

Come non perdere, ma ridefinire il senso dell'Io per evolvere

Articolo di Silvia Turrin pubblicato su Vivere lo Yoga

Fonte: <https://vivere.yoga/come-non-perdere-ma-ridefinire-il-senso-dellio-per-evolvere/>



Il senso dell'Io pervade la società. Esso è profondamente insito nelle varie dimensioni umane e nei diversi aspetti degli individui. Ci sono però realtà e tradizioni in cui il senso dell'Io non ha alcuna importanza. È il caso della **tradizione buddhista Theravada**. I monaci che seguono questo cammino spirituale e contemplativo si allontanano non solo materialmente, ma anche mentalmente ed energeticamente da tutto ciò che è mondano. Molti di loro, addirittura, andando a vivere negli eremitaggi di foresta abbandonano i propri documenti d'identità: un gesto irrazionale e inspiegabile agli occhi di un occidentale. Ciò invece ha senso nella tradizione buddhista: tale scelta e tale gesto esprime la chiara **volontà di dissolvere il senso dell'Io**. Per raggiungere il “*samadhi*” – ovvero quello stato di profonda non-dualità che si sperimenta durante la meditazione – si esce dai confini dell'Io per abbracciare il tutto.

Consapevolezza e senso dell'Io

In un'ottica occidentale e nella vita di tutti i giorni il senso dell'Io è necessario per trasformarsi, conoscersi, evolvere. Se però il senso dell'Io non è ben equilibrato si rischiano eccessi o, al contrario, debolezze. Nel libro “*La sesta stella*” (Edizioni Mediterranee, 2019), **Selene Calloni Williams** afferma che “Il senso dell'Io è uno strumento che va usato con consapevolezza vigile, altrimenti ci si fa male. **Se io mangio una mela con distrazione sono un consumatore**, se invece sono attento sento nella mela la presenza dell'invisibile: il seme, la terra che l'ha nutrito, la pioggia che lo ha bagnato... il germoglio, la pianta il fiore, il frutto, il sole che lo ha riscaldato e, infine, il viaggio che ha compiuto fino alla mia mano. Allora entro in contatto con la volontà di nutrirmi, di sostenermi, di amarmi, che

è ovunque nel pianeta, e a questa non posso che rispondere amando incondizionatamente. La consapevolezza è sempre un atto d'amore”.

Conoscere e amare

Per non rafforzare eccessivamente o indebolire il senso dell'Io occorre dunque essere consapevoli delle varie interrelazioni che vi sono nel mondo, tra l'umanità e la natura, e tra gli individui. Quando si sviluppa questa profonda consapevolezza basata sull'amore si può **andare oltre il soggetto e l'oggetto**. La relazione io-tu non è più centrale. Facendo ciò non si perde il senso dell'Io, ma lo si ridefinisce. Lo si ridefinisce ampliandolo, in quanto “l'altro” e la “natura” non sono più considerati esterni o estranei all'Io, ma ne fanno parte. Questa ridefinizione spalanca nuove possibilità e orizzonti, dando vita a un vero e **profondo cambiamento** sia personale, sia sociale, economico e politico.

Per approfondire si veda il libro [“La sesta stella” \(Edizioni Mediterranee, 2019\) di Selene Calloni Williams](#).



- Categories: [News](#)
- Tags: [Psicologia](#)