

# IL CORAGGIO DI NON ESSERE PERFETTI, MA ESSERE SPIRITUALI

Spunti di riflessione

dott.ssa Lorena Peotta

dott. Emanuele Tinto

Giugno 2018

## IL CORAGGIO DI NON ESSERE PERFETTI, MA ESSERE SPIRITUALI

### Introduzione

*Un giorno camminando lunga la strada della vita, la mia persona si imbatté in una figura di pietra, che al mio avvicinarsi iniziò a parlare.*

*“La tua persona in questo momento pensa che sia impossibile che una pietra parli e sappia. Tu pensi a me solo come ad una pietra, ma in realtà tutto quello che ti circonda è pietra, tu stesso sei pietra. Ci sono tanti tipi di pietra, voi persone umane pensate alle pietre come a dei minerali, ma quanti cuori di pietra ci sono, quanti stomaci che mangiano le pietre ci sono e quanti altri esempi potrei portarti per indicarti il mondo di pietra che ti circonda e a cui la tua persona dovrà dedicarsi dopo l’incontro che tu hai avuto con me. Sono persone con un’anima ed ora sono pietre preziose come l’acquamarina, l’ametista, l’argento, il diaspro, l’ematite, la malachite, il marmo, l’occhio di tigre, il quarzo bianco e rosa, lo smeraldo, il diamante che non è altro che carbone ripulito, lo zaffiro e tutti gli altri. Questa è la volontà di Colui Che tutto questo volle”.*

*“...noi abbiamo Abrahamo per padre! Perché io vi dico che Dio può suscitare dei figli di Abrahamo anche da queste pietre” (Lc. 3,8)*

*Tra le storie tramandate su Michelangelo, egli si definiva come l’artista "del levare", piuttosto che "del mettere", cioè per lui la figura finale nasceva da un processo di sottrazione della materia fino al nucleo del soggetto scultoreo, che era come già "imprigionato" nel blocco di marmo.*

*Così vale anche per l’educazione, che consiste nel tirar fuori ossia nel levare il materiale che si trova in più e alla fine emergerà quel che come persona interessa vedere e capire, cosa dentro di essa permette di parlare e di ragionare.”*

In questo lavoro si fa riferimento in special modo alla disabilità e chi sta vicino a queste persone e si occupa di loro riceve molte benedizioni attraverso le esperienze fatte e ha la possibilità di sviluppare le proprie qualità e interrogarsi sul senso della vita.

Per comprendere l’educazione, si deve vedere nel contesto particolare del quale fa parte: l’umanità.

Quando si conosce la sofferenza, l’imperfezione e tutto quello che non rientra nel così detto “normale”, ci si pone la domanda “cos’è e chi è un uomo?”.

Appena si incontra un disabile o si entra in contatto con tutti i tipi di diversità, le certezze personali, i progetti di vita, la visione dell’esistenza e le priorità vengono scosse fino al midollo e sempre di più ci si interroga sul senso della vita.

Per indagare tale quesito, ci si avvale dell’aiuto delle Religioni, che per eccellenza affrontano questi temi e uniscono gli esseri umani in queste riflessioni, dal latino *religare* che significa “legare strettamente”.

Questo lavoro ha utilizza la spiritualità per comprendere la disabilità e per fare questo vengono di seguito riportati alcuni brani tratti da Testi Sacri e non di varie Religioni e Culture.

Questa chiave di lettura fuori dal “normale” vuole solo essere un punto di riflessione, che può sfociare in progetti, atteggiamenti o ancora in domande, perché è nella natura dell’uomo continuare a progredire ed evolversi.

In questa vita ci si deve preoccupare a sviluppare le qualità, piuttosto che a conservare, curare, esaltare e adorare il corpo, il quale è uno strumento attraverso cui una persona si realizza come essere umano spirituale.

“ Non sei un essere umano che sta vivendo un’esperienza spirituale. Tu sei un essere spirituale che sta vivendo un’esperienza umana” (Dyer, La saggezza di ogni giorno, pag. 9).

Secondo questa chiave di lettura, tutti siamo esseri imperfetti e in divenire, che si servono di questa vita, per acquisire questa consapevolezza e continuare a migliorarsi. Questo avviene attraverso l’interazione con gli altri esseri umani.

## COME AVVICINARSI ALL’ALTRO CON PROFONDO RISPETTO

Dagli Scritti Baha’i

“Similmente rifletti sulla perfezione della creazione dell’uomo e come tutti questi mondi e queste condizioni siano riposti e celati in lui.

Consideri te stesso soltanto una forma meschina, quando entro di te riposto è l’universo?

Dobbiamo quindi sforzarci di annientare in noi “l’animalità”, fino a che il significato di “umanità” venga alla luce”

Dagli Scritti Baha’i – Baha’u’llah - Le Sette Valli p. 34.

“Non addoloratevi se in questi giorni, e su questa terra, sono state ordinate e manifeste da Dio cose contrarie ai vostri desideri, poiché giorni di gioia ineffabile, di delizia paradisiaca vi sono sicuramente serbati. Mondi santi e spiritualmente gloriosi si sveleranno ai vostri occhi. Voi siete destinati da Lui, in questo mondo e nel mondo di là a partecipare ai loro benefici, a dividerne le gioie, e ad ottenere una parte della loro grazia sostenitrice. Voi giungerete a tutti e ad ognuno di essi senza dubbio.”

Dagli Scritti Baha’i – Baha’u’llah - Spigolature CLIII

In psicologia

“Chi trasforma il proprio corpo in un veicolo di amore e di generosità, è una persona che alimenta la propria anima immortale. E’ dando la propria vita agli altri che si diventa veramente vivi.

La verità è che il corpo non ci appartiene e non possiamo trattarlo come vogliamo; esso appartiene a Dio che ce lo ha dato in cura, come un veicolo, per trasportare l’anima durante la vita.” (Vivere d’amore - Riza Scienze Aprile 2000 n. 144)

La seguente esortazione è rivolta alle persone che fanno chiaramente la loro missione: “Pensate a quel che state facendo con variazioni di cinque secoli e non di cinque minuti. Produrre per coloro che saranno qui tra cinquecento anni vi farà concentrare su questioni molto più importanti dei risultati momentanei”. (Dyer)

## In letteratura

Ogni spirito si costruisce una casa, e al di là della sua casa un mondo, e al di là del suo mondo un cielo. Sappiate dunque che il mondo esiste per voi. (Ralph Waldo Emerson)

Suona le campane che ancora possono suonare.  
Dimentica la tua offerta perfetta.  
C'è una crepa in ogni cosa.  
E' così che entra la luce.  
(Leonard Cohen)

Quando si arriva ad accettare che persino fra gli esseri umani più uniti continuano ad esistere distanze infinite, si può vivere meravigliosamente fianco a fianco solo se ciascuno riesce ad amare quella distanza in modo da vedere l'altro stagliarsi contro il cielo nella sua completezza.  
(Rainer Maria Rilke, Lettere)

## La casa degli ospiti

Essere umani è come una casa degli ospiti. Ogni mattino un nuovo arrivo.  
Una gioia, una depressione, una meschinità, qualche consapevolezza momentanea viene come visitatore inatteso.  
Accogli e ospita tutti!  
Anche se sono una folla di dolori, che spazzano violentemente la vostra casa vuota di mobili, tratta ogni ospite con onore.  
Egli potrebbe aprirti la strada a nuove gioie.  
Gli oscuri pensieri, la vergogna, la malizia, incontrali alla porta ridendo e invitali a entrare.  
Gradisci chiunque arrivi perché ognuno è stato mandato come una guida dall'aldilà.  
(The Essential Rumi, Harper Collins)

## Dalla Bibbia e dal Cristianesimo

“Ciascuno agisca secondo il dono ricevuto: mettetelo a servizio gli uni degli altri, come bravi amministratori della molteplice grazia di Dio. Se uno ha il dono della parola, ne usi come oracoli di Dio; se uno ha un ministero, lo eserciti con l'energia che fornisce Dio: affinché in ogni cosa sia glorificato Dio per mezzo di Gesù Cristo, a cui spetta la gloria e il potere nei secoli dei secoli”(1 Pt 4,10-11).

