

IL PUNTO FOCALE

“Alla base di una qualsiasi orbita è sempre posta una volontà singola, che lega assieme tutte le manifestazioni. Quel punto focale è dunque la fonte irradiante che tutto impregna di ardente stimolo creativo.” (Collana Agni Yoga)

Sebbene non ce ne rendiamo conto, siamo costantemente attratti da qualcosa che agisce, entro e fuori di noi, come una calamita. I nostri sensi si attivano in base a stimoli che sfuggono alla nostra consapevolezza, così le emozioni e i pensieri, e raramente siamo noi a scegliere a cosa prestare attenzione. Con il risveglio, si avvia quotidianamente un “*software*” che gestisce ogni nostra azione aggirando il campo di coscienza e ci ritroviamo ad eseguirne abitualmente i comandi con la passività di un automa. Viviamo le nostre giornate oscillando tra spazi pieni di frenetici impegni e spazi vuoti di cose da fare, sentendoci oppressi da un ritmo che non abbiamo scelto. In entrambi i casi, ci sentiamo a disagio, perché la presenza di tanti obiettivi esteriori (o l’assenza di essi) ci dice che non stiamo procedendo in una direzione consapevolmente scelta.

Immaginiamo un edificio: in un edificio il significato di ciascuna parte è reso manifesto dallo scopo per il quale è stata costruita: le fondazioni per dargli stabilità, le pareti per sostenere il tetto, il tetto per proteggere le pareti e le fondazioni. Questo vale anche per i vari ambienti (ingresso, salotto, pranzo, camere da letto, cucina, bagni, ripostigli): gli scopi ai quali sono destinati orientano le coscienze di chi entra in tali ambienti, facendole vibrare all’unisono con il significato che ognuno di essi manifesta.

Un edificio, o un ambiente, che non avesse più lo scopo per il quale è stato costruito perderebbe immediatamente il suo significato e sarebbe abbandonato, fino a crollare. Perché un luogo non governato da un centro è come senza cuore, ci contiene ma non ci ospita, ci circonda ma non ci riscalda. Questa idea del “*cuore-fuoco*”, del punto focale di un luogo, è sempre stata rappresentata dagli esseri umani nel focolare domestico, nell’altare con il braciere acceso, nel falò, nella fiaccola olimpica: perché uno spazio sia vivo, occorre che sia abitato da un cuore pulsante.

Se al posto dell’edificio mettiamo un essere umano, questa metafora ci aiuta a comprendere che ciò che dà significato alla vita non deriva da cosa si fa o non si fa, ma dallo scopo per il quale si vive. È tale scopo che manifesta il significato di ogni azione, esterna come interna. Sì, perché noi agiamo anzitutto mediante la coscienza, che si orienta ritmicamente verso l’interiorità e verso l’esteriorità.

Questa del ritmo è una dimensione che nella società occidentale abbiamo dimenticato, presi come siamo dalla frenesia per l’azione esterna, che ci porta ad agire senz’altro scopo che l’agire stesso, nell’illusione di sentirci “*vivi*” perché impegnati a fare qualcosa: anche quando stiamo passivamente eseguendo una routine che non abbiamo scelto, solo perché è quello che tutti fanno.

Giorno e notte, Estate e Inverno, Primavera e Autunno, segnano un moto continuo che corrisponde all’alternarsi del respiro e al battito del cuore. Gli uni non negano gli altri, ma al contrario si legano in un ritmo che si manifesta come legge universale, una legge assopita in ciascun essere umano e che bisogna risvegliare.

Il lavoro, inteso come attività dell'uomo socialmente organizzata ed economicamente produttiva, è una distorsione materialistica, una riduzione di un concetto molto più ampio: un concetto che investe tutte le attività dell'uomo e qualifica qualsiasi applicazione di energia per il conseguimento di un fine. In questo senso, l'essere umano "*lavora*" – sempre e tanto di più – quando applica la sua energia (fisica, emotiva, mentale) per il conseguimento di un fine consapevolmente scelto, la scelta consapevole è l'elemento qualificante di qualsiasi attività.

La prima cosa da scegliere è la direzione verso la quale applicare questa energia. Per i tipi estroversi, la direzione verso l'esterno è la linea di minor resistenza, mentre per quelli introversi è più facile la direzione verso l'interno. Ma in entrambi i casi, se non vi è alcuna scelta consapevole, è praticamente impossibile cambiare direzione. E poiché non c'è stata scelta non esiste neppure responsabilità, ma soltanto una coazione inconscia a ripetere gli stessi gesti, le azioni, le abitudini, con un progressivo esaurimento dovuto alla direzione unilaterale dell'energia, alla mancanza d'uno scambio, di una circolarità.

