

Annamaria e Michaela La Vecchia

LA RESPONSABILITÀ DEL PENSIERO

Cosa vuol dire pensare? Utilizzare la funzione pensiero. Il pensiero è una delle funzioni psicologiche: è una funzione attiva e conoscitiva, che caratterizza l'essere umano e consiste nel mantenere concentrata la mente su un'idea, su un argomento, esaminando implicazioni e significati per conoscere. È quindi una funzione analitica che separa, ordina, classifica, per capire. È, inoltre, la funzione con la quale possiamo dirigere le nostre energie attraverso l'interesse e l'attenzione.

Etimologicamente, il termine pensiero è il participio passato (pensum) di *'pendere'*: pesare, soppesare (quando una cosa non è pensabile si dice imponderabile). La mente pensa istituendo una relazione tra il suo patrimonio acquisito e un nuovo contenuto, una nuova informazione. Il prodotto immediato del pensiero è l'idea.

Il pensiero è una funzione ontologica, costitutiva dell'essere umano, che si esprime nel mondo fenomenico attraverso varie forme: parole, atteggiamenti, azioni. È, ancora, una energia che, come tale, si esprime anche inconsapevolmente, perché spesso la nostra mente è spinta dalle funzioni dell'eros (sensazioni, impulsi/desideri, emozioni/sentimenti): *“Attualmente noi siamo posseduti dai pensieri e dai sentimenti assai più di quanto un selvaggio sia posseduto e dominato dalle forze naturali ... Dobbiamo invece giungere a possedere i nostri pensieri e i nostri sentimenti, a dominarli, dirigerli, trasformarli ...”* (R. Assagioli)

La funzione pensiero cresce con il crescere della coscienza che, in primo luogo, muta nelle varie età della vita: infanzia, adolescenza, maturità, senescenza, ma, come ogni funzione, il pensiero va educato, quindi occorre imparare a pensare.

“Noi abbiamo spesso un'idea vaga, incerta, inesatta delle parole che usiamo, poiché non ci diamo la pena di precisarne il senso, cioè di pensare in modo chiaro e consapevole. Tutti credono di saper pensare, ma in realtà il pensare è un'arte che va appresa. La prima condizione per sviluppare l'arte di pensare è di vigilare attentamente il processo stesso del pensiero; la seconda è quella di persistere, di insistere nell'approfondire l'argomento.” (R. Assagioli)

Perché pensare? È un bisogno dell'uomo, quello di conoscere: cosa? Conoscere sé e il mondo, per averne una visione e dare un senso. Vito Mancuso, in *“Bisogno di pensare”*, così si esprime: *“In quanto essere umano dotato del bisogno di pensare perché attratto dal sogno di una vita diversa e migliore, io ritengo essenziale affrontare la questione del perché si vive, soprattutto nel senso finale cui l'avverbio 'perché' rimanda: a mio avviso si tratta della condizione indispensabile per far sì che il nostro passare su questa Terra risulti un viaggio e non un disordinato vagabondaggio.”*

E ancora, la funzione pensiero appartiene all'area delle funzioni del Logos, cioè quelle funzioni che canalizzano e danno forma alle energie della Vita che provengono dalla Madre Terra e dal Cielo. Quindi, nel più ampio concetto di pensiero sono comprese tutte le funzioni del Logos, anche l'immaginazione e l'intuizione cioè le funzioni della Mente.

Assagioli quando parla della meditazione, che è sostanzialmente l'uso, la pratica scelta e direzionata delle funzioni mentali, descrive di tre forme di meditazione: la riflessiva, nella quale viene soprattutto utilizzata la funzione pensiero; la ricettiva, nella quale si attiva soprattutto la funzione intuitiva; la creativa, nella quale entra in gioco anche la funzione

immaginativa, supportata dall'intuizione.

Il presupposto di queste pratiche è che ci sia un soggetto che sia consapevole e che voglia, che conosca cioè le energie dell'eros che si muovono dentro di sé (sensazioni, emozioni, desideri, ecc.) e sappia in qualche modo gestirle e utilizzarle, così da permettere alla mente di funzionare liberamente (cioè senza condizionamenti) nella direzione prescelta, capace cioè di assumere su di sé le conseguenze delle proprie scelte e, perciò, la relativa responsabilità. Quindi, imparare a pensare non significa solo saper usare bene la funzione pensiero, ma saperla indirizzare: cioè concepire il pensiero come frutto della Mente nella sua pienezza.