“Anzi, sapete che vi annunziai l'evangelo la prima volta in occasione di una mia malattia e sebbene quella infermità corporale fosse per voi una prova, non me ne mostraste nè disprezzo nè ribrezzo, ma mi accoglieste come un angelo di Dio, come Cristo Gesù”(Gal 4,13-14).

“Non basta dunque un approccio solo assistenziale, bisogna approfondire e rispettare il loro essere in pienezza Figli di Dio, prediletti da Lui e, quindi, testimoni viventi dell’amore salvifico del Padre”(Card. Martini, Discorsi, 3 maggio 1990).

Bisognerebbe parlare di meno. Un punto in cui si fanno delle prediche non è un punto d’incontro. Che cosa fare, allora? Prendere la scopa e spazzare la casa di qualcuno. E con questo ho detto abbastanza.

(Madre Teresa di Calcutta)

Dal Corano

La Zakat è il terzo pilastro dell’Islam e fra i più importanti doveri religiosi. Quest’imposta è, in un certo modo il debito verso Dio che il musulmano deve saldare per ciò che “Egli gli ha dato”: in questo modo ci si purifica e si rende legale tutto quello che si possiede.

La Zakat, come gli altri doveri, è citata nel Qur’an, Sura 11, v 43:

“ Il profeta disse: «La carità è un obbligo per ogni musulmano, e colui che non avesse i mezzi faccia una buona azione o eviti di commetterne una sbagliata. Questa è la sua carità».

“La vostra assistenza ad un cieco è carità”

«Il sorriso ai vostri fratelli è carità, la vostra esortazione a compiere buone azioni è carità, così come proibire le cose vietate è carità, dare indicazioni della strada a coloro che si sono persi è carità e la vostra assistenza ad un cieco è carità»“.

## L’ESSENZA DELL’UOMO

Dagli Scritti Baha’i

La voce interiore

68. Quando desiderate riflettere su un tema o soppesano, vi consultate con qualcosa dentro di voi. Dite: agisco o non agisco? È meglio ch’io intraprenda questo viaggio o che ci rinunci? Chi state consultando? Chi v’è dentro di voi a risolvere il dilemma? Sicuramente v’è un potere distinto, un io intelligente. Se esso non fosse distinto dal vostro io, non vi trovereste a consultarlo. È una cosa più grande della facoltà del pensiero. È il vostro spirito che vi insegna, vi consiglia e risolve il dilemma. Chi interroga? Chi risponde? Indubbiamente è lo spirito: in esso non v’è né cambiamento né trasformazione, perché non si tratta di una composizione di elementi e qualunque cosa non sia composta di elementi è eterna. Il cambiamento e la trasformazione sono peculiarità della composizione. Nello spirito non vi sono né cambiamento né trasformazione. La prova è che il corpo può indebolirsi nei suoi membri, può essere squartato o uno dei suoi membri può essere incapacitato. Tutto il corpo può essere paralizzato: ma la mente, lo spirito, rimane immutata. La mente decide, il pensiero è perfetto: ma la mano è irrigidita, i piedi sono divenuti inservibili, la colonna spinale è paralizzata e non v’è alcun movimento muscolare, ma lo spirito è nel medesimo stato. Squartate un uomo sano: lo spirito non è squartato. Amputategli i piedi, lo spirito rimane. Lo spirito è sempre lo stesso; è impossibile percepirvi cambiamento o

trasformazione e non subendo cambiamento o trasformazione, esso è eterno e permanente.

Considerate un uomo addormentato: è evidente che tutte le sue parti e le sue membra sono in riposo, inerti. Gli occhi non vedono, le orecchie non odono, i piedi e le mani sono immobili; nondimeno, egli vede nel mondo dei sogni, sente, parla, cammina, può anche volare su un aeroplano. Per questo è evidente che, anche se il corpo è morto, lo spirito è vivo e permanente. Anzi, mentre il corpo dell'uomo dorme, le percezioni possono essere più acute; tutte le funzioni sono presenti, ma il corpo è inerte. Quindi è provato che nell'uomo v'è uno spirito e che in questo spirito non v'è distinzione tanto se il corpo dorme quanto se è morto e dipendente. Lo spirito non è reso incapace da queste condizioni; non è privato della sua esistenza, delle sue perfezioni. Le prove sono molte, innumerevoli.

(Dagli Scritti Baha'i, Antologia di 'Abdul'bahà, n. 68).

63 Queste sono tutte prove razionali. Nessuno può rifiutarle. Avendo dimostrato che esiste uno spirito e che questo spirito è permanente ed eterno, dobbiamo sforzarci di imparare qualcosa di esso. Voglia Dio che siate informati di questo potere, che vi impegniate per renderlo divino, santificato e santo e per fare di esso la luce del mondo che illumini Oriente e Occidente.

(Dagli Scritti Baha'i - 'Abdu'l-Bahà - Promulgazione della Pace Universale p. 267)

“L'esistenza è di due tipi: una è l'esistenza di Dio che trascende la comprensione dell'uomo. Egli, l'invisibile, l'eccelso, l'incomprensibile, non è preceduto da alcuna causa ma è l'Origine della causa delle cause. Egli, l'Antico, non ha avuto inizio ed è indipendente da ogni cosa. Il secondo tipo di esistenza è l'esistenza umana. È un'esistenza comune, comprensibile alla mente umana, non antica, ma dipendente e mossa da una causa. La sostanza mortale non diviene eterna e viceversa; la specie umana non diviene il Creatore e viceversa. È impossibile che la sostanza innata si trasformi.

Nel mondo dell'esistenza - come si può capire - vi sono diversi stadi di mortalità: il primo stadio è il mondo minerale, poi viene il mondo vegetale. In quest'ultimo mondo il minerale esiste, ma con un tratto distintivo che è la caratteristica vegetale. Del pari nel mondo animale sono presenti caratteristiche minerali e vegetali cui si aggiungono le qualità del mondo animale, cioè le facoltà dell'udito e della vista. Nel mondo umano vi sono le caratteristiche dei mondi minerale, vegetale e animale e inoltre sono presenti le qualità del genere umano, vale a dire le caratteristiche dell'intelletto che scopre le realtà delle cose e comprende principi universali.

Pertanto sul piano del mondo contingente l'uomo è l'essere più perfetto. Per uomo s'intende l'individuo perfetto, che è simile a uno specchio dove si manifestano e si rispecchiano le perfezioni divine. Il sole però non discende dalle altezze della sua santità per entrare nello specchio; ma quando questo sia purificato e rivolto verso il Sole della Verità, le perfezioni di questo Sole, che sono la luce e il calore, vi si rispecchiano e vi si manifestano. Queste anime sono le Divine Manifestazioni di Dio”.

(Dagli Scritti Baha'i - Antologia, Abdul' Baha, n.30 pag 65)

"Considera la facoltà razionale di cui Dio ha dotato l'essenza dell'uomo. Esamina te stesso ed osserva come il tuo movimento e la tua immobilità, la tua volontà ed il tuo proposito, la tua vista ed il tuo udito, il tuo olfatto e il potere della parola, e tutto ciò che

è in relazione, o trascende i tuoi sensi fisici o le tue percezioni spirituali, tutto provenga e debba la propria esistenza a questa stessa facoltà.

Tutto le si collega così strettamente che, se per meno di un batter d'occhio, la sua relazione col corpo umano fosse interrotta, ognuno di questi sensi cesserebbe immediatamente dall'esercitare le sue funzioni e sarebbe privato del potere di manifestare i segni della sua attività.

