

## CONNETTERSI CON LA RETE DELLA VITA

Nel tempo presente in cui, per difenderci dal pericolo di contagio da corona virus, una buona porzione della nostra vita si svolge online, la parola *connessione* ci riporta subito ai mezzi tecnologici e all'accesso alla rete internet, e alle piattaforme che consentono di stare collegati attraverso lo schermo. Va da sé che una buona connessione consente di adattarci alle nuove condizioni, lavorando in *smart working*, e trascorrendo il tempo del *lockdown* – totale o parziale – collegati ai siti e programmi che preferiamo o, se distanti dai nostri cari, effettuando videochiamate grazie alle quali vedersi e parlare.

“*Tutto andrà bene, la vita tornerà come prima!*” è l’augurio che tanti si rivolgono, con una punta di nostalgia per le condizioni di vita precedenti la diffusione del virus. Ma a quale vita si riferiscono? Quella della cosiddetta società globale, in cui buona parte della popolazione planetaria non dispone nemmeno delle risorse minime di sopravvivenza? In cui le regole del gioco sono dettate da una porzione minima di esseri umani, che ritiene debba esserci una economia basata sulla estrazione di risorse del Pianeta, per consentire il consumo sempre più sfrenato di beni per coloro che possono permetterselo? Certamente, non è alla crescita di benessere globale che mira tale società, ma alla crescita di profitto per pochi, a spese degli altri.

Per effetto di questo modo di intendere il benessere, il Pianeta è soltanto un grande deposito di risorse da sfruttare e, al tempo stesso, l’enorme discarica della società dei consumi. Tale modo di gestire e governare le risorse presenti sul Pianeta provoca nel mondo una grandissima quantità di dolore e sofferenza, e non solo al genere umano, ma anche agli altri regni, da cui dipendiamo.

Il consumismo sfrenato, la velocità sempre maggiore che ci viene richiesta per sostenere il ritmo del sistema, non ci consente il tempo di fermarci un attimo, a riflettere su quale direzione stiamo proseguendo. Il continuo bombardamento di fondo di notizie efferate, dai licenziamenti alle devastazioni ambientali, dai terremoti alle crisi energetiche, dagli atti terroristici al crescente numero di suicidi, per molti genera il panico, rafforzando la paura di morire o di perdere gli usuali comfort. Per altri è causa di forte disagio, che talvolta può degenerare in apatia.

La radice di apatia, dal greco, vuole dire “*assenza di sensibilità, di passione*”. Così come facciamo nei confronti di un malessere fisico anche minimo – che ci affrettiamo a spegnere con farmaci o altri mezzi – allo stesso modo ci comportiamo quando insorge un qualunque motivo che possa farci star male: escogitiamo ogni mezzo per non sentirlo. È una questione culturale: il dolore, di qualsiasi genere, è disfunzionale. Meglio allora non provare quel vago senso di colpa che ci avverte che siamo complici – con i nostri acquisti, trasporti e abitudini – dell’*“usa e getta”* e dello spreco di cibo e di risorse. È preferibile fare finta di niente e una strategia per ottenebrare la mente è quella di lasciarsi distrarre dai dispositivi elettronici, di farsi confondere le idee su cosa è importante e cosa non lo è da un volume crescente d’informazioni e dati, la maggior parte dei quali, in realtà, di pochissimo interesse per noi.

L’apatia, allora, è una strategia per non sentire il dolore. Ma quale dolore? Quello per il mondo che si riscalda sempre più e brucia, per la biosfera della Terra, che è un corpo traumatizzato e ferito? Sentendoci impotenti di fronte a tutto ciò, rispondiamo eliminando il dolore, quel sano segnale di allarme che invece dovremmo ascoltare per allertare il nostro sistema che qualcosa non va per il verso giusto.

Per tornare alla domanda rivolta in precedenza: è questa la vita che vogliamo ripristinare? Oppure riteniamo che sia l’unica vita possibile?

Cercare di proteggersi dal dolore non è soltanto una strategia illusoria – in termini di individui bio-psico-spirituali quali siamo –, l’assenza di dolore ha un costo altissimo da pagare. Infatti, lo stato di narcosi quotidiana in cui viviamo, come persone e come genere umano, non fa che rafforzare il nostro senso di separazione gli uni dagli altri, e con la scarsità di risorse artificialmente messa in atto dal sistema, viviamo e ci sentiamo sempre più in competizione l’uno con l’altro. Dalle profondità dell’inconscio

collettivo, risuonano i motti separativi del genere umano: “*Mors tua, vita mea*”, “*Homo hominis lupus*”, quasi a giustificazione che questo sia il solo destino possibile per gli esseri umani.

