento di amore e i suoi sforzi e risultati valgono poco? No. È ciò che nutre l'anima, se lo si apprezza, e lo si conserva e matura dentro di sé.

Se noi amiamo chi ama, è sufficiente lasciarsi nutrire dal suo sentimento per essere veramente felici di Lui o di Lei.

È chiaro che non di solo sentimento vive l'uomo. Ma, tutte le cose spicciole, come il lavoro e il cibo, derivano come conseguenza immediata di quel sentimento. E non viceversa.

Questo paragrafo si potrebbe parafrasare dicendo: "Dio si trova anche nel nulla, nel silenzio, nel non avere, nel non essere".

Anzi, hanno scritto "Dio si trova maggiormente nell'assenza".

L'infinito

Se i nostri desideri o bisogni sono

- autentici,

- necessari o, se non necessari, non superflui,

allora Dio li soddisfera', anche se richiedono di spostare la Luna, perche' Dio ti ama e i tuoi bisogni e desideri sono per Lui importanti. Cio' avverra' senza richiedere sforzo, senza forzare nessuno, e senza sovvertire alcunché nella natura. Avverra' in maniera piacevole, danzerai e tutto danzera' con gioia e sicurezza, e non ti ricorderai neanche del fatto che avevi qualcosa che non avevi, non esisteranno piu' desideri e bisogni.

Analizziamo nel dettaglio quanto detto.

In generale, per parlare di quello che vorremmo o di cui abbiamo bisogno, e' a volte piu' naturale parlarne senza considerare limiti, dettagli, considerando la cosa realizzabile o gia' realizzata. In matematica, questo e' un modo di fare molto ricorrente e importante¹⁰.

Fatto cio', sentito e maturato a fondo il desiderio (o bisogno), se ci sentiamo, mettiamoci in gioco, apriamoci agli altri e fidiamoci, adoperiamo e apprezziamo la realta' per come e'. E, punto fondamentale, consideriamo che il "fallimento", il fatto che il desiderio puo' non realizzarsi, fa' parte del normale sviluppo del nostro desiderio stesso.

¹⁰Ad esempio, nell'algebra si dice "sia x la soluzione", e poi si tratta x come se fosse gia' concreta e disponibile. Oppure, sia $A = \{a \mid P(a)\}$ l'insieme tale che valga una certa proprieta' $P(a)$, e poi, dimostrato che A puo' esistere ($A \neq \emptyset$), si tratta A come se si conoscessero tutti i suoi elementi. Infine, la logica usata in genere non e' costruttiva, cioe' si assume $A \vee \neg A$ come vero, e si permettono dimostrazioni che assicurano l'esistenza ma non danno la soluzione.

Il fatto che non si realizza, non e' perche' la Natura o gli altri, conoscenti o estranei, si oppongono ad esso, piuttosto e' perche' nel nostro desiderio non abbiamo incluso i loro desideri. Non abbiamo incluso il desiderio di quel masso di stare dove e', e cosi' sembra che ostacola la strada, non abbiamo incluso il desiderio di quella persona in macchina di andare in fretta da chi ama o di fuggire dalla realta' oppressiva che sta' vivendo, e cosi' sembra che quando non ci viene facile evitare la sua macchina o sopportare la sua aggressivita' col clacson, sta' ostacolando la nostra vita.

Ancora, molte volte non si realizza perche' nella nostra volonta', non abbiamo incluso noi stessi, e quindi la cosa ci va' male, perche' non desideriamo cio' che vogliamo, perche' il nostro desiderio e' altro, o perche' la nostra volonta' non ancora comprende e copre pienamente il nostro desiderio.

Quindi, avendo sentito e maturato nell'intimo e nella sincerita' il nostro desiderio, accolto e compreso il desiderio altrui, non opponendosi, vivendo e interagendo col "desiderio" della materia e della Natura, allora senza forzare ne' noi stessi, ne' gli altri, il desiderio si realizzerà certamente e in maniera grande. Perche', cio' che si realizzerà e' il Suo desiderio, che non conosce ostacoli e di cui tutto l'Universo gioisce.

A volte, realizzare il desiderio e' molto faticoso. Noi siamo esseri finiti con risorse limitate. Tuttavia, se mettiamo da parte il nostro ego, che dice "io non ci riesco" oppure "io ci *devo* riuscire, a *tutti i costi*", allora quello che rimane e' il desiderio. E' piacevole poi mettersi in moto, con le proprie forze per realizzare, per creare, per mantenere. Se risulterà impossibile raggiungere l'obbiettivo, sentiremo

tuttavia che l'obbiettivo non e' stato trascurato, e saremo comunque sereni. E se l'obbiettivo e' forte e necessario, ci fermeremo in pausa solo quando subentrera' la stanchezza e i limiti dati dalla fatica. E poi riprenderemo, riposati.

Il rischio di un incidente che blocchera' il lavoro definitivamente e' sempre possibile, in maniera per quanto piccola, ma se il bisogno e' primario, allora e' meglio correrlo, piuttosto che certamente abbandonarlo, e morire nello spirito.

Anche se le condizioni potrebbero essere molto faticose, realizzare il Suo desiderio sara' quindi senza oppressione, sforzo, senza dolore¹¹.

4.4 La Natura

La pace e l'unita' con la Natura, si ottiene capendo che la materia e' amata da Dio e che noi siamo un atomo tra gli atomi.

Se non ci fossimo noi esseri umani, l'universo sarebbe piu' triste, monotono o caotico. La materia infatti non ha anima. Non prova sensazioni, emozioni, ne' sentimenti ne' empatia. Non ha un cuore, non desidera il bene, ne' il male.

A che serve allora? Credo, la questione si risolva con questa domanda: e' possibile scrivere senza una penna e una carta, o senza una macchina da scrivere e un supporto che memorizza cio' che e' scritto?

¹¹volendo essere realisti, "dolore" sarebbe "dolore insopportabile"

La materia serve a noi per dare forma ai nostri sentimenti, per mantenere nel tempo cio' che e' importante.

Certo, la materia e' costosa. Trasportare pochi litri d'acqua e' faticoso. Il nostro corpo e' delicato, ha sempre bisogno di cure e puo' poco fisicamente rispetto a quanto noi a volte desideriamo.

Tuttavia, se non esistesse il peso, non esisterebbe il camminare, l'avvicinarsi o l'allontanarsi da chi ci piace o non ci piace. Se non esistesse la distanza, tutto sarebbe fuso in una massa informe. Se non esistesse il tempo, non potremmo vivere momenti belli, e ricercarne di altri.

E' chiaro che magari uno si puo' mettere alla ricerca di universi migliori, dove la forza di gravita' e' un po' meno faticosa, dove si ci puo' trasferire da un posto all'altro piu' facilmente (magari con un teletrasporto).

Eppure, cio' non basterebbe a raggiungere la felicita'. Cosi' come le cardinalita' di Cantor, in cui esiste sempre un infinito piu' grande, in ogni universo in cui ci troveremo, desidereremo un universo migliore, piu' performante.

Ma non e' svalutando il proprio universo e ricercandone uno migliore che si raggiunge la felicita'.

Si puo' fare molto nel proprio universo, ambiente e cultura, qualsiasi essa sia. Si puo' diventare molto bravi.

E, solo diventando bravi nel proprio universo, poi nel tempo, con la ricerca si possono trovare universi migliori.

Per confermare cio', consideriamo che molte scoperte e innovazioni scientifiche sono state dettate da innovazioni nella tecnica. Se il commercio dei materiali non fosse stato maturo, e gli artigiani non avessero raggiunto un buon livello di abilita' nella lavorazione di quei materiali, non

ci sarebbero stati i salti tecnologici e senza questi non ci sarebbero stati i salti nella scienza¹²

Cio' vale anche nel proprio piccolo. Ad esempio, e' solo diventando bravi nel proprio lavoro o ruolo che si puo' poi ambire a lavori "migliori". E' solo apprezzando il meglio della propria terra, che si possono apprezzare altri paesi. E' solo amando i propri genitori che si puo' essere genitori migliori (o al pari) di loro, anche se loro hanno avuto carenze nell'esserlo.

Infine, una nota molto filosofica/scientifica: perche' l'universo in cui stiamo rispetta esattamente delle regolarita' e queste e non altre regolarita'? Una prima risposta e' il "principio antropico" (vedi wikipedia). La domanda a seguire e', anche se il principio antropico e' da rispettare, perche' ci sono queste regolarita' e non altre, che tuttavia consentirebbero la vita? In realta', sembrerebbe che le leggi dell'universo non sono costanti nello spazio, vedi ¹³.