È indubbiamente chiaro e palese che ognuno dei summenzionati strumenti dipende, e sempre dipenderà, dal perfetto funzionamento di questa facoltà razionale che dovrebbe considerarsi come un segno della rivelazione di Colui Che è il Signore sovrano di tutto.

Con la sua manifestazione sono stati rivelati tutti questi nomi e attributi, e dalla sospensione della sua azione essi sarebbero tutti distrutti e perirebbero.

Sarebbe del tutto falso sostenere che questa facoltà è come quella del potere visivo, dato che il potere visivo deriva da essa e agisce in sua dipendenza.

Sarebbe egualmente vano sostenere che questa facoltà debba identificarsi col senso dell'udito, dato che il senso dell'udito riceve dalla facoltà razionale l'energia necessaria per compiere le sue funzioni."

(Dagli Scritti Baha'ì - Baha'u'llah - Spigolature, LXXXIII)

“L'uomo è il Talismano supremo. La mancanza di un'adeguata educazione l'ha però privato di ciò che naturalmente possiede. Da una parola uscita dalla bocca di Dio è stato chiamato all'esistenza; da un'altra parola è stato guidato a riconoscere la Sorgente da cui attingere la sua educazione, e da un'altra ancora gli furono garantiti rango e destino. Il Grande Essere dice: Considera l'uomo come una miniera ricca di gemme, di valore inestimabile. Soltanto l'educazione può rivelarne i tesori e permettere all'umanità di goderne...L'unico vero Dio, eccelsa sia la Sua gloria, non ha desiderato nulla per Sé. La fedeltà degli uomini non Gli giova, né la loro perversità Gli nuoce. L'Uccello del Reame dei Detti lancia continuamente questo appello: " Ho tutto voluto per te, e te pure, per amor tuo ".

(Dagli Scritti Baha'ì – Baha'u'llah - Spigolature CXXII)

Da Scritti della tradizione cristiana

L'uomo, nella spiritualità orientale non è visto come un microcosmo, come spesso si dice nella riflessione filosofica, ma l'uomo vero, autentico, è quello creato *"ad immagine e somiglianza di Dio"*, come dice s. Ireneo *"L'uomo perfetto è composto di Corpo, Anima e lo Spirito"*.

Sulla stessa linea si trova anche un autore ortodosso russo del secolo scorso, Teofano Recluso, che riassume così l'insegnamento tradizionale, per quanto riguarda l'essenza della vita spirituale e dell'uomo perfetto: *"L'essenza della vita in Gesù Cristo, della vita spirituale, consiste nella trasformazione dell'anima e del corpo e nell'introdurli nella sfera dello Spirito, cioè nella spiritualizzazione dell'anima e del corpo"*.

Nei padri orientali la grandezza dell'uomo sta nell'essere creato ad immagine e somiglianza di Dio, e questo lo sottolinea molto bene s. Gregorio di Nissa nella sua opera *Sulla creazione dell'uomo*. Inoltre i padri greci distinguono fra l'"immagine" e la "rassomiglianza": per loro l'immagine è iniziale, e la perfezione sta nella rassomiglianza. Quindi l'ascesi consiste nel passare dall'immagine alla rassomiglianza.

Un'altra soluzione a questo problema ci è proposta da Diadoco di Foticea. Secondo lui *"ogni uomo è creato a immagine di Dio, ma raggiungere la somiglianza è concesso solo a colui che sottomette la sua libertà a quella di Dio per mezzo di un grande amore"*.

Da Epitteto, uno schiavo divenuto libero e filosofo del I sec. d.C. si legge che:

“La malattia è un impedimento del corpo, ma non della tua scelta morale, a meno che sia questa stessa a volerlo. L'essere zoppo è un impedimento della gamba, ma non della tua scelta morale. Ripetiti questo concetto per ognuna delle cose che ti possono capitare, e troverai che è impedimento di qualche altra cosa, non di te stesso”.

(Epitteto Manuale BUR p.41 n. 9)

“Come un bersaglio non viene installato per essere mancato, così non esiste nell'universo la natura del male”.

(Epitteto Manuale BUR p. 58 n. 27)

“Come durante un viaggio per mare, quando l'imbarcazione è all'ancora, se scendi per prendere acqua strada facendo ti può capitare di raccogliere una conchiglia o una radice, e tuttavia devi tenere fissa l'attenzione alla nave e volgerti sempre indietro, nel caso ti chiami il timoniere, e se ti chiama, devi lasciar perdere tutte quelle cose, perché tu non venga caricato tutto legato come le pecore; così anche nella vita, se ti vengono dati invece che una radice o una conchiglia una moglie e un figlio, nulla ti impedirà di tenerli; ma se il timoniere chiama, corri alla nave dopo aver gettato via tutte quelle cose, senza voltarti indietro. Se poi sei vecchio, non allontanarti troppo dalla nave, così da non mancare quando sarai chiamato”.

(Epitteto Manuale BUR p. 39 n. 7)

Dalla Psicologia prenatale

Ogni neonato arriva sulla terra con un messaggio per l'umanità. Nel piccolo pugno racchiude una particella di verità non ancora rivelata, un indizio ancora mancante che potrebbe risolvere l'enigma del destino dell'uomo. Egli ha un tempo limitato in cui compiere la propria missione e non avrà mai altra possibilità di farlo né l'avremo noi. Quel neonato potrebbe essere la nostra ultima speranza. Dobbiamo trattarlo una persona sacra. (Sam Levehsen)

## IMPORTANZA DELL'EDUCAZIONE DEL CUORE

(Elaborazione dr.ssa Peotta e dr. Tinto)

*O Figlio dello Spirito!*

*Il Mio primo consiglio è questo, abbi un cuore puro gentile e radioso affinché la tua possa essere una sovranità antica imperitura e sempiterna*

*(Dagli Scritti Baha'ì –Baha'u'llah- Parole Celate Arabe n. 1)*

Il cuore, dice Salomone, è “la sorgente della vita “. E' il centro di tutto, è la premessa dell'esecuzione d'ogni cosa, la forza più sublime, la più visibile e più misteriosa, la sorgente delle più belle azioni, la forza che ci porta al vertice dell'umanità.

Ne riporto alcune:

" Possiedi un cuore e sappi leggervi dentro ",

"Avere lo spirito fermo ed il cuore tenero ",

" Ciò è sufficiente per la mia coscienza, ma non per il cuore ”

Il cuore è la grande sorgente d'influsso sugli altri. I trionfi della forza ed il prestigio della stessa scienza sono effimeri in confronto all'azione esercitata da un cuore che dona se stesso. E' stato scritto:

“ Finché non avrai guadagnato i cuori dando il tuo, senza calcolo e senza riserva il tuo potere sarà effimero come i trionfi della forza”.

E' il cuore che dà la misura di un uomo e dei suoi successi.

“ L'atteggiamento dolce ed umile dei primi cristiani assicurò la vittoria, la loro pazienza sovrumana fece meravigliare, la loro virtù esercitò un potere persuasivo; un giorno ci si accorse che avevano conquistato il mondo”.

Il cuore è il grande artefice delle belle vittorie nella vita. Credere conduce alla vittoria. Etimologicamente credere, significa donare il proprio cuore, “cor -dare”.

L'uomo vale soprattutto per il cuore. Ciò è vero anche nella nostra vita quotidiana. Il cuore resta la più bella realtà.

La funzione del cuore nell'educazione è pure molto importante, perché niente entra e resta nell'uomo, se non per mezzo del cuore; se il cuore non si apre, l'educazione è difficile, per non dire impossibile.

E' nota la risposta di un grande educatore greco, al quale si rimproverava il fallimento nell'educazione di un discepolo: “Cosa volevate che facessi di lui? Egli non mi amava!”. Gli educatori, genitori e maestri che sia, hanno il dovere preciso di dedicare tutta la loro cura alla formazione del cuore, perché così facendo prenderanno il timone della vita del fanciullo, mentre al contrario costruiranno sulla sabbia.