Eppure, è in atto già da molti decenni un risveglio di portata planetaria, dovuto al fatto che un numero crescente di persone sente come più confacente alla propria realtà un nuovo paradigma culturale, nella cui visione si cessa di considerare:

- il corpo umano come una macchina (medicina olistica)
- la vita sociale come lotta di competizione per l’esistenza
- il progresso materiale illimitato, da raggiungere attraverso la crescita economica e tecnologica
- sana la società in cui la donna è sottomessa all’uomo per una legge fondamentale della Natura.
- l’Universo come sistema meccanico regolato esclusivamente dalle leggi della fisica classica

In tale nuovo paradigma, il mondo viene finalmente rappresentato non più come una serie di parti separate, ma come un unico insieme, la Natura, di cui l’umanità è parte integrante: non al di fuori, nè al di sopra.

Nella seguente tabella sono indicate le caratteristiche della futura umanità, espresse in termini di tipologie di pensieri e di valori, quando si sarà finalmente raggiunto l’equilibrio tra i principi maschile e femminile, col passaggio da un modo di pensare esclusivamente di tipo lineare, analitico, razionale, riduzionistico e auto-assertivo, alla rivalutazione del pensiero sintetico, olistico e intuitivo, in una parola “*integrativo*” e alla loro armoniosa sintesi. Alla radice di tali pensieri, i valori in grado di ripristinare la salute dell’organismo Terra saranno basati su principi di cooperazione, associazione e conservazione.

PENSIERO		VALORI	
<i>Autoassertivo</i>	<i>Integrativo</i>	<i>Autoassertivi</i>	<i>Integrativi</i>
razionale	intuitivo	espansione	conservazione
analitico	sintetico	competizione	cooperazione
riduzionistico	olistico	quantità	qualità
lineare	non lineare	dominazione	associazione

(da F. Capra, *La rete della vita*, edizione italiana)

In questa visione, né l’umanità, né alcun’altra entità presente nel mondo, può essere separata dall’ambiente naturale. La vita è un insieme di fenomeni collegati l’uno all’altro e dipendenti l’uno dall’altro. Ciascun essere vivente ha dunque un suo valore intrinseco e gli esseri umani sono né più né meno che un filo della grande matassa che è la “*rete della vita*”.

Alla luce di questo principio unitario che sottende il nostro Pianeta, i problemi che coinvolgono l’intera umanità quali l’attuale pandemia – ma in realtà tutti i problemi elencati sopra – vanno affrontati insieme, nessuna comunità o nazione può pensare di risolverli da sé e per sé sola.

Ma occorre fare una distinzione tra i livelli nei quali i problemi si manifestano: l’inquinamento e il riscaldamento globale del Pianeta non si possono risolvere soltanto agendo sul piano materiale, nel quale essi si manifestano. A tale proposito, ecco alcune considerazioni da parte di uomini di scienza dello scorso e del presente secolo:

“*Mi ero abituato a pensare che i principali problemi ambientali globali fossero la perdita di biodiversità, il collasso degli ecosistemi e il cambiamento climatico. Ritenevo che con 30 anni di buona scienza applicata all’ambiente, avremmo raddrizzato la situazione, ma mi sbagliavo. I maggiori problemi legati all’ambiente sono l’egoismo, l’avidità e l’apatia – e per poterli contrastare ci serve una trasformazione spirituale e culturale, e noi scienziati non sappiamo come metterla in*

atto. (Gus Speth, avvocato americano specializzato in cause ambientali e collaboratore governativo e per le Nazioni Unite)

*“Un essere umano è parte di un tutto che chiamiamo Universo, una parte limitata nel tempo e nello spazio. Sperimenta se stesso, i pensieri e le sensazioni come qualcosa di separato dal resto, in quella che è una specie di illusione ottica della coscienza. Questa illusione è una sorte di prigione che ci limita ai nostri desideri personali e all’affetto per le poche persone che ci sono più vicine. Il nostro compito è quello di liberarci da questa prigione, allargando in centri concentrici la nostra compassione per abbracciare tutte le creature viventi e tutta la natura nella sua bellezza.”* (Attribuito ad Albert Einstein)

Entrambi questi scienziati, per risolvere i problemi che affliggono la Terra a livello materiale, ci indicano che la dimensione superiore degli esseri umani – quella della qualità, dei sentimenti, dei valori, dunque, quella dello spirito – è la strada da percorrere. La realtà fisica, le piante, gli animali, i minerali, in poche parole la rete della vita – che percepiamo con i nostri sensi in tutta la sua bellezza, e di cui facciamo parte – è il riflesso di una realtà più grande, di una “Vita” che sottende tutto questo e lo anima. È dunque a un altro livello, quello spirituale, interiore, che dobbiamo intervenire, se vogliamo mettere in atto un cambiamento reale delle condizioni fisiche della Terra.

