

San Biagio, 28 maggio 2017

Dissonanze

Uno psicologo americano, Leon Festinger, scoprì nel 1957 un aspetto del pensiero umano che chiamò **dissonanza cognitiva**. In sintesi essa sarebbe l'incapacità di reggere aspetti contraddittori del pensiero e la conseguente sofferenza. Se una cosa è A non può essere B, se **sono buono** non posso essere **anche cattivo** e così via. Dico questo perché, parlando della sofferenza, vedo che sovente viene dal nostro modo di pensare. Nella nostra scuola abbiamo dei Koan dove dobbiamo dimostrare di essere sia A che B, sia un animale che un Budda, essere una cosa e anche l'opposto. Non è poco!

Questi koan ci insegnano ad accettare le contraddizioni in noi stessi e le contraddizioni della vita, a vederle come polarità, a integrarle con chiarezza e ad accettarle anche negli altri. Quando diventiamo l'autosservazione non reattiva come stiamo facendo qui, ci liberiamo dalle trappole del pensiero, sempre in agguato, e ne vediamo con chiarezza il movimento assieme alle nostre reazioni.

Stiamo attenti, perché questa **incapacità di pensiero dissonante** la possiamo vedere in azione in tante prese di posizione che non cambiano mai, in tanti **pensieri che diventano pregiudizi, ideologia e violenza** verso noi e gli altri, origine di grande sofferenza. Possiamo essere liberi nelle nostre contraddizioni e nelle contraddizioni del mondo per trasformarlo, proprio perché **il mondo è perfetto così com'è, compresi noi**, che vogliamo trasformarlo. ✨