Ma chi è questo soggetto? In una prima fase è l'Io personale, che avendo conquistato una certa capacità di gestione dei suoi strumenti, può perseguire gli obiettivi che riguardano la personalità. Già in questa fase, quindi, chi pensa è responsabile degli effetti del suo pensiero per aver utilizzato volontariamente questa funzione per un fine determinato, assumendo la capacità di rispondere di ciò che pensa e delle sue conseguenze. E ciò in quanto il pensiero – che appare come un elemento astratto che, se non espresso concretamente, sembra scomparire – è in realtà un'energia che permea lo spazio, sia che si traduca in una forma concreta attraverso parole, atteggiamenti, comportamenti o opere, sia che resti non tradotto in una forma sensibile.

“...in un certo senso è letteralmente vero che “i pensieri sono cose”. I pensieri, le idee (presi nel loro senso più ampio di fatti conoscitivi, che vanno dalle sensazioni alle immagini e ai concetti) sono “cose”, cioè sono realtà ben definite e distinte nella loro sfera, nel mondo interiore, quanto lo sono gli oggetti materiali nel mondo esterno ...” (R. Assagioli)

“... Se solo gli uomini si rendessero conto di quali conseguenze hanno i loro pensieri! Non sarebbe esagerato affermare che anche i delitti più gravi sono stati generati da minimi pensieri. Bisogna dimostrare all'uomo quanto sia materiale il pensiero, e come vive. (Collana Agni Yoga, Agni Yoga, 583)

“...il pensiero malvagio è condannato a generare mostruosità ... (La coscienza) è un'officina di bene e di male; ecco perché la qualità del pensiero ha tanta importanza ...” (ibidem, Illuminazione, 232)

“...La cosa migliore è distruggere i germi dei pensieri banali, più infettivi che qualsiasi malanno. E badare non tanto alle parole che si dicono quanto ai pensieri. Durante una sola parola, nascono dieci pensieri”. (ibidem, 157)

Possiamo considerare i pensieri distorti come prodotto di veleni che hanno varie origini. Un veleno del pensiero, è la paura, che – producendo elaborazioni mentali deformate, fastidi, ansie, preoccupazioni, ossessioni, attraverso un continuo rimuginare – determina un ininterrotto rumore interno, che risulta di ostacolo al corretto funzionamento della funzione pensiero.

“...Quando l'uomo si libera dalla paura, può scoprire l'origine della realtà”. (ibidem, 163);

“Imparate a pensare in modo radiante, e nulla di pauroso potrà toccarvi”. (ibidem, 322)

Un'altra forma di veleno è il soddisfacimento della propria ambizione personale, che orienta il pensiero unicamente al fine di guadagnare, possedere, dominare, conquistare, predare: vivere per lavorare e lavorare per guadagnare sempre di più, alla ricerca di benessere e

potere.

“... E ogni guadagno si trascina dietro al possessore. A volte è impossibile liberarsi dai possessi, materiali e astratti. Quindi Noi consigliamo di accettare la proprietà con piena responsabilità nei suoi confronti. Ne emana una qualità elevata di oggetti e di pensieri...” (ibidem, Agni Yoga, 39)

Un veleno può essere anche un pensiero ideologico, come adesione acritica a una dottrina – sia essa religiosa, politica, economica – ritenuta più importante dell’esperienza; un pensiero stereotipato, uniformato, che imprigiona la mente e che porta alla dipendenza dal pensiero altrui.

Un altro tipo di pensiero distorto è quello che nasce da una sorta di ingordigia che fa accumulare notizie, informazioni, opinioni, ecc., nella falsa convinzione di aver acquisito un sapere.

Altro veleno ancora è la pigrizia mentale, che impedisce di riflettere e, quindi, di elaborare un pensiero autonomo, critico e creativo.

È di grande importanza il rapporto tra pensiero e parola e azione, la loro coerenza, l’intima connessione e interdipendenza.