In altre parole, tocca a noi esseri umani effettuare dentro di noi quel cambiamento che vorremo avvenisse all’esterno – e che avverrà quando tutti avremo sviluppato le qualità che ancora non abbiamo, e avremo mutato i nostri valori e sentimenti.

E come si fa? Intanto, risvegliandosi, imparando cioè a uscire da quello stato di trance o apatia, ampliando le nostre percezioni e consentendo a noi stessi di sentire quello che si muove al nostro interno. Per alcuni può rappresentare un grande cambiamento dirigere l’attenzione all’interno di sé, trovando il coraggio di osservarsi, specialmente se questo significa entrare in una dimensione di paura e di dolore, affrontando anche la paura della morte e smettendo di negarla, considerandola parte della vita.

È un passaggio essenziale, quello volto alla conoscenza di se stessi, per riuscire poi – lavorando su se stessi – a raggiungere quella maturità emotiva e mentale che consentirà di connettersi in modo stabile alla dimensione spirituale e a prendere in mano quel filo in grado di dare significato alla vita. Soltanto quel filo consentirà di connettersi consapevolmente agli altri esseri umani, formando gruppi a loro volta connessi tra di loro in intergruppi, come nodi di una rete che tutto comprende e nulla esclude.

Il monaco buddista Thick Nathan alla domanda: *“Che cosa dobbiamo fare urgentemente per salvare il nostro mondo”* ha risposto *“Sentire dentro di noi i rumori della Terra che piange”*.

E come si fa ad aprirsi a questo dolore? Smettendo di narcotizzare le sensazioni, perché pur di non soffrire soffochiamo la nostra funzione emotiva, con il risultato che non proviamo più nulla, e nel tempo persino le funzioni cognitive si atrofizzano. Rimuovendo il dolore e la paura chiudiamo la connessione con il nostro inconscio e, quindi, rinunciamo alle nostre risorse più importanti, come l’immaginazione, l’intuizione, la creatività. Sia come singoli, sia come collettività, corriamo il rischio di ammalarci, perché interrompiamo il flusso con la Rete della Vita, cioè con la connessione – più importante che abbiamo a disposizione – con noi stessi e, quindi, con coloro con cui condividiamo il mondo, che divengono solo *“gli altri”* sui quali proiettare le nostre paure represses e la nostra rabbia.

Uno dei compiti del genere umano è costruire un nuovo mondo, una nuova realtà, e per tale impresa occorre fare uso dell’immaginazione, funzione fondamentale per ipotizzare un futuro diverso. Occorrono qualità del cuore, quali fiducia e coraggio, per potersi avventurare su nuovi territori della dimensione umana dove non ci sono ancora strade, lasciando la confortevole via delle abitudini. Silenziare le nostre risposte più profonde al pianto della Terra significa occultare il senso della nostra vita, abdicare alla nostra responsabilità di esseri umani, perdere il nostro potere di rispondere, trasformandoci in vittime sprovviste di volontà.

Nel momento in cui avviene invece la resa al fatto che la vita è anche sofferenza e incertezza, e che è necessario accogliere e imparare a gestire tale realtà, ci rendiamo conto che il disagio appartiene al genere umano e ci accomuna gli uni con gli altri, consentendoci di sviluppare la compassione, quel “*sentire*” insieme agli altri, quel legame di cuore indispensabile per aprirci all’amore e alla fratellanza.

E allora, dopo il dolore dell’isolamento proviamo la gioia di aprirci alla Vita, di farne parte in quanto cellule senzienti e intelligenti dell’organismo vivente che è la Terra, al cui processo evolutivo non solo non ci opponiamo, ma lo favoriamo. Via via che rafforziamo le nostre connessioni, percepiamo che la Vita è una soltanto, e che con la nostra coscienza possiamo espanderci nel sistema solare, nella galassia, scorrendo all’interno di una trama sempre più vasta che si estende all’infinito.

Imparare a vivere la vita all’interno di noi ci consente di entrare in connessione con tutta la Vita, con quel sistema nel quale microcosmo e macrocosmo si contengono vicendevolmente, paradosso questo che il video che segue è in grado di rappresentare meglio delle mie parole.

<https://www.youtube.com/watch?v=fcbvMnYCv0c>