¹²ad esempio, con l'avvento dei telescopi e dei microscopi. [https://www.google.com/search?channel=fs&client=ubuntu&q=How+has+technology+helped+in+the+](https://www.google.com/search?channel=fs&client=ubuntu&q=How+has+technology+helped+in+the+advancement+of+scientific+discoveries%3F)

[advancement+of+scientific+discoveries%3F](https://www.google.com/search?channel=fs&client=ubuntu&q=How+has+technology+helped+in+the+advancement+of+scientific+discoveries%3F)



¹³Variazione nello spazio della costante alpha di fine struttura [https://en.wikipedia.org/wiki/Fine-structure_constant#Spatial_variation_%E2%80%93_Australian_](https://en.wikipedia.org/wiki/Fine-structure_constant#Spatial_variation_%E2%80%93_Australian_dipole)

dipole



Ad ogni modo, la materia esiste, ed esiste come le pare e piace, fino a quando vuole¹⁴. L'uomo, e' materia che si evolve secondo le leggi fisiche. Tuttavia, anche se tutti i nostri pensieri, sensazioni ed emozioni, sono il risultato di una macchina che e' il nostro corpo, non siamo una briciola nell'universo. Siamo cio' che da' senso ad ogni cosa. Anche perche', gli atomi non hanno il concetto di grande o piccolo. Il Sole non e' per un atomo tanto piu' grande del suo naso, ad esempio. La numerosita' delle stelle, non e' per la pietra ferma-carte sopra la scrivania, tanto piu' sorprendente del numero dei suoi spigoli. Che un vulcano esploda o crolli, non e' per le rocce che lo componevano e che vengono distrutte tanto piu' significativo di essere rimaste a formare il cono del vulcano per centinaia di migliaia di anni.

In conclusione, la materia e' l'inchiostro e la carta con cui Dio scrive il libro della Natura. Noi siamo le parole della Sua storia. A volte, essere una parola piuttosto che un'altra e' piu' difficile o, spiacevole, a volte e' piu' piacevole e straordinario. Ma solo essendo la parola che Lui vuole, nelle Sue frasi, la natura, gli altri e noi stessi non saranno ostili, incomprensibili e aridi e l'universo diventera' una armoniosa danza della materia.

¹⁴questa affermazione e' coerente con l'approccio scientifico basato sulle osservazioni: anche se una legge scientifica stabilisce che anche domani il Sole sorgera', nulla proibisce alla Natura di non far accadere cio'. Semplicemente, gli scienziati dovranno poi prendere atto che il Sole non e' sorto (e' diventato all'istante di pietra?)

4.5 L'unita'

Come spiegato all'inizio del capitolo, se amiamo siamo una cosa nuova che, pur contenente piu' parti, rimane una. Esiste un'unica Anima.

Come spiegato in Appendice A 4.8 pag. 103, la natura, lo spazio e le cose sono parte di noi stessi.

Allora esiste un'unica cosa, un unico Essere.

Che sia di sesso maschile, femminile, che sia un'animale o una cosa, poco importa. D'altronde, Esso, Ella o Egli e' tutto cio' che e'. E se prevale il Suo desiderio di amore, tutto cio' che e' e' amore.

4.6 Dall'esterno verso l'interno

Con serenita', lasciamo per un momento ogni proposito come se fosse realizzato, e osserviamo tutto cio' che puo' essere osservato e con cui, sempre nell'immaginazione possiamo interagire.

Questo tutto e' una cosa sola. "Tutto" include ogni cosa, quindi, non c'e' niente oltre al tutto.

Questa cosa, nel complesso, cambia. *Prima* e' in un modo, *dopo* e' in un altro modo. Nella piu' assoluta generalita', possiamo immaginare come se cambiasse di colore. Ogni volta che cambia, diciamo che e' passato del *tempo*.

Cambia da colore a colore, non a caso, ma tracciando un disegno, seguendo una regolarita'.

La prima regolarita' e' questa: il tutto e' divisibile, si puo' pensare composto da una molteplicita' di elementi in-

divisibili: gli atomi¹⁵.

Quanti sono? Sono molti o pochi? Non c'è motivo di dire “pochi” o “molti”, quanti atomi sono e' semplicemente un numero: 10^{80} , 10 elevato ad 80, ovvero 1 seguito da 80 zeri, cioè cento milioni di miliardi di miliardi di miliardi di miliardi di miliardi di miliardi di miliardi di miliardi (nota 16).

Ora questo numero non e' ne' tanto spaventevole, ne' tanto affascinante. Infatti, la Natura non ha il concetto di limiti, di poco o molto. Siamo noi, nella nostra esperienza che diamo una proporzione alle cose, e diciamo “quella scala ha molti gradini, sarà faticosa salirla”.

La Natura non ha mai pensato: voglio tantissimi atomi per fare qualcosa di bello, oppure di opprimente.

Concludiamo il discorso dicendo che il numero di atomi e' stato calcolato con metodi ed esperimenti molto raffinati, basati sulla traiettoria delle stelle, delle galassie, sul colore delle stelle, e tanti altri parametri.

¹⁵o piu' precisamente, le *particelle*

¹⁶https://en.wikipedia.org/wiki/Observable_universe



In realta', se si considerano le particelle subato-

miche, il numero e' maggiore. Considerando solo per particelle con massa, se consideriamo il piu' grande atomo, l'Oganesson, che ha 118 protoni, 118 elettroni, 176 neutroni, e quindi 412 sotto-particelle, e, nel caso peggiore dicessimo che tutti gli atomi dell'universo sono atomi di Oganesson, si avrebbero $10^{80} \times 412 \simeq 10^{83}$, 10 alla 83 particelle. Quindi, il numero preciso sarà tra 10^{80} e 10^{83} . I fisici sapranno sicuramente dire una stima piu' precisa.

La seconda regolarita' e' che ogni atomo ha una *posizione* e una *velocita'*. In genere pensiamo a qualcosa *posto* dentro *qualcosa*. Cio' in cui sono posti gli atomi, sia chiamato *spazio*. Se l'atomo si trova in una posizione P , la velocita' e' la sua intenzione (o l'intenzione della Natura), di essere in una posizione Q nel tempo successivo. Ad esempio, se $P = 0m$, punto di partenza, e dopo un secondo si trova a $Q = 1m$, un metro di distanza dal punto di partenza, allora la sua velocita' e' stata di un metro al secondo: $1m/s$.

Se consideriamo le posizioni e le velocita' di tutti gli atomi come un singolo oggetto (matematico), chiamato *configurazione nello spazio di fase*¹⁷, e assegnamo un colore distinto ad ogni configurazione distinta, allora capiamo la prima frase "...esiste solo una cosa. Questa cosa cambia di colore in colore...".

Infine, esistono altre poche regolarita': la forza nucleare forte, debole, la gravita' e l'elettromagnetismo. Che descrivono come si muoveranno gli atomi nel tempo. Ad esempio, se due atomi carichi positivamente sono vicini, allora si allontaneranno.

E noi? Siamo come le stelle: formazioni naturali, spontanee. Rispetto alle stelle, eccelliamo in complessita': ab-

¹⁷https://en.wikipedia.org/wiki/Phase_space



biamo milioni di cellule, di diversi tipi, che gia' di per se' complesse, formano organi ancora piu' complessi, ognuno che soddisfa una regolarita': il cuore pompa il sangue, il fegato lo purifica, i polmoni assorbono ossigeno, etc...

La cosa piu' difficile da accettare e' questa: non c'e' niente oltre a noi stessi che dirige o vuole (per lo piu' inconsciamente) la sintonia con cui lavorano i nostri organi e gli organi di chi amiamo. Se non amiamo, *la vita e' materia che si aggrega, trasforma, disgrega continuamente, meccanicamente, senza alcuno scopo o volonta'*. Se amiamo, se facciamo nostro l'amore e lo coltiviamo, la vita diventa poesia, piacere, a volte dolore -per il forte desiderio del piacere fin'ora vissuto e che sembra svanito-, combattimento per il ristabilimento del piacere, e ancora poesia.