“... è necessario assumere la responsabilità dei propri pensieri. Un tempo si era responsabili delle azioni; poi si comprese il significato della parola; ora è tempo di conoscere le conflazioni del pensiero. È bene imparare a tacere e a purificare i pensieri L’umanità va ammassando un karma grave anche per i pensieri, e non solo per le azioni. Il pensiero infligge torture allo spirito, poiché non esiste differenza fra parola e pensiero ...” (ibidem, 190)

“Un altro ‘bene’ dell’Umanità, verso il quale abbiamo una seria responsabilità, è il parlare. Grandi sono il valore e i pericoli della parola e noi siamo responsabili dell’uso che facciamo dei ‘tesori del linguaggio’ che abbiamo ... È molto più difficile maneggiare il tempo, la parola e i pensieri. Ognuno di noi ha ‘tesori’ di idee che non è facile trasmettere né esprimere senza distorsioni o cattivi impieghi.” (R. Assagioli, Economia e finanza)

Alla luce di quanto appena detto, cogliamo anche la grande importanza della consapevolezza dell’inconscio collettivo, nel quale immettiamo e dal quale traiamo inconsapevolmente gran parte dei nostri “pensieri”.

“... È istruttivo vedere come il pensiero infetta lo spazio ... Curate dunque i vostri pensieri, pensate in modo bello e conciso ... Dal pensiero origina una responsabilità limpida, inesprimibile”. (ibidem, Comunità, 101)

Fin qui, abbiamo considerato come soggetto del pensiero l’Io personale, ma sappiamo che l’Io, nella visione bio-psico-spirituale, è il riflesso del Sé, la sua manifestazione concreta nella misura in cui l’Io si avvicina, si collega e si identifica man mano con il Sé. La qualità del pensiero cambia, quindi, anche in relazione allo stadio di evoluzione della coscienza e al suo livello di identificazione con il Sé, cambiando, pertanto, anche la dimensione della responsabilità che ne consegue, che si amplia con il crescere della coscienza. Quanto più ci identifichiamo nel Sé, tanto più il pensiero si raffina, allontanandosi dagli obiettivi della personalità, diventando sempre più impersonale e assumendo qualità più elevate.

E ciò che consente questa elevazione del pensiero è il collegamento con il Cuore, che è il luogo dove avviene la sintesi, dove le intuizioni penetrano, vengono elaborate e divengono

linfa vitale per tutto l'essere; è il luogo dell'incontro dello Spirito con la Materia, dove si sposano il Principio maschile e il Principio femminile.

"... il pensiero viene emesso dal cuore e lo si riceve nel cuore..." (ibidem, Fratellanza, 67)

"... tutta una Dottrina sta in questa frase: 'deporre il pensiero sul cuore'. Solo sull'altare del cuore il pensiero si trasmuta!" (ibidem, Cuore, 394)

"... quando si dice che bisogna sentire col cuore, vuol dire che lo si deve adattare al livello terreno. ... Ma per operare dove lo spirito è sceso nella materia, occorre soddisfare le condizioni di entrambi i piani. Non bisogna estraniarsi da ciò che è terreno, pur dimorando nello spirito. Per padroneggiare le formule terrene occorre che il canale del cuore sia forte..." (ibidem, Illuminazione, 91)

"... Quando il pensiero umano riconoscerà nel cuore l'organo stimolante, non egotistico e personale, ma coadiuvante delle energie più fini, la vita prenderà d'un tratto a trasformarsi, secondo il suo destino." (ibidem, Cuore, 372)

Tra le qualità del pensiero di una coscienza più ampia possiamo ricordarne alcune.

- **Purezza:** è puro un pensiero privo di scorie, che permette il libero afflusso delle forze spirituali. È un pensiero non condizionato.

"... Che sempre nuovi paesi riconoscano quanto è potente l'aspirazione del puro di cuore. Comprendano che l'ipocrisia del pensiero ostacola la comunione in spirito. Dite a tutti coloro che sperano di raggiungerci di mantenere puri i pensieri. La vittoria nasce dai pensieri puri. Nessuna azione darà frutto se non innalzata dalle ali di un pensiero iridescente..." (ibidem, Illuminazione, 302)

"Il pensiero, puro, saturo di bellezza, indica la via del vero..." (ibidem, Comunità, 27)

"...ogni pensiero deve essere puro come un diamante." (ibidem, Agni Yoga, 345)

- **Luce dell'intelletto,** che illumina la realtà e la svela. L'intelligenza è l'azione della mente che coglie l'essenziale, notoriamente invisibile agli occhi, come insegnava la volpe al piccolo principe. È la qualità che permette di penetrare oltre l'apparenza.