Quando l'anima umana sia affinata e forbita, si stabiliscono legami spirituali e da questi vincoli si producono sensazioni che il cuore percepisce. Il cuore umano rassomiglia ad

uno specchio. Quando esso sia purificato, i cuori umani entrano in sintonia e si rispecchiano l'uno nell'altro e così si generano sentimenti spirituali.

“ Ognuno vede nell'altro la bellezza di Dio riflessa nell'anima e, questo punto di somiglianza, porta l'attrazione e l'amore fra l'uno e l'altro. Quest'amore renderà tutti gli uomini onde dello stesso mare, stelle dello stesso cielo, e frutti dello stesso albero. Quest'amore porterà alla realizzazione dell'accordo vero, la base della vera unità.”

(Guida per una Vita Baha'i pag.38 )

Il cuore è un ponte gettato fra due regioni: quella dei sensi e quella della ragione. Fra le soddisfazioni sensibili e quelle intellettuali ha sede il dominio del sentimento. Al cuore tendono gli sforzi e le lotte fra questi due mondi: da ciò la sua capitale importanza. Il cuore è in rapporto alla vita morale ciò che l'organo dello stesso nome è in rapporto alla vita fisica: il cuore non è il cervello nè un braccio, tuttavia senza il cuore, il braccio e il cervello sono inerti.

#### MEZZI DA IMPIEGARE PER L'EDUCAZIONE DEL CUORE

Bisogna creare intorno ad ogni essere umano un'atmosfera favorevole, il focolare domestico deve essere un luogo simpatico caldo, raggiante di gioia, piacevole. Esistono oggi molte famiglie che sono un via vai continuo di persone e che sono a disposizione di tutti.

Materialmente bisogna porre l'essere umano in una cornice di bellezza. L'amore del bello è un importante elemento formatore. L'emozione estetica è fatta di ammirazione, di simpatia, d'imitazione: tutto ciò favorisce l'educazione del cuore.

E' salutare che l'essere umano veda cose belle intorno a sé. Ci si deve preoccupare di ornare e di abbellire le stanze!

Occorre esercitare l'essere umano alla cordialità, che etimologicamente deriva da cuore.

“Agli occhi del Misericordiosissimo il vero uomo si rassomiglia al firmamento: suo sole e sua luna sono la vista e l'udito, sue stelle, il carattere luminoso e risplendente. Egli occupa lo stadio più sublime e la sua influenza educa il mondo dell'essere”. (Dagli Scritti Baha'i)

Occorre, inoltre, saper dare una lezione con un rimprovero cordiale che non ferisca, con una riservatezza che disarmi. Ecco un esempio che insegna una certa delicatezza nel rimprovero.

Il re d'Inghilterra, Giorgio VI, come tutti i principi di Casa Reale, prestava servizio militare in marina; il comandante, durante un'esercitazione, gli ordinò di determinare la posizione della nave in pieno mare. Quando il principe consegnò il suo lavoro, il vecchio ufficiale esitò un istante, poi disse:

“Vi prego, toglietevi il berretto”.

Il principe se lo tolse e chiese il motivo.

“Il fatto è, rispose il comandante, che in base al vostro calcolo la nostra nave sta per entrare nell'abbazia di Westminster!”

Ecco come il cuore sa superare certe situazioni, e le sa risolvere con spirito, riuscendo, nel frattempo a far rispettare i diritti della verità, della giustizia, dell'autorità, senza ferire.

## SUGGERIMENTI PER EDUCARE I CUORI

Bisogna che gli educatori siano i primi ad essere convinti sulla bellezza e sulla grandezza del cuore. Siano persuasi, come lo era Pascal, che non si fa niente di grande senza la passione. Solo il cuore rende umani; solo la bontà conquista, solo essa dà al volto una luce che attrae.

Ognuno può essere padrone del proprio cuore.

L'educatore deve mostrarsi uomo di cuore in tutto. Sia esempio di indulgenza, di bontà, di affabilità, nelle parole e nei modi, nelle azioni. Esempio della premura più disinteressata. Il fiore sboccia al calore del sole, così il cuore si apre quando sente la bontà.

Parliamo dell'esempio. Tutti coloro che si dedicano all'educazione degli esseri umani, siano genitori, fratelli o educatori, dovranno preoccuparsi di commuovere, svegliare, allargare i cuori con racconti o con osservazioni. Ogni giorno, per fortuna, si presentano intorno a noi magnifiche lezioni di grandi cuori. Raccogliamo storie reali e azioni di brave persone. Le delicatezze ispirate dal cuore, che racconteremo, provocheranno emozioni che allargheranno il cuore.

L'appello al cuore può sostituire molti ragionamenti e costituisce un vero esercizio.

Per spingere un bambino al lavoro abituiamolo ad agire per far piacere, a comportarsi per affetto. Creiamo in lui e in noi un forte senso di gratitudine ringraziando chiunque dia una mano e aiuti.

Chiediamo a tutti di renderci dei servigi secondo le loro possibilità. Spesso tali servigi saranno male eseguiti, forse impiegheremo più tempo a riparare i loro errori che ad eseguire noi stessi il lavoro richiesto, ma intanto avremo esercitato il loro cuore, e ciò ricompensa largamente la nostra fatica.

Per educare il cuore ricorriamo a mezzi spirituali, facciamo acquistare loro le virtù. Tutte le virtù sono un buon seme per il cuore, una vittoria sulle passioni. Esercitiamo tutti a conquistare se stessi per aiutare il prossimo.

"Che alle diverse comunità della terra e agli svariati sistemi di credi religiosi non debba essere permesso di alimentare sentimenti di animosità fra gli uomini è, in questo Giorno, l'essenza della Fede di Dio e della Sua Religione.

Questi principi e leggi, questi potenti sistemi così solidamente insediati sono scaturiti da un'unica Sorgente e sono raggi di una sola Luce: la differenza che si riscontra fra loro deve attribuirsi alle diverse esigenze delle età in cui furono promulgati."

(Dagli Scritti Baha'ì – Baha'u'llah "-Letture quotidiane"- pag.98- 1<sup>a</sup> ed.-ELF, pp.9-10).

Abituiamoli a pregare per gli altri. La preghiera rivelata da Cristo nel Vangelo racchiude nella sua formulazione un sentimento di fratellanza, “ Padre nostro” dice, e non “ Padre mio”. In questa maniera si otterranno da tutti serenità e gentilezza. Nominare spesso nelle preghiere coloro che ci sono cari e che furono buoni con noi, è un gesto commovente e religioso che crea solidarietà tra cuori puri e gentili.

Un altro mezzo di educare il cuore è quello di sottolineare che “Dio è carità, misericordioso”. Egli chiede carità e dona misericordia. A S. Pietro, prima di conferirgli il governo della Chiesa gli viene chiesto: “Mi ami?”.

“Cristiani sono le anime da cui volti leggiadri risplende il fulgore di Cristo, le anime che mostrano le perfezioni del Regno, è cosa di grande importanza, perché essere Cristiani significa personificare ogni possibile eccellenza. Spero che tu possa diventare una vera Cristiana..... Secondo gli insegnamenti divini in questa gloriosa dispensazione non dobbiamo sminuire e chiamare ignorante nessuno dicendogli. “ Tu non sai, ma io so”. Al contrario, dobbiamo guardare gli altri con rispetto e quando ci sforziamo di spiegare e dimostrare qualcosa, dobbiamo parlare in atteggiamento di ricercatori, dicendo. “ Ecco, abbiamo questo davanti a noi. Cerchiamo di stabilire dove e in quale forma sia possibile trovare la verità”. Chi insegna non deve reputare se stesso dotto e gli altri ignoranti. Un pensiero di questo genere alimenta l’orgoglio e l’orgoglio non aiuta ad esercitare l’influenza sugli altri. Chi insegna non deve crederci in nulla superiore. Deve esprimersi con infinita gentilezza, umiltà e modestia, perché un discorso siffatto influenza e educa le anime”.