Cosi', se ami decidi di che fartene di tutti quei 10^{80} atomi e di tutte quelle cellule, quel sangue, muscoli e nervi che formano le anime di chi ami (compreso tu stesso / te stessa)¹⁸, e al contempo, allo stesso modo e' chi ti ama che decide per loro. Se e' "amore" nel senso classico, allora queste decisioni portarrebbero al Bene. Gli effetti di queste decisioni, saranno sottili ed invisibili, ma saranno cio' che alimentera' veramente la Tua vita.

In questo Universo d'amore, allora, alzandoti presto la

¹⁸l'anima e' vista non come cosa incorporea, ma come un tutt'uno con il corpo. Non c'e' anima senza corpo, ma anche corpo senza anima! Il corpo e' in se' una cosa morta, e' l'anima e' cio' che lo rende vivo. Ma, in vita, l'anima, non puo' essere intesa come distaccata, separata, anche di un solo atomo, dal corpo

mattina, potrai dire “sorgi Sole, riscalda le nostre membra”, e una intensissima fusione nucleare illuminerà il cielo con raggi di luce che riscalderanno senza bruciare.

Infine, dov'è Dio in tutta questa collezione di atomi?

Dio è quella particella invisibile dentro ognuno di noi, che inizialmente è piccola e poi pian piano contagia tutti i nostri atomi, e che ci dice: “Io ti amo, ti darò tutto ciò che è realizzabile in questo Universo, con il tuo corpo e con il corpo di chi ti ama”, e che, inseparabilmente dice: “Io amo gli altri, e ogni volta che mi ami, darò loro tutto ciò che potrò realizzare con il tuo corpo e con il corpo di chi mi ama”. E ancora: “E tutto questo lo farò senza togliere un solo granello dalla tua riserva di felicità, per quanti sacrifici il mio amore possa comportarti”.

Riguardo alla esistenza scientifica di questa particella invisibile, se ne discute nel prossimo paragrafo.

4.6.1 Osservazioni scientifiche filosofiche

Se Dio è dentro di noi, allora essendo noi il risultato di processi elettrochimici, anch'esso è tale. Tuttavia, con questa osservazione, si rischia di perdere il punto del discorso. Infatti,

1. Nessuno si lamenta del fatto che quando parliamo, mangiamo o guidiamo, tutto quello che succede è il risultato di “nostri”¹⁹ processi elettrochimici.

¹⁹la parola nostri è tra virgolette, perché non sono solo nostri. Ciò viene spiegato tra poco.

2. Continuando il ragionamento, allora, nasce una nuova osservazione: nulla e niente avrebbe valore, dato che tutto e' materia e tutto e' il risultato di processi elettrochimici.

Ma se cosi' e' vero, che valore ha questa osservazione? Non e' essa stessa un suono²⁰ che viene prodotto da un "computer" fatto di neuroni?

Una filosofia nichilistica, non aggiunge valore alla vita. Sembra che porti liberta' perche' libera i cuori dal peso di amare e di rispettare i valori umani, ma non e' buttando l'acqua appena presa dal pozzo che diventa piu' leggero trasportare il secchio fino a casa.

Se veramente riconducessimo tutto ai meccanismi della materia e disconosciamo l'esistenza metafisica del cuore che e' in noi, non dovremmo mai obbiettare o preferire nulla. Questo potrebbe forse renderci molto potenti, e renderci delle macchine perfette, che riescono in ogni obbiettivo, ma in verita', cosi' come un'automobile non ha un'anima che desidera dove farla andare, non avremmo obbiettivi. Non avremmo neanche obbiettivi mondani come la massima ricchezza, o il massimo piacere edonistico, o il divertimento esagerato ed incontrollato. Neanche l'obbiettivo di stare bene, non provare dolore e vedersi belli allo specchio. Saremmo materia tra la materia.

²⁰mi riferisco alla osservazione come suono, immaginandola detta a viva voce

Nessun essere e' cosi'²¹. Quindi, se poniamo questi ragionamenti meccanicistici o nichilistici e diciamo che nulla ha senso e niente esiste, in realta', stiamo barando. Qualche obbiettivo lo abbiamo. Forse, neanche noi sappiamo di averlo. E se imparassimo a conoscere i nostri sentimenti, capiremmo di avere degli obbiettivi bellissimi (sogni), ed anche troppi per essere raggiunti in una intera vita.

Ritornando in ottica positiva, se qualcosa ha valore nella vita, possiamo dire che nasce dentro di noi. Inoltre, se noi amiamo, i "nostri" processi elettrochimici, non sono solo nostri, ma sono anche di chi amiamo. E i processi elettrochimici degli altri hanno importanza per noi: Dio e' dentro *ognuno* di noi.

Dato che siamo esseri imperfetti e limitati, quale parte di noi e' Dio e in che modo Dio nasca ed opera in noi e' interessante, e si potra' esplorare meglio nel paragrafo successivo che parla dell'anima e dell'animo (spirito).

Forse, anche se in verita' e' superfluo, e' opportuno spendere qualche parola sulla potenza di Dio e sui miracoli. Il punto fondamentale, e' capire non tanto se Dio sovverte la Natura, ma se Dio e' in grado di condurre alla vera vita, alla Pace, alla vera estasi perenne. In questa prospettiva, Dio opera veramente miracoli. Il modo, che sia fatto consciamente o senza neanche saperlo, l'ho gia' descritto nei paragrafi precedenti, per quanto ho potuto. Purtroppo, cosi' come chi non ha fatto mai sport e' difficile immaginare i cambiamenti nella sua vita facendo attivita' sportiva, allo stesso modo il lettore che non ha esperienza non potra' im-

²¹tranne forse chi soffre di depressione

maginare realmente quanto ho scritto. Tuttavia, la mia e' sia una testimonianza, sia un invito a mettersi in cammino, e toccare con mano la verita' di quanto ho detto.

4.7 Procedimento assiomatico

In questo paragrafo, procederemo in maniera formale, per dare una definizione di "Dio".

In termini poetici e non formali, diciamo che "Dio" e' colui che ama te stesso, e che ama ogni altro, dando sostanza e forma a te ed agli altri, tramite le particelle della Natura, ed ama anche la Natura. E' colui che da' forza a te e ad agli altri affinche' ognuno procuri il piacere in ognuno, ed allontani il dolore, senza venire meno alle leggi dell'Universo, che Lui ha eternamente promesso alla Natura. Qualunque proprieta' positiva e che conduce alla Vita, e' Sua: saggezza, grazia, verita', grandezza, bellezza.

Per chi lo ama, non esistono forze e fenomeni che non rispettino o accadino secondo la Sua volonta', ogni cosa esistente e' manifestazione della Sua volonta'. Per chi lo ama, nulla lo turba e inquieta. Ogni cosa della Natura e', semplicemente od intelligentemente, una risorsa od una bellezza. Chi lo ama, per amare chi ha bisogno di Lui mette in moto e consuma ogni parte del suo essere.

Per finire la visione del concetto di Dio, diciamo che Lui conduce ad un soddisfacimento e serenita' autentica degli esseri che ama. Questa "Pace", e' slegata da cio' che erroneamente, nei nostri limiti umani, pensiamo o che gli altri, di cui ci avvaliamo, pensano che sia. I bisogni e i desideri che soddisfa sono i bisogni veri, naturali, essenziali o non

superflui.

Adesso entriamo piu' nel dettaglio.

Cio' che definisce, consciamente o inconsciamente, cio' che e' piacere e cio' che e' non-piacere o dolore, sia chiamato "anima".

Cio' che pensa e agisce, consciamente o incosciamente, affinche' l'anima provi piacere e non dolore, sia chiamato "animo" o "spirito".

Assiomi:

1. l'anima e' infinita.
2. l'animo e' finito.

Diremo che un'anima e' "empatica" quando essa, come parte infinita di se stessa, include l'anima altrui. E quindi, il piacere e il dolore altrui e' piacere e dolore suo.

Osservazione: questa definizione non e' simmetrica! Se un'anima A e' empatica verso un'anima B, non e' detto che B sia empatica verso A. A potrebbe amare B senza essere amata da B (e cio' sarebbe comunque buono per A, se ama B).

Osservazione: un anima A empatica verso un'anima B, include B come sua sottoparte, tuttavia, ancor meglio si deve presupporre che A smette di essere A e che diventa una nuova entita' che comprende come sottoparti il *se* e l'*altro*. Questa nuova entita' si puo' indicare con $A+B$.

