

# ConoScienza



## Equilibrio secondo natura

di Tania Baldin

Possiamo vedere, tanto nella società odierna quanto in quella del passato, quanto il pensiero di massa sia capace di influenzare attivamente il nostro vivere quotidiano, tuttavia è da questo che in molti è nata e nasce oggi una nuova volontà di affermarsi. Nasce cioè quel che viene chiamato "individualismo" secondo cui l'individuo è di importanza primaria nella lotta per la *Liberazione*.

Nello Yoga conosciamo la liberazione con il termine "Mukti" (Muktasana, posizione del liberato).

Ci tengo innanzitutto a precisare che non si tratta affatto di una lotta in verità. Non c'è nessun buono o cattivo, nessun giusto e nessun sbagliato, non c'è nessuno da colpevolizzare e nessuno da santificare. Ci siamo solo noi, nelle situazioni personali e collettive che siano. Quello che conta ai fini della liberazione è ognuno con se stesso. Ognuno con la propria attitudine mentale, ognuno con la propria capacità di reazione e azione, ognuno con la propria voglia, volontà di mettersi in discussione, di migliorarsi e per questo c'è ognuno con la propria volontà di conoscersi, di Ri-Conoscersi.

**Facciamo un passo indietro: liberazione. Che cosa significa?**

Significa potersi togliere di dosso tutte quelle informazioni che fin dalla nascita ci identificano, ci etichettano e quindi ci guidano. Da qui chiedersi: chi sono io? Qual è la mia direzione?

Istintivamente diciamo: io sono Tania. Gianluca. Paolo. Erika. Io sono il nome che mi è stato dato. Io sono il cognome che ho ereditato e con esso tutta la sua storia, il suo percorso.

Io sono quell'insieme di informazioni positive e negative che, avendole in qualche modo assorbite, immagazzinate ed incrementate nel corso della mia storia personale, generano una modalità precisa di pensiero.

*Modalità precisa di pensiero, un programma interno di pensiero.*

Io sono una storia, un libro animato su due gambe che vive in questa meravigliosa terra.

Chi ne sta scrivendo il copione quindi?

Se ogni mia reazione ad un qualche vissuto ed ogni

mia azione sono in qualche modo influenzate dal mio passato, io senza tutte quelle informazioni come mi comporterei? chi sarei? O meglio, chi sono io *prima* di tutte quelle informazioni?

Ecco, per liberazione s'intende, prima d'ogni cosa, la presa di coscienza reale e profonda di questa realtà. Una realtà che determina profondamente il nostro vivere, che ci determina, ci identifica, ci mette in una sorta di cammino prestabilito. Il karma che naturalmente si manifesta e si perpetua nel tempo. Liberazione vuol dire comprendere completamente il significato della parola karma e ciò che questo, individualmente comporta. Solo quando poi si è potuto vedere, conoscere, ri-conoscere, accettare, trasformare ed amare il proprio karma, il proprio destino, quando ci si è dati davvero l'opportunità di diventare gli artefici della propria vita, quando ci si è resi responsabili di se stessi, allora si sarà realizzata la mukti, la liberazione.

Tuttavia, è fondamentale in questa vita, in questo momento, ognuno con se stesso, intraprendere il proprio percorso personale, individuale, necessario al suo conseguimento. Ciò significa che non è importante il raggiungimento della liberazione in sé, bensì, per potersi veramente godere questa esistenza terrena fino in fondo, in modo felice, spensierato nonostante le vicissitudini che la vita, il karma, ci presenta, è importante aver preso coscienza che ciò è possibile e darsi da fare affinché ciò avvenga.

L'agire, il protendere verso questa direzione luminosa, libera è la liberazione stessa.

S'intende così il poter essere liberi. Liberi dai pensieri che ci indicano chi dovremmo essere, chi vorremmo essere, chi pensiamo di voler essere. Liberi dalle idee conformiste di

***Per poter  
essere liberi  
è necessario  
volgere  
il proprio sguardo,  
la propria attenzione  
all'interno  
di noi stessi***

massa. Liberi dalle idee dogmatiche antiche. Liberi dal senso del dovere: lavorare per vivere e non vivere per lavorare. Liberi di sapere che si può vivere amando il proprio lavoro. Liberi di sentirsi normali a credere che questa non sia un'utopia ma una realtà possibile, accessibile a tutti. Liberi dalle competizioni, dalle gare.