(Dagli Scritti Baha’i – Antologia di ‘Abdu’l-Bahà )

Abituiamoci a studiare la storia delle religioni, che è la storia della Rivelazione divina a tutti gli uomini. La religione, non è una serie di credenze, un insieme di abitudini. La religione consiste negli Insegnamenti del Signore, insegnamenti che costituiscono la vita del genere umano, che spronano la mente a nobili pensieri, raffinano il carattere e gettano le basi per l’onore imperituro dell’uomo.

“E’ molto difficile insegnare all’individuo e raffinare il suo carattere quando la pubertà è passata. Allora, come ha dimostrato l’esperienza, anche se si farà tutto il possibile per modificare alcune sue tendenze, non servirà a nulla. Potrà forse migliorare un poco oggi, ma lascia che passino un po’ di giorni e se ne dimenticherà e ritornerà alla sua condizione abituale e alle sue solite maniere. Pertanto l’infanzia è il momento in cui si devono gettare le solide fondamenta. Finché il ramo è verde e tenero, è facile raddrizzarlo. Vogliamo dire che le qualità dello spirito sono le basi fondamentali e divine e adornano la vera essenza dell’uomo, e il sapere è la fonte del progresso umano.”

(Dagli Scritti Baha’i)

“Poco dopo la nascita di suo fratello, la piccola Sachi cominciò a chiedere ai genitori di lasciarla sola con il neonato. Si preoccuparono che, come quasi tutti i bambini di quattro anni, potesse sentirsi gelosa e volesse picchiarlo o scuoterlo, per cui dissero di no. Sachi, però, non mostrava segni di gelosia. Trattava il bambino con gentilezza e le sue richieste di essere lasciata sola con lui si fecero più pressanti. I genitori decisero di consentirglielo. Esultante, Sachi andò nella camera del bambino e chiuse la porta, ma rimase una fessura aperta, abbastanza da consentire ai curiosi genitori di spiare e

ascoltare. Videro la piccola Sachi andare tranquillamente dal fratellino, mettere il viso accanto al suo e dire con calma: “ Bambino, dimmi com’è fatto Dio. Comincio a dimenticarmelo.”

(Dan Millman)

## LE ABITUDINI CHE DOBBIAMO ACQUISTARE

Dalla più tenera età ogni essere umano deve prendere delle abitudini che contribuiscano a rendere il suo cuore aperto ed espansivo.

1) Si cercherà di farlo vivere in società più che sia possibile. Solo così si svilupperà in lui la cortesia, l’attenzione per gli altri. Imparerà a ringraziare, a dividere il suo con gli altri, a sottomettersi al comando, a prestare i giochi. Questa vita in comune sarà la miglior lezione, il più fecondo esercizio per far nascere in lui sentimenti di altruismo. Il fanciullo imparerà, in modo pratico, che esistono anche gli altri, ed a pensare a loro

2) Si farà prendere l’abitudine di guardare al di fuori di sé, perché avere del cuore non significa esercitare un’introspezione, ma donarsi. E’ necessario avere uno spirito vivo ed agire, quel che conta è la bontà attiva. Bisogna creare delle simpatie, far felici gli altri mettendosi a loro disposizione, e far nascere in noi la compassione necessaria per realizzare quanto ci siamo proposti.

Per dedicarsi ad opere pie, condizione indispensabile è amare.

3) Il modo di donare vale più del dono stesso. Il fondatore di una famosa opera pia, forse deve a sua madre l’essere stato educato così delicatamente alla carità, perché un giorno essa, facendogli fare l’elemosina ad una vecchia, gli disse: “ Dandole quest’offerta, fa’ conto che quella donna sia io”.

4) Possiamo far dono delle nostre preghiere, ed è questa una fortuna inesauribile. Facciamo in modo che quando preghiamo, abbiamo un intento preciso e spesso disinteressato. Questo è un eccellente esercizio per il cuore.

Ognuno di noi dovrebbe concedere un po’ del proprio tempo e un pò delle proprie attività. Ci sono poi opere buone adatte a tutte le età. Una bambina di dieci anni chiese alla madre il permesso di andare due giorni dalla nonna, che viveva in un’altra città, semplicemente per farle compagnia.

5) Il punto più importante dell’educazione del cuore è quello di comprendere, e di far comprendere che la sorgente più sicura dell’influsso sugli altri è il dono di se stessi. Per fare del bene o semplicemente per agire bene bisogna donarsi; bisogna che il nostro cuore sia aperto, gioviale, paziente, pronto a corrispondere.

Ci dobbiamo rendere conto della gioia che si prova a donare; che è meglio donare che ricevere. Il sacrificio non perderà il suo valore, ma affonderà le radici nelle abitudini per tutta la vita. Il cuore trova la prima ricompensa nella gioia che si prova a donarsi. Dedicarsi a sollevare i dolori altrui, significa dimenticare i propri. Procurare gioia significa moltiplicare la propria. Le gioie aumentano quando si condividono, come le pene diminuiscono a sopportarle insieme.

6) Infine bisogna abituarci a fare bene tutto quello che facciamo, a prendere il nostro

compito a cuore e non ad eseguirlo contro voglia. Anche le cose faticose sono leggere quando si fanno con impegno e amore.

## DIVENTARE CONSAPEVOLI DEL SÉ SUPERIORE

(Dyer – Inventarsi la Vita – Tea , pp. 17 -32)

### Il primo principio

Dentro di voi c'è una divina capacità di manifestare la vostra spiritualità attirando tutto ciò di cui avete bisogno o che desiderate. So che è un'affermazione particolarmente forte, e vi invito a rileggerla e a ponderarla prima di incominciare il viaggio.

La maggior parte di ciò che abbiamo imparato a credere sulla nostra realtà è in conflitto con questa affermazione. Tuttavia, so che è talmente vera e preziosa che vi esorto ad abbandonare ogni esitazione e a lasciare che questo pensiero entri a far parte della vostra consapevolezza:

Ho una capacità divina di manifestare la mia spiritualità e  
di attirare ciò di cui ho bisogno o che desidero!

La consapevolezza del proprio sé superiore non deriva da uno sforzo fisico, e non si fonda su tecniche sovranaturali come invocare gli angeli perché compiano per voi questa celeste impresa. L'essenziale è che sappiate di essere costituiti da un corpo fisico in un mondo materiale e da un essere non-fisico che può accedere a un livello superiore che è dentro di voi e si raggiunge attraverso le diverse fasi di sviluppo dell'età adulta.

Mentre il passaggio dall'infanzia all'adolescenza è stato esplorato da molti scrittori, si è scritto assai poco sulle fasi di sviluppo dell'età adulta. La vita di ogni adulto si evolve attraverso quattro momenti che rappresentano altrettante modalità di Pensiero, benché non siano necessariamente associati all'età o all'esperienza. Alcuni di noi li attraversano rapidamente, apprendendo fin da giovani che siamo tutti costituiti da un sé fisico e da un sé superiore. Altri rimangono fermi a una delle prime fasi per tutta la vita.

Jung riteneva che far progredire la consapevolezza di un sé superiore sia un momento fondamentale dell'età adulta. (...)

Leggendo, raffrontate le fasi personali e uniche della vostra evoluzione da adulti agli archetipi di Jung. Il vostro obiettivo è diventare consapevoli del sé superiore come una dimensione del vostro essere che trascende i limiti del mondo fisico.