Osservazione: con "l'animo e' finito" si intende che, in relazione all'infinitezza dell'anima, 1. un singolo animo non potra' mai soddisfare, fisicamente, nell'interezza i desideri

dell'anima. 2. l'animo nel corso della vita, ha a disposizione una quantita' finita di energia fisica che spende per l'anima. Tuttavia, l'animo soddisfatto e' l'animo che spende tutta la sua energia, saggiamente nel tempo, nel migliore dei modi per l'anima.

Sia definito "amore" di un essere A verso un essere B quando l'anima di A e' empatica con B e quando l'animo di A si spende affinche' $A+B$ provi piacere e non dolore. Per la precisione, non si puo' parlare di A che ama B , ma piuttosto di $A+B$ che ama B .

Supponiamo che sia A che B si amino, allora la loro anima e' distinta ma equivalente, e quindi e' a tutti gli effetti una: $A + B \simeq B + A$, e la possiamo indicare con $\mathcal{A} = A + B$. Ognuno pero' la vive dal proprio punto di vista. Dal punto di vista di A , l'anima la indichiamo con \mathcal{A}_A e definiamo $\text{self}(\mathcal{A}_A) = A$ come il *se'* di \mathcal{A} , mentre $\text{other}(\mathcal{A}_A) = B$ come l'*altro* per A . Viceversa, dal punto di vista di B , si ha $\text{self}(\mathcal{A}_B) = B$, $\text{other}(\mathcal{A}_B) = A$.

In generale, se consideriamo una unione di molteplici esseri, scriveremo $\mathcal{A} = A_1 + A_2 + \dots$. Quando pensiamo l'anima dal punto di vista di A_i , scriveremo \mathcal{A}_{A_i} .

Molte volte parleremo solo di $A+B$, ma quanto detto si puo' estendere anche ad una unione qualsiasi $A_1 + A_2 + \dots$.

Definiamo l'insieme $\text{des}(A_i)$ dei *desideri* di un essere A_i . I desideri li possiamo suddividere in desideri forti o deboli, e in superflui e non superflui. I desideri forti non superflui, li definiamo come *bisogni*.

Con questa definizione, possiamo dire che un animo ama \mathcal{A} , quando si spende affinche' i desideri di ogni A_i

siano soddisfatti, dando piu' priorit  ai bisogni che agli altri desideri.

Possiamo dire che $\mathcal{A} = A_1 + A_2 + \dots$ e' *innamorato* di A_i se i desideri $\text{des}(A_i)$ di A_i rispecchiano i desideri di \mathcal{A} , che definiamo come $\text{des}(\mathcal{A}) = \bigcup_i A_i$, cioe' l'unione dei desideri di ogni essere A_1, A_2, \dots

Quindi, A_i rappresenta l'interesse di \mathcal{A} , e possiamo "confondere" A_i con \mathcal{A} . Scriviamo: $\mathcal{A} \simeq A_i$.

Ad esempio, chi crede fermamente nell'amore caritatevole e' certamente rappresentato da Cristo, indipendentemente dal fatto che sia cattolico e meno. Oppure, chi ama una vita semplice e naturale, e si circonda di persone simili, si innamorer  di un uomo o una donna che rispecchia ed incarna il vivere semplicemente e naturalmente.

Dobbiamo aggiungere tra gli esseri, un essere fittizio: N , la Natura.

Un essere \mathcal{A} ama N quando 1. ogni sua anima e' in pace con la Natura, ovvero quando ogni A_i percepisce tramite i sensi lo spazio, le forme, i suoni, ... e trova le sue percezioni come buone. Questo significa che A_i e' in buona salute fisica e psichica! 2. quando almeno un animo a di \mathcal{A} si spende per $A_1 + A_2 + \dots + N$, ovvero quando a si muove nello spazio, adopera la sua energia per mantenere il corpo suo e di chi \mathcal{A} ama. Nell'atto pratico, quando a lavora per se' e per gli altri, sia in lavoretti quotidiani come cucinare, sia in progetti piu' grandi e specializzati come lavori per una ditta²², e quando a mangia, beve, dorme.

²²o se a fosse autosufficiente, quando a cura un orto, un allevamento, etc...

Definizione 4.7.1. Abbiamo detto che un essere A_i che rappresenta \mathcal{A} e' "confondibile" con \mathcal{A} . Adesso, definiamo un essere che rappresenta perfettamente \mathcal{A} e gli diamo il nome piu' alto: *Dio*. Dio e' esatta immagine ed oggettificazione di $\mathcal{A} = A_1 + A_2 + \dots$.

Dio non e' terreno perche' un essere A_i , puo' rappresentare anche molto \mathcal{A} , ma pecchera' sempre in qualche cosa: non sempre i suoi bisogni o desideri saranno concordi con i bisogni e desideri di tutti gli altri A_i dell'unione \mathcal{A} , non sempre sara' contento di se stesso anche quando ha tutti i motivi per esserlo. Anche i Santi piu' grandi nella loro vita, si dice, che peccavano 7 volte al giorno.

Dio e' reale perche' \mathcal{A} e' reale e viva, i suoi bisogni e desideri sono veri, necessari o non superflui, e quand'anche nessun A_i li amasse, Dio continuerebbe a farlo.

Infatti, i desideri forti o deboli di Dio sono i desideri veri ed autentici di \mathcal{A} tutta, ed incluso il piu' piccoli degli esseri A_i .

I desideri di Dio non sono desideri umani, essi sono tutti appagati. Dio non soffre nel desiderare e cio' che desidera e'.

Logicamente, la cosa e' chiara, infatti, un essere i cui desideri sono esattamente i desideri di \mathcal{A} , e quindi i desideri di ogni A_i e di N , non va' in conflitto con alcuno e con nessun cosa nell'universo naturale. E' in armonia con tutti e con la Natura. Se includiamo in \mathcal{A} tutti gli esseri viventi e la natura, allora ogni cosa che accade e' dovuta o ad un essere o ad un fenomeno della natura N , quindi, possiamo affermare che ogni cosa che accade e' Sua volonta', e che

Lui e' in Pace con la Sua stessa volonta'.

Spendiamo qualche parola in piu' sulla concretezza effettiva di Dio. Se abbiamo un bisogno e ci viene chiesto "di cosa hai bisogno?" noi sappiamo quasi sempre rispondere. Quando non ne siamo in grado, siamo pero' quasi certamente consapevoli di quello che ci manca, anche se non sappiamo materializzarlo in una immagine, in una pensiero o non riusciamo a esprimerlo a parole. In qualche modo, quello di cui abbiamo fortemente desiderio "c'e' da qualche parte".

Quindi, abbiamo dentro di noi una cognizione di quel qualcosa di cui abbiamo bisogno, che sia questa cognizione piu' o meno nitida.

Se non ci scoraggiamo, non ci domandiamo mai "quello di cui ho bisogno esiste?", perche' quanto meno ci mettiamo alla ricerca sua.

Anche se non abbiamo una soluzione ai problemi nostri e degli altri, alle necessita' e ad i desideri, se li riteniamo importanti e ci mettiamo in moto per essi, saremo sempre convinti che esistera' una qualche cosa che li risolve, a meno che non ci siamo arresi o siamo depressi.

Ritornando alla definizione di questa sezione, cosi' come se abbiamo un bisogno allora esiste, in qualche forma interiore, cio' che e' soluzione del bisogno²³, allora esiste, in qualche forma interiore, cio' che e' Soluzione al desiderio des_A dell'Anima, ovvero esiste Dio. Questo, pero' solo se non ci arrendiamo al fatto che ancora non abbiamo con-

²³che poi si concretizzi nella realta' rispettando le aspettative in misura piu' o meno fedele

cretamente tra le mani la soluzione²⁴, e se avvaloriamo cio' che e' gia' parzialmente soluzione ma a cui non facciamo caso²⁵.

“Dio esiste” e' quindi da intendere opportunamente. Il verbo “esistere” non e' inteso in “esiste un oggetto/persona fisicamente la' fuori o dentro il mio corpo che risvolera' i problemi dell'Anima”. E', invece, inteso nel senso di “esiste una soluzione ai problemi dell'Anima, e tale soluzione, vista e vissuta nell'incarnazione di essa in una persona, e' vista e vissuta come realizzata, portata ed offerta da una persona nobilissima e santa: Dio”.