“Lui/lei è meglio di me”.

Liberi di sentirsi bravi senza timore di peccare perché il passato ci ha detto di volare basso. Liberi di puntare sulle nostre abilità senza dover schiacciare il prossimo. Liberi di sentirsi sicuri di se stessi ma sempre gentili, comprensivi con l'altro.

Liberi comunque dall'aspettativa del risultato, dell'inchino del mondo esterno. Liberi dall'ansia di appagare il proprio ego. Liberi dal passato e dal futuro, consapevoli del nostro presente, delle abilità e potenzialità che abbiamo in noi, come esseri umani e ognuno nella propria singolarità.

Per poter essere liberi da tutto ciò e da molto altro è necessario volgere il proprio sguardo, la propria attenzione all'interno di noi stessi. È necessario l'auto-ascolto, nella calma, nel respiro, nella semplicità del momento stesso. Il Qui ed Ora. L'attimo che sto respirando, che sto vivendo.

È necessario riprendere il contatto con il proprio intuito, con il proprio *pensare intelligente* che è diverso dal pensare informato, acculturato, studiato, indottrinato, ma è un pensare logico e al contempo ribelle, è calmo ma diretto, è propositivo, risolutivo, è positivo.

Questa è la vera POSITIVITÀ da ricercare dentro di sé.

Positività che esula dalla negazione, dal menefreghismo, dalla superficialità. È una positività che cerca e conosce le soluzioni, che

conosce la propria direzione, conosce la propria volontà chiara e forte di volgere il proprio timone verso la Luce, intesa come risveglio della propria Coscienza autonoma, libera, indipendente e consapevole d'essere parte di un'unica unità planetaria.

Forse non a caso oggi si tenta di sporcare il termine "positività", "essere positivi".

Forse non a caso oggi essere positivi è diventato un pericolo, un dramma a livello globale.

Ebbene è logico mettere in discussione, da questo punto di vista, tutto ciò che sta accadendo, tutto questo pensiero di massa comune che porta allarmismo, ansia, stress, paura, un pensiero unilaterale di oscurità, negatività, di rifiuto e repulsione per questa vita: d'altronde, dato ciò che di brutto accade, ancor più pesantemente nel corso dell'ultimo anno, umanamente, sappiamo che diventa difficoltoso non esserne coinvolti, di conseguenza diventa difficoltoso rivolgere la mente al pensiero possibilistico, cioè come abbiamo visto precedentemente, al pensiero realmente positivo.

Forse non a caso, dietro a tutto ciò, c'è un piano che vuole negare all'essere umano la sua reale capacità ed esponenziale possibilità di consapevolezza e felicità.

Forse non a caso, spingere violentemente l'essere umano verso l'oscurità del pensiero e quindi allontanandolo dalla propria bellezza che, anche qui, come abbiamo visto, è **naturale bellezza** è un piano per far sì che egli sia impossibilitato a raggiungere la propria indipendenza, consapevolezza, reale libertà.

Un tempo, nel non troppo lontano 1947 il grande Maestro Gandhi, riuscì a portare l'India all'indipendenza dalla dominazione inglese. Ciò che sappiamo rendere questa

***È necessario  
l'auto-ascolto,  
nella calma,  
nel respiro,  
nella semplicità  
del momento  
stesso.***

***Il Qui ed Ora***



indipendenza speciale, fu il modo in cui venne conquistata: seguendo il principio della non-violenza.

"Ahimsa", non uccidere, cioè non manifestare atti di violenza, è proprio uno fra i primissimi principi dello Yoga ai fini della Mukti, della liberazione.

In effetti, dietro a questa che appare quasi una banalità, si cela una profonda sensibilità e riconoscenza del mondo in cui viviamo. Abbiamo visto insieme in che modo sottile, dettagliato, a volte apparentemente nascosto, il pianeta terra sia in realtà profondamente connesso all'essere umano. Quindi il non produrre atti e pensieri nocivi verso l'esterno è già un primissimo atto di riconoscenza di sé.

"Sii il cambiamento che vuoi vedere nel mondo", ci lasciava detto il Maestro.

Così egli, osservando il principio della non-violenza, liberò il suo paese dal dominio.