## LE QUATTRO FASI DELL'EVOLUZIONE ADULTA

### L'ATLETA

Il termine «atleta» (...) indica (...) il momento, nell'età adulta, in cui la nostra identificazione primaria è con il nostro corpo fisico e il suo funzionamento nella vita quotidiana. E il momento in cui, per misurare il nostro valore e la nostra felicità, usiamo come punti di riferimento il nostro aspetto e le nostre capacità fisiche.

Le capacità sono molteplici e strettamente personali. Possono riguardare la velocità nella corsa, oppure quanto lontano riusciamo a lanciare una palla, fin dove arriviamo con il salto in alto, e le dimensioni dei nostri muscoli. Esaminiamo il nostro aspetto fisico facendo riferimento a valori standard di bellezza fondati sulla forma, sulle dimensioni, sul colore e sulla struttura delle parti del corpo, dei capelli e della carnagione. In una cultura consumistica come la nostra, la valutazione di noi stessi dipende anche dalle nostre automobili, dalle case e dai vestiti.

(...)

Molti superano la fase dell'atleta e passano ad altre considerazioni più significative. Alcuni di noi, a seconda delle nostre situazioni personali, continuano a entrare e uscire da questa fase. C'è anche chi rimane nella fase dell'atleta per tutta la vita.

Il superamento della fase dell'atleta è determinato da quanto si è attaccati al proprio corpo come fonte primaria di autoidentificazione. Ovviamente, è salutare prendersi cura del proprio corpo trattandolo con delicatezza, tenendolo allenato e alimentandolo nel modo migliore che le circostanze consentono. Essere orgogliosi del proprio aspetto fisico e gradire i complimenti non significa essere ossessionati dal proprio corpo. Se invece le vostre attività quotidiane sono imperniate su uno standard prefissato di prestazioni e su un certo aspetto fisico, siete nella fase dell'« atleta ».

In questa fase è impossibile praticare l'arte di manifestare la spiritualità. Per raggiungere la capacità di conoscere e usare la vostra divina energia interiore dovete smettere di identificarvi esclusivamente con un corpo fisico.

## IL GUERRIERO

Quando ci lasciamo alle spalle la fase dell'atleta, generalmente entriamo in quella del guerriero. E il momento in cui l'io domina la nostra vita e ci sentiamo costretti a conquistare il mondo per dimostrare la nostra superiorità. La mia definizione di io è l'idea che abbiamo di noi stessi come importanti e separati da chiunque altro. L'io rappresenta la nostra totale ed esclusiva identificazione con il nostro sé fisico nel mondo materiale.

La meta del guerriero guidato dall'io è sottomettere e sconfiggere altri in un'eterna gara per conquistare il primo posto. In questa fase i traguardi, i risultati e le competizioni assorbono tutta la nostra attenzione. Quando siamo sotto il dominio dell'io ci sentiamo ansiosi, e non facciamo altro che pensare ai successi ottenuti mettendoli a confronto con quelli degli altri. Trofei, ricompense, titoli e accumulo di oggetti materiali costituiscono la prova tangibile delle nostre conquiste. Ma il guerriero si tormenta pensando al futuro, e si domanda preoccupato chi potrebbe intralciarne il suo cammino o interferire con la sua condizione. I suoi slogan preferiti sono: «Se non sai dove stai andando, come potrai sapere quando sarai arrivato? »; «Il tempo è denaro, e il denaro è tutto »; «Vincere non è tutto, è l'unica cosa »; «La vita è una lotta »; «Se non prendo subito ciò che mi spetta, qualcun altro me lo soffierà ».

Nella fase del guerriero, lo stato sociale e la posizione nella vita sono ossessioni. Convincere gli altri della nostra superiorità è il tema di questo periodo della vita incentrato sugli altri, come un film di cui l'io è il regista. E il momento in cui si cerca di fare ciò che di solito fanno i guerrieri: vincere la battaglia e rivendicare il proprio diritto sul bottino.

Per capire se avete superato questa fase, dovete chiedervi quali impulsi predominano nella vostra vita. Se la risposta è conquistare, sconfiggere, arraffare, confrontare e vincere a tutti i costi, è evidente che siete ancora nella fase del guerriero. E' probabile che continuiate a entrare e uscire da questa fase come un modo per avere successo nella vita. Soltanto voi siete in grado di stabilire quanto intensamente questo atteggiamento domini la vostra esistenza e determini le vostre azioni. Vivendo principalmente a questo livello, non riuscirete a manifestare la vostra spiritualità.

## LA PERSONA PUBBLICA

La fase della persona pubblica è il momento in cui abbiamo sottomesso il nostro io e modificato la nostra consapevolezza. In questa fase vogliamo sapere che cosa è importante per gli altri. Invece di lasciarci ossessionare da quello che ci spetta, ci domandiamo con sincero interesse che cosa spetta agli altri. Abbiamo incominciato a capire che il nostro scopo primario è dare invece di ricevere. La persona pubblica è ancora un guerriero e spesso anche un atleta. Tuttavia, il suo impulso interiore è servire gli altri.

La libertà autentica non può essere sperimentata fintantoché non si impara a sottomettere l'io e a smettere di pensare solo a se stessi. Quando vi accorgete di essere confusi, ansiosi o di non avere uno scopo, domandatevi in che misura il vostro stato d'animo dipende da come vi sentite trattati e considerati dagli altri. Se riuscite a uscire dal circolo vizioso dei pensieri su voi stessi fino a dimenticarvene per un lungo periodo di tempo, siete liberi. (...)

In questa fase dell'età adulta ci si mette a disposizione degli altri e ci si sente grati per tutto ciò di cui la vita si arricchisce. A questo livello siete molto vicini al vostro sé superiore, e la forza dominante della vostra vita non è più il desiderio di essere il più potente e attraente o di dominare e conquistare. Siete entrati nel regno della pace interiore. E sempre nel servire gli altri, senza curarvi di ciò che fate o di quali sono i vostri interessi personali, che trovate la felicità che state cercando.

Una delle storie più toccanti che mi sia mai capitato di udire riguarda Madre Teresa, che, ormai ottantenne, continuava a soccorrere i bisognosi nelle strade di Calcutta. Un mio amico di Phoenix fu incaricato di farle un'intervista radiofonica. Prima di incominciare la trasmissione, Pat le domandò: «Madre Teresa, posso contribuire in qualche modo alla sua causa? Posso aiutarla a raccogliere fondi o farle un po' di pubblicità?»

Madre Teresa replicò: «No, Pat, non devi fare proprio niente. La mia causa non ha niente a che vedere con la pubblicità e con il denaro. E qualcosa di più alto».

Pat insistette, dicendo: «Ma non c'è proprio niente che io possa fare per lei? Mi sento così inutile».

La risposta di Madre Teresa fu: «Se vuoi davvero fare qualcosa, Pat, domani mattina alzati alle quattro ed esci per le strade di Phoenix. Trova qualcuno che vive lì e che si sente solo, e convincilo che non lo è. Ecco cosa puoi fare ». Questo è il comportamento di un'autentica persona pubblica, dare se stessa ogni giorno.

Quando aiutiamo gli altri a capire che non sono soli, che a loro volta hanno in sé uno spirito divino indipendentemente dalle circostanze della loro vita, scopriamo in noi un sé superiore che ci dà un senso di pace e ci fa capire che abbiamo uno scopo nella vita, sensazioni inconcepibili nelle fasi dell'atleta e del guerriero. A questo proposito, ricordiamo le parole di Madre Teresa: «Vedo Gesù Cristo ogni giorno, in tutti i suoi dolorosi travestimenti ».

(...)

## LO SPIRITO

(...)

La fase spirituale della vita è caratterizzata dalla consapevolezza che questo luogo chiamato Terra non è la vostra casa. Sapete di non essere né un atleta né un guerriero e neppure una persona pubblica, ma un'energia infinita, illimitata, immortale, universale ed eterna temporaneamente residente in un corpo. Vi rendete conto che niente muore, che tutto è energia in costante mutamento.