La definizione formale di Dio data sopra, tuttavia non soddisfa pienamente quest'ultima affermazione. Piu' in seguito (vedi 4.7.2 pag. 94), definiremo l'Io. L'Io che agisce in terra per il Suo amore, e' cio' che nel concreto realizza e porta la soluzione per l'Anima, per quanto puo'. L'anima che si arrende ai limiti degli Io che amano, poi, completera' l'equazione dell'esistenza concreta di Dio.

Cosi' Dio non e' solo l'essere eletto dell'Anima, Dio e' anche tutto cio' e tutti coloro che conducono Ella alla Pace, al soddisfacimento del suo desiderio di Vita.

4.7.1 Sull'unicita'

L'anima e' una, anche se e' empatica ed ama altre anime. Come gia' detto, l'anima che ama altre anime e' una entita' distinta da come era prima quando non le amava. Ella e' uguale all'unione delle varie anime.

²⁴e che quando la abbiamo, durera' brevemente, se non ci rimettiamo di nuovo in gioco e a disposizione

²⁵ad esempio, che si gode di buona salute

All'apparenza se l'essere A ama B , e la sua anima diventa $A + B$, sembrerebbe che comunque $A + B$ risieda nel corpo di A , dato che l'anima e' il risultato di processi neurologici. Tuttavia, il corpo di A non e' piu' sufficiente per descrivere $A+B$. La percezione del dolore o del piacere di $A+B$, deriva dai sensi del corpo di A e del corpo di B . Se $A+B$ ama B , allora, l'anima $A+B$ desidera' il bene di B , ovvero desiderera' percepire nel corpo di B quanto piu' piacere e quanto meno dolore, che siano queste percezioni "fisiche" o "psicologiche" (es. emozioni).

A percepisce B tramite il vedere, sentire, ascoltare B , tramite il stare con B , tramite l'empatia.

Se $A + B$ "penetrasse" come detto nel corpo di B per percepire cio' che B percepisce senza che B lo desideri, parleremmo non di amore, ma di possesso²⁶. Questo fa' capire che l'anima dell'essere B deve essere concorde con l'anima di A , deve trarre quanto piu' piacere e quanto meno dolore dall'amore di A . Allora, $A + B$ vuol dire veramente l'unione dell'anima dell'essere A e dell'anima dell'essere B . B condivide ad A le sue percezioni (e' aperto), e A le elabora per $A + B$.

Per questo, $A + B$ risiede fisicamente sia in A sia in B . L'amore di $A + B$ verso B non puo' sussistere senza B . Inoltre, si comincia a capire che se B e' empatica e la sua unione e' ad esempio, $B + C$, allora $A + B + C$ e' l'unione vera.

Matematicamente, sia \mathcal{A} l'unione di A , cioe' $\text{self}(\mathcal{A}) = A$ e sia B parte dell'unione. Sia \mathcal{B} l'unione di B , ($\text{self}(\mathcal{B}) = B$). Se \mathcal{A} e' amore, allora, $\mathcal{A} \geq \mathcal{B}$, ovvero, l'unione \mathcal{A} deve

²⁶ "possesso" nel senso generico di violenza psicologica (es. stalking) o fisica

includere almeno l'unione di B . Quindi, ogni essere parte di \mathcal{B} e' parte di \mathcal{A} .

Un esempio di inclusione propria, in cui non vale l'uguaglianza, e' quando A ama se stesso mentre B non ama A , e si ha $\mathcal{A} = A + B + C$, mentre $\mathcal{B} = B + C$.

Anche se e' necessaria un'interazione fisica, l'anima non automaticamente ama gli altri solo per il mero fatto che gli altri esistono, vivono fisicamente "fuori" dal suo se' e stanno bene perche' se la cavano da soli. L'anima ama quando interiorizzando gli altri, fa' diventare loro parti di se stessa e quando ama queste parti al pari di come ama il *se'*.

Per questo motivo, per l'animo e' sufficiente che ami la sua stessa anima e non altre anime "fuori". Amando la sua anima, ama il *se'* e tutte le altre parti dell'unione che crea la sua anima.

Se l'essere $\mathcal{A}_{A_i} = A_1 + A_2 + \dots$ e' pero' innamorato di un essere A_j , e quindi di un anima "fuori" dal suo se' ($A_j \neq A_i$), per l'animo di A_i e' sufficiente amare l'anima di cui e' innamorato (A_j). Ricordiamo che A_j rappresenta per A_i l'intera anima \mathcal{A}_{A_i} , ovvero $A_j \simeq \mathcal{A}_{A_i}$. Quindi, per l'animo A_i e' sufficiente amare A_j per amare tutta \mathcal{A}_{A_i} , incluso il se' A_i e tutti gli altri esseri.

Ribadiamo, che anche amando l'anima prediletta A_j , l'animo sta' sempre amando la sua anima. Infatti, potrebbe mai essere innamorato di un'anima che e' l'esatto opposto della sua? Se la ama e' perche' rappresenta la sua, in ottima (o perfetta) approssimazione. Nota: esatto opposto qui e' inteso non in termini poetici, ma in termini logici: un essere che ama non procurare dolore al prossimo, non sara'

innamorato di uno che invece ama cio'.

Per un animo, esiste quindi solo la sua anima, o quella di cui e' innamorato. Non serve, anzi e' fuorviante, considerare l'esistenza di altre anime. Se, infatti, l'anima prescelta ama un'altra anima, allora quest'ultima e' parte sua.

In conclusione, possiamo dire che per un animo esiste solo l'*Anima*.

Esempio: chi e' innamorato di Gesu', dice: Gesu' e solo Gesu' e' Dio. E se vuole fare piacere a qualcuno lo fara' perche' facendolo fara' piacere a Gesu', e non per altro fine.

Allo stesso modo, chi e' innamorato di se' stesso o di un altro essere, vedra' nell'anima dell'essere la sua Anima, e dira' cose simili.

Gli animi possono essere molteplici. Ma dato che un animo che ama la sua Anima si allea solo con animi che la amano, l'insieme di tutti gli animi che la amano agira' coerentemente e concordemente, ognuno nei suoi limiti, e percio' l'effetto complessivo sara' quello di un'unico cuore che pulsa, di due sole possenti braccia che spingono i remi, e cosa piu' difficile, di un'unica testa che dirige il timone. Esistera' un unico Animo. Che cio' poi sia realizzato con democrazia o gerarchia, poco importa. Se ognuno ha di mira il fine ultimo, ovvero il benessere e il vero, naturale e non superfluo piacere dell'Anima, qualsiasi organizzazione che gli animi sceglieranno sara' buona.

Un animo non puo' obbligare un'altro animo ad amare la sua Anima. Questo anche quando le azioni dell'altro animo sono potenzialmente nocive o dannose, se non vengono prese ed attuate misure di difesa.

4.7.2 L'Io e il suo limite infinito

Definiamo l'*Io* di un essere come quell'entità che amministra l'energia dell'animo suo e la spende per dare piacere all'Anima, per proteggerla dal dolore e per guarirla.

L'Io essendo il prodotto di processi neurologici, e' limitato ed imperfetto. Tuttavia, l'Io mosso da Amore, *tende* ad un punto fisso, un punto di equilibrio, di matura e piena realizzazione. Ogni anima ha bisogno e desidera costantemente che ogni Io lo raggiunga. Questo punto fisso e' *Dio che si manifesta ed agisce sulla terra* e nel cattolicesimo e' chiamato *Spirito Santo*.

Per rendere l'idea di come e' tendere al Punto Fisso, l'Io vi si avvicina quando nella sua vita non c'e' piu' niente che di lui/lei turba l'Anima, e quando comprende e riesce ad indirizzare verso Dio ogni desiderio piu' profondo ed essenziale di se' e degli altri. Così che' si puo' dire che nella Sua vita non e' piu' lui/lei ad amare, ma e' Dio che ama tramite lui o lei.

Un altro modo per vedere il Punto Fisso e' pensarlo come Punto all'Infinito. In questa visione, l'Io costantemente si evolve e cambia nel tempo, e tende a diventare un essere che e' posto all'infinito, rispetto a dove si trova nel presente. L'essere all'infinito e' Dio.

Che l'Io tende a diventare Dio, non vuol dire che diventa super potente, perfetto ed intoccabile, al di sopra della natura, e che non ha bisogno piu' di nessun altro, che e' al di sopra delle leggi, e che puo' fare cio' che vuole di ogni vita.