E invece, è proprio questo scambio alterno di energie che ne assicura il continuo rinnovamento ed è bene abituarsi a cambiare le attività per stabilire un ritmo che permetta a ogni parte di noi di "*agire*". La salute psico-fisica dipende da un mutamento di azione (esterna - interna) che metta ritmicamente in moto tutte le nostre energie, rigenerandole nell'azione e mai nell'inattività.

È questo il segreto di quanti riescono a esprimere nella loro vita un'attività tanto intensa, quanto qualitativamente elevata. Essi non cercano mai l'inattività, lo svago (inteso come evasione), perché non ne hanno alcun bisogno: attribuiscono valore al loro lavoro e, quindi, non cercano altrove la soddisfazione o la gratificazione dei loro bisogni. Per essi il "*divertimento*" inteso come "*evasione*" non è più necessario, perché non ha senso evadere da ciò che piace, dà soddisfazione, fa sentire pienamente se stessi. Il riposo fa parte del loro ritmo ed è lavoro anch'esso; la vacanza è per essi soltanto un lavoro differente, anch'esso parte del lavoro più grande. Sono sempre attivi, perché hanno scelto di obbedire alla legge del ritmo e di mantenere una tensione costante, che produce uno stato di equilibrio che permette loro di avanzare con rapidità. Hanno compreso cos'è l'azione e agiscono coscientemente, utilizzando la volontà per creare con intenso vigore nella direzione e nei modi da loro prescelti. Sono capaci di erigere grandi strutture, perché non cedono alle mezze misure e ai compromessi e non mischiano il grande con il meschino.

Quanto lo stile di vita di questi uomini è differente da quello che viene definito "*normale*"? Possiamo facilmente trovare la risposta a questa domanda guardando alla nostra vita e a quella di chi ci sta vicino. Ma possiamo anche fare un piccolo esperimento con noi stessi: chiediamoci se siamo più contenti di riposare che di lavorare; se pensiamo che il nostro lavoro sia apprezzato a sufficienza dagli altri; se ci riteniamo gli unici responsabili del nostro passato o se altri lo sono. Infine osserviamo se, quando siamo lasciati da soli in una stanza che non ci appartiene, spostiamo gli oggetti che ci troviamo intorno.

Si tratta di un auto-test assai rivelatore, perché la preferenza per il riposo e il bisogno di apprezzamento da parte degli altri ci rivelano il nostro vero rapporto con il lavoro; l'accollare ad altri la responsabilità di quanto abbiamo vissuto ci mostra il livello di responsabilità che siamo in grado di sostenere; il rispetto per ciò che ci circonda ci indica la capacità di comprendere l'importanza di processi a noi ignoti.

Ma è possibile uscire dalla normalità e modificare la nostra vita? La risposta è sì, purché siamo disposti ad accettare di modificare lo stile di vita e introdurre il ritmo. Il ritmo dovrebbe manifestarsi in tutta la vita, in ogni lavoro, in qualsiasi attività creativa. Quello del ritmo è un segreto alla portata di chiunque abbia compreso che le leggi che regolano il grande respiro del Cosmo agiscono ovunque e comunque, anche se le ignoriamo. E, come gli operai provetti sanno, il lavoro ritmico è il più produttivo e da esso nasce la virtù di lavorare contenti, che è indispensabile per espandere la coscienza.

Ogni uomo è una costruzione, un'opera d'arte che si edifica per uno scopo, per rispondere a un progetto di vita. E per rispondere deve imparare il linguaggio del cuore, dell'unificazione e della sintesi. La scienza del punto focale si basa sull'unità, cioè sull'equilibrio del ritmo.

Se prendesse coscienza del fatto che solo in stato di equilibrio si può essere rapidi, l'umanità si abituerebbe a pensare che le grandezze sono entità relative, poiché qualsiasi costruzione dipende dall'equilibrio. L'equilibrio esalta la rapidità e il punto focale emette le proprie radiazioni per un'azione costruttiva corrispondente: un solo fuoco è manifesto in qualsiasi cosa e il suo seme attrae energie corrispondenti. Perciò è urgente riconoscere l'equilibrio come fattore fondamentale nella riorganizzazione del Cosmo. La potenza di crescita della struttura dipende dal grado di equilibrio raggiunto. (Collana Agni Yoga)

L'azione esterna è significativa soltanto quando è l'effetto di una scelta, che ne costituisce il punto focale. Da quel punto irradia l'energia della volontà, che dà significato alla vita e direzione univoca alle azioni esterne e interne, rendendole convergenti nel processo di crescita della coscienza.

Riconoscere il nostro punto focale ci permette di vivere nella direzione che la coscienza ci ha sempre indicato. Cambiando il nostro atteggiamento verso la vita, divenendo gioiosi, ampliamo la coscienza e inseriamo così ogni attività in un progetto esistenziale più ampio, che riguarda prima noi stessi e poi gli altri esseri umani e il Pianeta.

Quando la vita è edificata attorno a un punto focale, la capacità creativa non ha limiti.