In quanto anima con un corpo, siete appassionatamente attratti dal vostro mondo interiore. Lasciatevi le paure alle spalle e incomincerete a sperimentare una sorta di distacco dal piano fisico. Diventerete così un osservatore del vostro mondo e vi trasferirete in altre dimensioni di consapevolezza. Questa infinita energia interiore non è soltanto in voi, ma anche in tutte le cose e in tutti gli esseri viventi, e in tutti coloro che sono vissuti. Ora incominciate a capirlo dal profondo.

Per evolvere oltre il livello terreno, avete bisogno di imparare a lasciarlo a vostro piacimento trovando la fonte dell'infinita energia che vi riempie i polmoni, che fa battere il vostro cuore, che fa crescere i vostri capelli e vi rende capaci di leggere le parole su questa pagina. Non è il vostro essere fisico che vi fa crescere i capelli, è la natura che lo fa per voi. L'energia che è in voi è responsabile di tutti i particolari. Lo spirito che è in voi non è contenuto affatto nell'ambito fisico. Non ha confini, non ha forma, non ci sono limiti ai suoi margini esterni. Siete consapevoli della fonte reale della vostra vita, anche se siete stati condizionati a pensare diversamente.

Quando raggiungete questo livello, siete in quello spazio che io definisco come essere in questo mondo, ma non di questo mondo.

L'energia che voi stessi siete, comunque vogliate chiamarla spirito, anima – “non è mai morta in passato e non morirà mai”. Quasi tutti pensano al mondo spirituale come a un'eventualità futura che conosceranno dopo la morte. Alla maggior parte di noi è stato insegnato che il sé superiore è qualcosa che non si può conoscere fintantoché si è intrappolati in un corpo su questo pianeta. Eppure lo spirito è ora. E in voi in questo momento, e l'energia non è qualcosa che un giorno o l'altro riuscirete a conoscere, bensì ciò che siete qui e ora.

L'energia invisibile che un tempo era in Shakespeare o Picasso o Galileo, o in qualsiasi forma umana, è disponibile anche per tutti noi. L'energia dello spirito infatti non muore, ma semplicemente cambia forma.

(...)

Quell'energia è dentro di voi. (...)

## IL VISIBILE E L'INVISIBILE

(...)

Quando vi capita di vedere una quercia gigantesca, domandatevi come ha potuto quell'albero diventare così grande. Tutto è incominciato da una piccola ghianda, poi è cresciuta una pianticella che è andata trasformandosi in un albero possente. La vostra mente logica e razionale vi dice che in quella ghianda dev'esserci qualcosa di simile all'essenza dell'albero. Eppure, se l'aprite, non trovate niente che assomigli a un albero, ma soltanto una massa marrone informe e filamentosa. Se la esaminate meglio, scoprite frammenti dello stesso colore ancora più piccoli, per poi individuare le molecole chiaramente appartenenti alla ghianda. Poi ancora trovate gli atomi, quindi gli elettroni, le particelle subatomiche, e infine, con l'aiuto di un microscopio particolarmente potente, riuscite a vedere gli elementi più piccoli in assoluto, che non sono particelle, bensì onde di energia che misteriosamente vanno e vengono.

Ne concluderete che la ghianda e l'albero stesso sono opera di un creatore invisibile e incommensurabile, chiamato, da chi ha bisogno di classificare ogni cosa, spirito o anima. La fonte di tutto, perciò, è il nulla, dal momento che non rientra nella dimensione di ciò che è misurabile.

(...)

Possiamo ritornare al concepimento e spiegare la creazione come una goccia di protoplasma umano che si scontra con un'altra dando luogo al vostro aspetto sotto forma di un minuscolo granellino cresciuto in quello che oggi è il vostro corpo. Tuttavia, se procedete a ulteriori ricerche in quelle gocce di protoplasma umano utilizzando un microscopio più potente, e se fate lo stesso con il granellino che fu la vostra prima esperienza di forma, scoprite la medesima verità dimostrata dalla ghianda. All'inizio c'è soltanto energia senza dimensioni, un'energia che non fa parte del mondo visibile. Questo è il nostro sé originario. E' una potenzialità, non un oggetto. Un impulso verso il futuro, per così dire, qualcosa che domani potrebbe essere, ma niente di più.

*Un grande mistico e poeta ha scritto:*

*“Sono morto come minerale e come pianta sorto.*

*Sono morto come pianta e ancora risorto come animale.*

*Sono morto come animale e risorto come uomo.*

*Perché temere allora di divenire meno morendo?*

*Ancora una volta morirò come uomo.*

*Per risorgere come un angelo perfetto dalla testa  
alla punta dei piedi.*

*Ed ancora quando da angelo soffrirò la dissoluzione*

*Io muterò in ciò che supera l'umano concetto.”*

*Rumi*

*(Citazione non nell'originale)*

Per la maggior parte di noi, incominciare a manifestare la spiritualità e imparare a controllare le circostanze della nostra vita è problematico perché abbiamo perduto la capacità di oscillare tra il mondo della forma e il mondo invisibile. Immaginate che, al centro della stanza in cui vi trovate in questo momento, sia tracciata una linea. Fingete che tutto ciò che si trova a destra della linea rappresenti la realtà visibile, mentre a sinistra c'è tutto ciò che è all'origine di quel che si trova a destra. Il mondo invisibile è a sinistra, quello visibile a destra.

Ora mettete in dubbio la vostra convinzione che voi (il vostro intero essere) non possiate entrare nel mondo che si trova a sinistra della linea immaginaria. Se, di tanto in tanto, attraversaste quella linea, entrareste nel mondo del Creatore. Vi è stato insegnato che il Creatore è qualcosa al di fuori di voi? Se è così, il vostro mondo interiore (il mondo dell'invisibile) è saturo di concetti che vi impediscono di partecipare al processo creativo.

Secondo certi dogmi, la partecipazione al processo creativo è qualcosa di blasfemo, o di sciocco, oppure dipende da una sopravvalutazione di se stessi. Ma ritornate alla frase d'inizio del primo principio e rileggetela finché la sentirete risuonare in voi: “Dentro di voi c'è una divina capacità di manifestare la vostra spiritualità attirando tutto ciò di cui avete bisogno o che desiderate.”

E più che dentro di voi. E' voi, e voi dovete superare i vostri condizionamenti e autorizzare voi stessi a entrare in questo mondo. Attraversate la linea che separa il vostro essere fisico da quello altrettanto reale ma invisibile. Quando avrete superato gli ostacoli della mente che vi impediscono di attraversare la linea, il sé invisibile sarà il vostro lasciavvi passare per creare nella vostra vita.

## TRASCENDERE I CONDIZIONAMENTI

Che ci piaccia o meno, tutti siamo stati condizionati a pensare e ad agire secondo modalità che, per noi, sono diventate automatiche. Se vogliamo accedere al nostro sé superiore dobbiamo escogitare un modo per liberarci da queste forme di condizionamento. Sappiate fin dall'inizio che il vostro io stenterà ad accettare questo genere di sforzo. (...)

Nella condizione dell'io generalmente sperimentate voi stessi come un'entità separata. Per superare questo condizionamento dovete incominciare a vedere voi stessi come esseri umani invece che come una forma separata in un corpo. In parole povere, se vi sentite staccati dal resto dell'umanità, come un'entità veramente separata che ha bisogno di affermarsi e di competere con gli altri, non siete in grado di manifestare il desiderio del vostro cuore.

(...)

## C'È UNA SOLUZIONE SPIRITUALE A OGNI PROBLEMA

(Dyer - C'è una soluzione spirituale a ogni problema – Ed. Corbaccio pp 19 – 31)

Sapete far crescere un fiore? Probabilmente la vostra prima risposta sarebbe: «E' semplice. Basta piantare un seme nella terra, fare in modo che abbia sole e acqua e col tempo un fiore spunterà. La prova è che vi sono milioni e milioni di fiori che sbocciano nel mondo in questo momento».