Dire che l'Io tende a diventare Dio, vuol dire che tende ad essere speso ed indirizzato verso tutti i bisogni ed i desideri non superflui dell'Anima nella sua completezza e

nell'individualita' di ogni sua parte, ovvero dell'anima di ogni essere che la compone. Ogni azione e pensiero che muove, respiro ed intenzione che alimenta, e' volto a creare la vita in ogni essere, a mantenerla ed esaltarla. E tutto questo, nel rispetto dei limiti fisici e psicologici degli esseri che sta' amando, ovvero nel rispetto della Natura fisica e della psiche degli esseri.

Facendo tendere un Io all'infinito, possiamo adesso definire lo Spirito Santo, e cioe' Dio, come la *chiusura di un qualsiasi Io che ama l'Anima*, ovvero, se A e' qualcuno o qualcuna che ama l'Anima, allora Dio in A e' quell'essere che rappresenta quanto piu' fedelmente A e che, al contempo, riesce ad amare l'Anima completamente. Ad esempio, se pensiamo ad un panetterie che fa' onestamente il suo lavoro, la sua chiusura, il suo punto all'infinito e' un Panetterie, ovvero, un uomo che non solo fa' onestamente il suo lavoro ma che ama ogni suo cliente, che sa' a chi piace quale tipo di pane, e che se avesse tempo, parlerebbe con ciascuno e si preoccuperebbe dei loro problemi, e del poco tempo che ha lo spende per questo. E, non solo, Lui facendo il suo lavoro sta' bene e trova la gioia e la forza di vivere. E, infine, non vive solo per il suo lavoro, ma e' anche un uomo che ama la vita per quello che offre.

Se nella definizione di pagina 88 abbiamo definito Dio partendo dal cielo verso la terra, con questa definizione di Dio (Spirito Santo), stiamo andando dalla terra verso il cielo.

Dire che l'Io tende a diventare Dio, non e' detto per caso. La tensione e' continua, ma mai finita, dato che un uomo non puo' essere pienamente divino. Nella dottrina Cattolica, solo Gesu' lo e' stato, ma di questo non

parleremo in questo libro.

Il fatto che l'Io non abbia fisicamente capacita' infinite, non vuol dire che egli non sia manifestazione di Dio. Se quell'Io esiste veramente per l'Anima e direziona le sue energie per servirla e vederla contenta, allora cio' che sta' agendo non e' piu' un Io terreno ma e' Dio.

Ad esempio, se un insegnante si sveglia ogni mattina e con premura si dirige verso la scuola per il bene dei suoi alunni, allora loro, amandolo, vedranno in lui un riflesso della vera luce.

Che un Io muovi un solo piccolo passo verso l'infinito, non e' cosa per niente semplice da conquistare, ed ogni sforzo dell'animo impiegato ad amare l'Anima e' prezioso e sara' necessario ad un Io per amare.

D'altra parte, pero', solo Dio puo' scegliere un Io per amare l'Anima in un certo tempo, per una certa durata e in un certo luogo e in che modo. Se l'Io volesse essere bravo ma Dio non volesse amare tramite lui, allora non nascerebbe amore. E tale cosa non puo' essere forzata: nessun essere, neanche tutti gli esseri insieme, per quanto numerosi e capaci, possono con le loro forze amare l'Anima tramite cose frapposte tra loro stessi ed Ella, come ad esempio, tecnologie, possedimenti, beni e risultati meritevoli.

Tutto cio' detto e premesso, ci sono due dimensioni su cui si puo' lavorare per tendere ad incarnare Dio in se stessi: una dell'anima che e' un costante definire e ridefinire cio' che e' buono, cio' e' piacevole, cio' che e' vero. Una dell'animo che e' un costante capire, allenarsi e fare per realizzare e mantenere il piacere dell'anima.

4.7.3 Lo zero

L'anima puo' venire incontro agli animi, stabilendo che cio' che e' stato gia' raggiunto e' perfetto e non chiedendo piu' di cio' che sta' ricevendo: "tutto cio' che e', e' Sua volonta'. Ogni cosa e' *gia'* come Lui la vuole".

In pratica, l'anima, paradossalmente, raggiunge il punto fisso quando si rende conto che il tutto e' gia' buono, sacro e prezioso.

Anche se sembra facile a dire a parole, questo "rendersi conto" e' costoso, ed a volte richiede sacrifici. E' essere come un imprenditore che avendo tutta la potenzialita' di far accrescere il capitale della sua azienda, decide di non andare oltre, in nome di un bene piu' grande, ad esempio, perche' gia' il fatturato e' piu' che buono e non serve inquinare oltre l'ambiente, o sottoporre i lavoratori ad ulteriore stress, od impiegare nuove persone per lavori banali.

E' essere come un santo che, pur avendo una ferita che lo attanaglia, non si abbatte, ne' rinnega Dio, e continua ad avere una serenita' superiore e ad essere a disposizione degli altri.

Quindi, e' una cosa grande quando l'anima dice "va tutto bene", anche quando potrebbe ottenere di piu' per il se', o per un altro, ma a discapito di qualcuno o del se'. E' una cosa grande quando l'anima dice "va tutto bene", anche quando la situazione e' difficile da sopportare e affrontare.

Se l'anima fa' cio' di sua spontanea volonta' e naturalmente, senza essere oppressa e obbligata dall'Io, ne' con la scusa di superstizioni, ne' di regole o leggi, allora in cio' l'anima trovera' piu' rapidamente Dio.

Ad esempio, anche se il mondo sembra apparentemente impazzito, crudele, duro e ingiusto, soffermandosi uno può vedere che nel traffico le persone rispettano le altre macchine, che per strada la grande maggioranza delle volte non si è disturbati dagli altri, che anche se pallida l'educazione ed istruzione ricevuta a scuola ha un senso. E ancora, pur la società avendo strada da fare, è comunque lodevole in alcune parti del mondo: ospedali, scuole, città dove non regna la violenza incontrollata (come potrebbe essere nella giungla), etc... E, infine, gioire della buona salute di cui si gode.

In altre parole, tutto questo potrebbe essere scontato ma non lo è e già di questo si potrebbe essere, se non contenti, almeno comprensivi dello stato attuale.

Tuttavia, se si fa questo discorso ad una persona sofferente, ad esempio, una persona che ha perso il lavoro e che quindi nutre un risentimento verso la società, verso il suo superiore o alcuni dei suoi colleghi, allora non è detto che quella persona possa recepirlo. Se non lo recepisce e si cerca di convincerla, allora, lei si difenderà e si allontanerà dal nostro impulso positivo iniziale. Solamente amandola veramente, e stando con lei, magari anche non dicendo niente, pregando nel proprio cuore che possa andare oltre la sua sofferenza, lei farà il suo cammino e poi, un domani arriverà ad una consapevolezza simile.

4.7.4 L'infinito

Al contrario dell'anima, l'animo viene incontro all'Anima, orientandosi verso l'infinito, che, in rapporto alla sua forza, è a distanza infinita. Ad esempio, se l'anima desidera

sempre che ognuno sia ben nutrito e non abbia da patire la fame, allora questo “sempre” e “ognuno” nell’atto pratico e’ difficile da realizzare, e soprattutto per una sola persona. Eppure, l’animo andra’ con successo incontro all’anima quando spendera’ se stesso per raggiungere il suo punto all’infinito.

4.7.5 Definizioni negative

Fin’ora tutte le definizioni date sono positive. Per ognuna, si puo’ dare una definizione speculare negativa, che nasce dal fatto che siamo esseri limitati e imperfetti. Le definizioni positive sono da prediligere, perche’ costruire e’ difficile ma costruendo e’ piu’ facile mantenere cio’ che e’ gia’ stato costruito, invece, distruggere e’ facile, ma e’ anche piu’ facile vanificare cio’ che c’era gia’ di buono.

Considerando un’anima \mathcal{A} , ella e’ *egoista* se include nell’unione \mathcal{A} almeno un essere A_i , non per amarlo, ma solo per amare un A_j , con j distinto da i ($j \neq i$).

Di solito $A_j = \text{self}(\mathcal{A})$, cioe’ \mathcal{A} considera altri esseri A_i non per amarli ma per amare il se’.