Per meglio comprendere nel concreto, possiamo immaginarci ora come una batteria, interessante è sapere che in questo strumento musicale che trova le proprie radici nelle prime percussioni di già 6 mila anni prima, troviamo fuse le culture di molti popoli (dalla Cina, alla Turchia, alla Svizzera, Africa, Corea...) e che come percussione risveglia, non solo le origini di quell'umanità sparsa nel mondo, ma anche quell'unico ritmo ancestrale in cui la natura si manifesta. Pensiamo ad esempio al suono ritmico della pioggia, al passo dell'elefante, al salto del delfino... il battito del cuore umano, udibile addirittura ancor prima della nascita. La batteria è stata un'esigenza, a circa metà dell'800 a New Orleans, di *unire* in unico coro diverse percussioni, diverse culture, diverse voci ed è stato necessario prima sperimentarle, conoscerle singola-

mente e poi è stato, ed è ancora oggi, necessario imparare la comunicazione, la coordinazione, l'interdipendenza delle varie parti di sé per farla cantare in modo *unitario*, armonico. Un suono che a sua volta può coordinare l'insieme di una performance più grande.

L'arte come la musica, la pittura, la cucina, il cucito, il giardinaggio ecc... la creatività in genere, ci serve per conoscerci. Le passioni hanno bisogno che noi le perseguiamo affinché la nostra parte più profonda venga fuori, affinché la nostra anima, la nostra energia sia libera di esprimersi nella bellezza, nella gioia, così che queste possano diffondersi nel mondo che ad oggi purtroppo è sommerso dal buio e dalla paura. La paura tuttavia svanisce di fronte alla pura gioia dell'essere umano che espande il proprio amore di vivere.

### **L'amore di vivere scopre se stesso nella bellezza del fare**

Ai fini della liberazione, del benessere, della felicità, non si tratta quindi di rifiutare il conformismo ed adulare l'individualismo, non si tratta nemmeno del contrario. Come dicevo non è una lotta fra l'uno e l'altro. L'equilibrio nasce dall'essersi conosciuti, vissuti e da questo saper vivere nel mondo, con il mondo, per il mondo, avendo accettato e abbracciato completamente e profondamente se stessi, la propria natura, confidando nelle proprie potenzialità e capacità, mettendole a frutto, sviluppandole, incrementandole, soprattutto amandole per amare se stessi.

L'equilibrio interiore può nascere nelle grotte isolate come succedeva agli antichi Rischi, i Maestri, ma oggi, alle porte del 2021, quello stesso equilibrio interiore ha bisogno di esprimersi concretamente giorno dopo giorno.

Solo così è possibile coinvolgere

***“Sii  
il cambiamento  
che vuoi vedere  
nel mondo”,  
ci lasciava detto  
il Maestro.  
Così egli,  
osservando  
il principio  
della non-violenza,  
liberò il suo paese  
dal dominio***

sempre più persone, solo così più persone potranno coinvolgere altre persone e solo l'insieme di quelle altre persone può riportare l'equilibrio, che è la quiete, la musica, l'armonia, la pace nel mondo, nella terra e in tutti i suoi esseri viventi. In pratica è necessario passare attraverso il conformismo per comprendere di poter essere unità ma è necessario vivere l'individualismo per imparare a svilupparne la giusta qualità evolutiva.

Ad osservare un albero (Vriksasana, nello yoga, posizione dell'albero), egli appare isolato ma le sue radici nel profondo del cuore della terra sono collegate ad altre radici, le sue fronde appaiono anch'esse isolate ma attraverso ogni singola fronda, quindi grazie al loro insieme l'intero pianeta respira. L'intero pianeta vive. Siamo isole sulla terra che galleggiano sulla medesima superficie.

Siamo singole gocce d'acqua degli oceani.

Siamo occhi che vedono la propria realtà condivisa con altri occhi.

Siamo ogni singolo granello di sabbia che crea la spiaggia.

Siamo fatti di cellule che creano il nostro corpo intero come lo vediamo. Siamo singoli corpi che sono come cellule dell'intero corpo terrestre.

Il pianeta terra è cellula del corpo universale infinito.

Oltre... solo la Coscienza che ha conosciuto se stessa può comprendere il corpo cellulare dell'intero cosmo.

Quindi se elimino le vecchie informazioni che vogliono dirmi chi sono, quali sono le nuove da ricercare per ritrovami parte di quel misterioso cosmo?

Tania Baldin  
tania\_b89@hotmail.it