- **Potenza:** il pensiero è energia e, come tale, un pensiero cosciente focalizzato è potente, incide lo spazio, lo trasforma, si propaga.

"... Solo la conoscenza e la responsabilità iniettano potenza nel pensiero" (ibidem, 22)

"Il pensiero è potente solo se è interamente monolitico. Ogni fessura non solo sottrae alla sua forza, ma è nociva in senso cosmico, poiché emette una dissonanza nello spazio. È necessario dedicare tempo a padroneggiare il pensiero..." (ibidem, 345)

"... Il potere del pensiero sarà il principio evocatore del Nuovo Mondo ..." (ibidem, 101).

- **Creatività:** il pensiero esprime una realtà nuova, crea.

"il Pensiero, diretto dalla volontà e vivificato dal sentimento, è creativo. (R. Assagioli)

"... Fra tutte le energie creative, il pensiero è supremo ..." (Collana Agni Yoga, Agni Yoga, 19)

"... La creatività dello spirito progredisce solo se il pensiero si eleva ..." (ibidem, 665)

- **Direzionalità:** un pensiero che ha le qualità precedenti è come una freccia proiettata nel futuro.

"...Qualsiasi processo di pensiero cosciente cerca penosamente la via futura dell'evoluzione..." (ibidem, 580)

"... Gettate lo spirito nell'ignoto! Questo gesto coraggioso vi darà nuove forme di pensiero ..." (ibidem, 294).

Perché è allora importante assumersi la responsabilità di pensare? Oggi più che mai è necessario riconquistare l'essenziale natura umana e permettere all'umanità di esprimere tutte le sue potenzialità creative, rispondendo alle sfide dei tempi. Pensare è riconoscimento della dimensione spirituale – oggi nella maggior parte dei casi dimenticata o confinata a vissuti emotivi – e conseguente realizzazione di retti rapporti tra gli esseri umani e con tutti i regni di natura.

Pensare è esprimere parole creative, è compiere un'azione mirata e intelligente – con ciò incidendo su tutti i campi dell'azione umana, elaborando un vero pensiero scientifico scevro da finalità personali di ricchezza o potere; è elaborare un pensiero politico che guardi al Bene Comune e sia fondato sulla cooperazione; è sviluppare un pensiero economico che permetta un'equa distribuzione delle risorse e una vita dignitosa a ogni essere umano.

“La vita del Pianeta può essere concepita come la totalità dei processi che vi si creano. Tanto maggiore appare allora la responsabilità del pensiero generato dai suoi abitanti ...” (ibidem, Aum, 157)

È infine essenziale realizzare un *Pensiero di Gruppo*. Per poter conseguire gli obiettivi appena richiamati, è necessario sviluppare l'attività di gruppo, unificata attorno a un unico Proposito che esprime un pensiero di gruppo, perché grande è la potenza di un pensiero unificato e concentrato. E, come dice Assagioli, esso è destinato *“ad essere il grandioso modo di attività creativa della Nuova Era”*.

“...È possibile però pensare a un gruppo che si incontri spontaneamente e che a grado a grado concepisca quello stato di mente che conduce al Mondo superiore. È grandioso quando ciò avviene, quando ci si raduna nel nome del Bene al fine di dispensarne la potenza risanatrice su tutte le vie...” (Collana Agni Yoga, AUM, 195)

“Se siete perplessi, raccoglietevi in silenzio e pensate assieme un solo pensiero. Capirete presto fino a qual punto sia valido quel concilio silente ... La legge è che due pensieri concordanti crescono di potenza sette volte. Non è magia, è una considerazione pratica”. (ibidem, Illuminazione, 155)

“Se il pensiero ha in sé energia creativa, quanto importa che si emettano pensieri sani nello spazio! Quando l'umanità, concorde, prenderà a farlo simultaneamente, l'atmosfera infetta che attornia il Pianeta svanirà d'un tratto. È dunque necessario emettere tali pensieri più volte al giorno, non per sé stessi, ma per il mondo. Il pensiero si abituerà, in tal modo, a imprese impersonali. (ibidem, Cuore, 300)