Un’anima $\mathcal{A} = A_1 + A_2 + \dots$ e’ *narcisista* se e’ innamorata di un A_i , e quindi crede che i bisogni e desideri di tutti gli A_j sono rappresentati dai bisogni e desideri di A_i , quando questo non e’ vero. Ad esempio, se A_i predilige cibi salati, mentre almeno un A_j , distinto da A_i , non li ama, allora \mathcal{A} comunque pensera’ che per A_j e’ un bene mangiare cibi salati, e magari cerchera’ di convincere A_j di cio’.

4.7.6 Considerazioni geometriche

L'unione $A + B$ e' qualcosa che trascende sia A che B . Immaginiamola come l'unione dell'asse X e dell'asse Y che, da una dimensione, passa a due dimensioni, ed e' il piano.

Considerare una retta, che va' da $-\infty$ a $+\infty$, e' anche significativo se con $\text{state}(A)$ indichiamo la sua posizione attuale nella retta e che rappresenta il suo *stato*. Tanto piu' e' verso l'infinito positivo $+\infty$, tanto piu' A , complessivamente, sta' bene. Viceversa, considerando $-\infty$.

Per l'unione, $\text{state}(A + B) = (\text{state}(A), \text{state}(B))$ e' lo stato dell'anima empatica. Esso dipende sia da $\text{state}(A)$ che da $\text{state}(B)$ ed e' un punto del piano. $\text{state}(A)$ e $\text{state}(B)$ possono essere correlati oppure no ²⁷.

L'Io di A e' il vettore che direziona A lungo il suo asse. Il "Noi" di $A+B$ e' il vettore che direziona $(\text{state}(A), \text{state}(B))$ nel piano, e le sue componenti sono l'Io di A e l'Io di B .

Se un Io ama, la sua direzione e' verso $+\infty$.

Un animo si puo' pensare come il modulo dell'accelerazione applicata all'anima. La direzione e' stabilita dalla somma dei vettori Io. L'animo e' infatti energia, desiderio. L'Io direziona tale desiderio.

Infine, Dio e' il "motore immobile dell'universo". Dio e' quel punto posto a $(+\infty, +\infty)$ che l'anima desidera raggiungere. E' anche quella sorgente di forza che da' l'energia ad ogni Io. L'Io, tanto piu' e' puro e capace, tanto piu' la spende e la direziona verso Lui, ed essa diventa l'accelera-

²⁷se sono correlati, tanto A sta' meglio tanto piu' (o meno) B stara' bene

zione che muove l'anima verso Dio.

La Natura, entra nel discorso, compattificando lo spazio dell'anima. Tale spazio, non e' piu' uno spazio infinito, e' un sottospazio di misura finita, determinato dai vincoli della natura. Ad esempio, per rendere l'idea, un tale sottospazio e' $state(A + B) \in \{ (x, y) \mid \sqrt{x^2 + y^2} \leq 1 \}$, ovvero lo stato dell'anima puo' essere solo all'interno del cerchio di raggio 1, centrato nell'origine. Quindi, lo spazio dell'anima $A + B + N$, dove N e' la Natura, e' uguale al cerchio unitario: $B(O, 1)$, e non e' tutto il piano. (nota: non e' piu' corretto scrivere $A + B + N$, magari si dovrebbe scrivere $A + B \bmod N$).

Nelle trattazioni piu' classiche, si procede in maniera opposta a quanto fatto fin'ora: l'uomo incolto e' in un punto lontano dal centro O dello spazio ($O = (0, 0)$ nel piano). L'uomo che ama fa' tendere l'anima al centro, positivamente (nel piano, rimanendo nel quadrante positivo). Tanto piu' l'anima e' vicina al centro, tanto piu' sta' meglio.

In questa trattazione, Dio e' il centro O . L'animo e' un'accelerazione centripeta. O rimane sempre infinitamente "alto": tanto piu' si ci avvicina al centro, tanto piu' spostamenti infinitesimali sono piu' difficili, piu' ricchi ed hanno piu' valore.

Visivamente, viene in mente il disegno della geometria iperbolica, dove piu' si ci allontana dal centro, piu' le cose sembrano rimpicciolirsi: link <https://en.wikipedia>.

org/wiki/Poincar%C3%A9_disk_model



Ritornando alla geometria usuale (ovvero Euclidea), il fatto che l'anima raggiunge Dio, quando dice “tutto cio' che e' e' Sua volonta”, vedi par. 4.7.3 pag. 97, si puo' rendere dicendo che il suo sistema di riferimento e' tale che $\text{state}(\mathcal{A})$ si trova nel primo quadrante.

In fondo, che $\text{state}(\mathcal{A})$ sia positivo in ogni componente, e' un fatto di definizione: dipende da dove si pone l'origine O .

L'anima soffre quando pone O piu' verso l'infinito che verso la terra, e cosi' si trova sempre in difetto. L'anima e' forte, quando anche rispetto alle limitazioni fisiche della Natura, non desidera piu' di cio' che gia' ha e sta' ricevendo (dal se', dal resto del mondo e dalla natura).

Questo stato si raggiunge non imponendolo, ma quando l'anima raggiunge una vera e profonda consapevolezza che “tutto serve Dio, e che ogni uomo, donna e atomo, anche quando apparentemente non sembra, sta' contribuendo al Suo grande lavoro”.

Dal punto di vista dell'animo, ogni spostamento che provoca dello stato dell'anima, verso la direzione del bene, per quanto piccolo, contribuirà a far raggiungere all'anima Dio.

4.8 Appendice A

Un uomo riceve segnali sensoriali dal mondo esterno. Tramite il suo cervello, elabora questi segnali e (inconsciamente e coscientemente) crea un modello che descrive e predice tutti gli stimoli che riceve. Ad esempio, in base alla sua esperienza, quando vedrà una zona luminosa, di colore rosso, che emana calore, la catalogherà col concetto di "fuoco". Non si avvicinerà a questo "fuoco" perché dentro di sé predice che una tale azione avrà effetti dolorosi²⁸.

La realtà che lui percepisce è una realtà che lui sta creando dentro di sé. Ad ogni segnale sensoriale che riceve dà un significato, ad esempio, alcuni segnali luminosi saranno per lui delle "forme" e alcune forme le penserà come "oggetti". Agli oggetti attribuirà delle proprietà. Quindi, ad esempio, se avesse piena coscienza dei suoi meccanismi cognitivi, potrebbe dire: "dalla luce che vedo dai miei due occhi riesco a tracciare delle forme. In particolare, una forma che vedo è compatta e ha una profondità"²⁹ quindi dico: "è un oggetto", inoltre, noto anche le seguenti proprietà: è tonda e grigia. Per tenerla in mano, avverto uno sforzo muscolare, quindi dico "è pesante". Considerando

²⁸Questa sua conoscenza deriva o da una esperienza che ha fatto da bambino, oppure da un ammonimento ricevuto dai genitori

²⁹la profondità è percepita dal fatto che ogni occhio riceve la luce da due punti differenti e da altri indizi, vedi [https://en.](https://en.wikipedia.org/wiki/Depth_perception)



tutto, dico “esiste un oggetto tondo, grigio e pesante. Ho visto altri oggetti simili e ho imparato a chiamarli *pietre*. Siccome, tutte le pietre che ho visto fin’ora le ho sempre ritrovate nel posto in cui le lasciavo, dico che qui dove mi trovo, esiste una pietra³⁰”.

³⁰In questa frase stiamo anche implicitamente considerando il suo concetto di spazio, che e’ sempre un qualcosa che l’uomo crea dentro di se. Vedi https://en.wikipedia.org/wiki/Spatial_

ability



Capitolo 5

Cambiare il mondo

Se si vuole che le cose nel mondo cambino, bisogna cambiare se stessi. Questo basta e, anzi, non bisogna *pretendere* il cambiamento negli altri.

Segue un testo tratto da “Hacking interiore”

<https://github.com/opendatahacklab/aaronwinstonsmith/blob/master/hacking-interiore/hacking-interiore.md>



“Quello che si capisce e’ che, inizialmente, molte delle proprie idee che cambierebbero le cose nel mondo sono un nostro chiedere e pretendere dei cambiamenti nelle persone. Questi cambiamenti non sono semplici da attuare e richiedono una buona dose di sacrificio. Un esempio banale e’ il ritenere giusto usare Linux e stupido usare Windows. Per

chi non e' appassionato di informatica, non sarebbe semplice imparare ad usare un nuovo sistema operativo (anche se oggi giorno Linux e' diventato molto piu' usabile).

Non e' giusto pretendere. Al massimo, si puo' chiedere e far vedere il proprio punto di vista. L'altra persona sara' poi libera di scegliere. Si puo' spiegare perche' e' meglio usare Linux, senza pero' prendersela se lei non lo usera' e, comprendendo i suoi motivi, continuare ad essere contenti di lei.

Ma allora, come puo' cambiare il mondo?

Affrontando un percorso interiore ognuno arriva alla sua risposta. La mia e' questa: sono sempre piu' contento delle cose per come sono, perche', in un certo senso, ognuno nel mondo sta' facendo del suo meglio."

E, per continuare il discorso, peccato per chi non sta' facendo del suo meglio. Perde infatti l'opportunita' di fare qualcosa che ha un senso per lui e per gli altri.

Che vuol dire "fare del proprio meglio"? Vuol dire amministrare il proprio potere microscopico allo stesso modo di come vorremmo che venga amministrato il potere macroscopico dagli stati, dalle istituzioni e dai nostri capi, ed anche dai nostri genitori.

Ad esempio, se non ci piace la sporcizia di carte e plastiche nella citta', noi per primi non buttiamo rifiuti piccoli o grandi in giro. Oppure, se crediamo nel lavoro come necessita' per vivere e come servizio dato alla societa', noi per primi dovremmo essere contenti del proprio lavoro se permette il vivere degnamente e se e' anche in una minima percentuale utile agli altri. Dovremmo non curarci del fatto che non e' una figura lavorativa di spicco, o se ci sono lavori che pagano di piu' ma che sono meno utili agli altri.

Infine, e' chiaro che "se tutti apportassero un contributo, la somma totale sarebbe notevole e il mondo cambierebbe davvero". Tuttavia, non e' proprio questo il punto. Non serve veramente che ogni persona del mondo faccia le cose come noi le vorremmo. Il punto e' stare in pace con se stessi: non compro la coca-cola perche' danneggia me e perche' darei piu' potere economico ad una azienda che non investe sul benessere di ognuno. Se anche gli altri lo facessero, molto meglio! Gli stessi euro risparmiati per una bevanda zuccherata che porta obesita', potrebbero essere spesi per matite prodotte in un paese in via di sviluppo da una azienda che rispetta i suoi lavoratori.

Se io stesso faccio cio' che il mio cuore desidera posso stare in pace, se anche altri due lo fanno, posso gioire.

Capitolo 6

Riferimenti

Nulla nasce dal nulla, e se questo testo sara' per il Lettore buono, cio' e' anche e soprattutto grazie a molti altri.

https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Pythagorean_theorem&oldid=992559260#Proof_using_similar_triangles



La matematica, se studiata e praticata senza ansie di prestazione e complessi di inferiorita', e' un'arte che potenzia la fantasia e disciplina la mente.

Il link si riferisce a una semplice dimostrazione del teorema di Pitagora usando triangoli simili¹.

¹Se non si conosce cos'e' il coseno e il seno, basta ignorare la frase "the first result equates the cosines of the angles θ , whereas the second result equates their sines", che non serve ai fini della

“Il treno dei bambini, Viola Ardone”

La povertà rende duri. E le maniere dure generano delle rotture, per cui la vita impiegherà molto molto tempo per riparare. L'essere poveri è, non tanto non avere le cose e non realizzare i propri desideri, ma avere tutto questo e perdere ciò che veramente conta.

“Alexander Lowen, Il piacere”

Il piacere è la sensazione dello stare bene. Il mondo moderno decadente, illude le persone con falsi piaceri, ben lontani da quelli primordiali e autentici, come quello, ad esempio, di respirare. Un libro dello psico-terapeuta, Alexander Lowen.

“Eric Berne, Ciao... e poi”

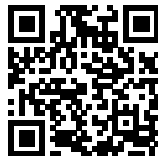
L'approccio dello psico-terapeuta Eric Berne per la risoluzione dei conflitti interiori.

“Ilahi Kitabi, A book of Ilahis”

<http://www.rifai.org/sufism/wp-content/uploads/2012/02/a-book-of-ilahis.pdf>



<https://en.wikipedia.org/wiki/Sufism>



dimostrazione.

I veri dervisci sono dediti alla ricerca dell'Amore puro e universale, e sono pronti a dedicare la loro vita per difenderlo e manifestarlo.

“Richard David Precht, Ma io chi sono? (ed eventualmente, quanti sono?)”

Viaggio nella filosofia tramite un approccio moderno: neurofisiologia, accenni a The Matrix, psicologia ed altro.

Capitolo 7

Note sull'autore

Ho iniziato a ragionare sulle tematiche di questo testo dopo un confronto con un praticante Sufista, che ha studiato filosofia, questo all'incirca nel 2012. Seguo un percorso di psicoterapia dal 2010, questo a seguito di alcuni blocchi che sono affiorati dentro di me. La psicoterapia mi e' piaciuta dall'inizio perche' mi ha dato l'occasione di dedicarmi ai miei sogni autentici e non a cose aliene a me. Con la psicoterapia ho migliorato la mia vita, mentre con la filosofia e la pratica centrata sull'amore mi sono avvicinato piu' semplicemente e piu' direttamente alla Verita'.

La verita' di cui parlo altro non puo' essere che le conclusioni sulla vita tratte dalla mia esperienza¹, dal mio percorso psicoterapeutico e dai miei studi.

¹in realta', anche la mia tradizione, ovvero l'esperienza tramandatami dalla mia famiglia e da altri uomini e donne che ho amato

Questa verita' e' stata distillata e scritta cercando, praticando, sbagliando, pentendomi, frenandomi, e ancora cercando, praticando, ... Questo in una associazione culturale (in cui ho passato la mia adolescenza), in un centro sociale, nella famiglia, nel lavoro, e di recente in comunita' in una parrocchia (Gen 2021). Da quando ho iniziato coscientemente questo percorso, sono passati 7 anni (dal 2014).

Non sono santo, ovvero non rispetto sempre cio' che ho detto, non sono sempre in pace con me stesso, gli altri e la vita. Tuttavia, ogni volta che ritorno in una situazione pesante, mi trovo piu' resistente e l'affronto meglio, ed ogni volta che ne esco ritrovo che quanto credo e' vero e, se non vero, trovo nuovi spunti per arrivare ad una nuova formulazione della verita' piu' semplice e bella. Quindi, posso dire che credo in quello che ho scritto, e che applico cio' che credo nella mia vita per quanto posso.

Quando ho trovato la calma o la forza nel tempo libero di sedermi e rappresentare quello che avevo scoperto e quello che ormai avevo assodato, scrivevo. Molte volte anche se mi sarebbe piaciuto scrivere una bella idea, o correggere il testo ho rimandato perche' non consideravo l'idea abbastanza matura. L'idea era solo una bella idea, ma era piu' vanita' che verita'. Così facendo, ho iniziato a scrivere nel Novembre del 2019 (oggi e' il 22 ottobre 2021).

Cio' che e' scritto e' condiviso nell'augurio che o possa dire a voce aperta cio' che gia' credi o che possa essere spunto di riflessione. Nello specifico, che si possa

1. intuire che la felicità, quella vera, che conoscevamo quando eravamo bambini, può esistere, totalmen-

te e globalmente, anche in questo mondo complesso, anche nelle situazioni difficili;

2. che si possa ritrovare il concetto di Dio, quello dell'amore e della fede vera, calato nella cultura moderna scientifica, senza alcuna contraddizione con la visione scientifica del mondo. Sia la scienza, sia la fede hanno qualcosa da dire all'uomo;
3. che si possa capire che il mondo cambia nel momento in cui cambiamo noi stessi (e non in altro modo), e che non ci sono poteri piu' forti, come il capitalismo, che possano bloccare l'altruismo.

Infine, sono nato nel sud Italia all'incirca nel 1990 da un bravo padre e da una affettuosa madre.

Ho studiato matematica, lavoro come programmatore su sistemi Linux.

7.0.1 La farfalla

La farfalla in copertina e' il disegno di una formula matematica chiamata "butterfly curve". Si puo' disegnare con Gnuplot con il seguente codice:

```
set polar
set style line 5 lt rgb "#ADD8E6" lw 3
plot exp(sin(t)) - 2*cos(4*t) + \
      (sin(1/24*(2*t-pi)))*5 ls 5
pause -1
```

[https://en.wikipedia.org/wiki/Butterfly_curve_\(transcendental\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Butterfly_curve_(transcendental))