Questo è certamente vero, tuttavia vi invito a rileggere la domanda e a riflettere su chi o che cosa origina la vita che fa crescere il fiore, perché quella è la fonte delle soluzioni di tutte le vostre difficoltà.

Chi o che cosa fa germogliare il seme del fiore o fa nascere un essere umano da un minuscolo embrione? Chi o che cosa fa crescere le unghie e pulsare il cuore anche quando dormiamo? Chi o che cosa sovrintende al movimento dei venti che sentiamo ma non possiamo toccare? Quale forza mantiene in posizione i pianeti e proietta il nostro mondo attraverso la galassia a una velocità da mozzare il respiro? Questi interrogativi sono stati posti da quando gli uomini hanno avuto la capacità di contemplare la propria esistenza.

Ho scelto di chiamare spirito l'energia informale e invisibile, fonte e alimento della vita su questo pianeta. Questa forza, indipendentemente dal nome che le diamo, può risolvere qualsiasi problema che ci affligge; esiste una soluzione spirituale per ogni problema e noi dobbiamo solo imparare come connetterci con quella forza. In questo libro spiegherò le modalità che io ho trovato e inizierò dai tre passi fondamentali necessari per trovare la vostra soluzione spirituale dei problemi.

Sono venuto a conoscenza di questi passi quando mi sono immerso nella lettura di “Gli Yogasutra di Patanjali,” scritti fra il IV secolo a.C. e il IV secolo d.C.

Queste discipline e tecniche spirituali sono state concepite per mettere in grado una persona di raggiungere la conoscenza completa di Dio. Farò spesso riferimento a quella possente raccolta di scritti discutendo con voi in che modo queste conoscenze possono essere applicate alla vostra vita.

Sono certo che scoprirete voi stessi che i cosiddetti problemi hanno una soluzione disponibile già ora, in questo momento, in quella sfera che usiamo chiamare spirito.

### IL PRIMO DI TRE PASSI NELLA DIREZIONE SPIRITUALE

**RICONOSCIMENTO:** può sembrare ovvio che si debba innanzitutto riconoscere una cosa prima di metterla in pratica, ma in realtà questo è il passo più difficile verso l'illuminazione spirituale.

Riconoscere la presenza di una forza invisibile applicabile per risolvere un problema richiede il superamento di gran parte dei nostri preconcetti e condizionamenti. Avete mai pensato alle limitazioni che si subiscono quando ci si identifica unicamente quale persona fisica in un mondo materiale?

Per esempio, credete che vi sia un solo tipo di potere e conoscenza, basato sulle facoltà sensorie e intellettive, atto a risolvere i problemi? A molti di noi è stato insegnato che questo è vero e che l'insieme delle informazioni acquisite costituisce il corredo di opzioni a nostra disposizione. Questo è un atteggiamento condizionato di non riconoscimento del nostro divino, tramite verso la soluzione dei problemi.

Astenendoci dal riconoscimento, siamo convinti che tutte le guarigioni dipendono da medicine, erbe, chirurgia e medici o che migliorare la propria situazione finanziaria comporti l'applicazione esclusiva di duro lavoro, studio, analisi e redazione di rapporti. Essenzialmente, il non riconoscimento ci induce a credere che la nostra conoscenza sia limitata a quel genere di fenomeni spiegabili con le nostre funzioni sensoriali.

Patanjali descriveva una specie di conoscenza, o potere, accessibile non solo attraverso la sfera materiale e sensoriale. Riconoscere che questo potere esiste ed è sempre disponibile è il primo passo per attivarlo. Tuttavia, esso non è accessibile unicamente tramite l'insegnamento di terzi o lo studio di testi antichi, proprio come non sogniamo perché qualcuno scrive o insegna sui mondo dei sogni. Riconoscere, come sognare, è qualcosa che conseguiamo con il ricorso intimo e palese alla nostra capacità d'identificazione.

Per esempio, in questo primo passo, quando dovete affrontare un problema vi consiglio di elaborare un'affermazione personale come «Forse non so esattamente come arrivare a una soluzione spirituale in questa circostanza, ma riconosco che esiste». Riconoscendone l'esistenza, invitiamo quella forza a essere accettata da noi.

In quanto entità fisiche, possiamo far crescere un fiore, per rispondere alla domanda di apertura di questo capitolo. Ma se sapremo riflettere ci renderemo conto di non poter nemmeno iniziare a dipanare il mistero della forza invisibile che origina la vita. Eppure è in questo mondo spirituale onnipresente, onnisciente e onnipotente che possiamo trovare la soluzione delle nostre difficoltà. La forza spirituale è ovunque, in ogni cosa e in ognuno. Quando assimiliamo il primo passo, il riconoscimento, diamo inizio al processo di avvicinamento a questa forza onnisciente.

## IL SECONDO DI TRE PASSI NELLA DIREZIONE SPIRITUALE

**PRESA DI COSCIENZA:** noi scopriamo che la conoscenza raggiunta mediante la presa di coscienza è di un livello molto più elevato che il ragionamento razionale.

Questo non è un esercizio di ragionamento intellettuale. Con questo passo andiamo più oltre, dal riconoscimento di una presenza spirituale alla fase della presa di coscienza, dove si ha fiducia solo nella propria esperienza personale. Diventiamo esploratori in un territorio vergine che può essere frequentato solo da noi. Qui, solo voi potete valorizzare la vostra esperienza.

Il nostro desiderio di renderci consapevoli della presenza è parte integrante della dinamica inspiegabile che crea la vita. Quando meditiamo attivamente su un dato ideale spirituale oppure su una data personalità, noi esprimiamo il nostro desiderio invitando la presenza a rendersi accessibile.

Suggerisco d'iniziare questo processo visualizzando la presenza che si cerca e creando una propria immagine interiore mentre riceve la guida divina, sopprimendo qualsiasi dubbio sulla sua validità. Rendetevi conto che non c'è bisogno di spiegare o di giustificarsi quando ci s'immerge nel proprio intimo. Nel tacito desiderio di scoprire il vostro spirito, sappiate che l'invito sarà accettato. Troverete che l'immagine si dissolverà nella realtà di una presenza accessibile nella vostra interiorità. Questa è la presa di coscienza. Si tratta di un'esperienza personale molto al di là di un esercizio intellettuale. Con la pratica e la volontà, in tranquilla meditazione, sentirete la presenza.

Vi saranno momenti in cui l'intelletto insisterà, tentando d'inserire la vostra esperienza nella realtà del mondo materiale. Un modo di considerare il processo di presa di coscienza è pensare a una calamita. Immaginate di essere una calamita che attrae verso di voi tutto ciò che avete riconosciuto e ammesso come vero. Poi, gradualmente, riconoscete una forza magnetica più grande, che vi attrae verso verità più elevate. Lo sforzo non è più esclusivamente vostro, vi trovate in una specie di campo magnetico che vi attira verso la presa di coscienza. (...)

Tutti noi possiamo diventare coscienti della disponibilità dello spirito nella soluzione dei problemi e utilizzare tale presa di coscienza. Quando avrete imparato a compiere il primo passo, il riconoscimento delle soluzioni spirituali, passerete allo stato di presa di coscienza, in cui sperimenterete la sua forza. Capirete che qualsiasi tipo di disarmonia, scompenso o malattia è riconducibile all'energia spirituale che è in voi.

### IL TERZO DI TRE PASSI NELLA DIREZIONE SPIRITUALE

**RISPETTO:** entrare in comunicazione pacificamente con la forza spirituale è il nostro modo d'immedesimarci con essa.

Questo terzo passo, il rispetto, è compiuto rapidamente da alcuni, mentre per altri può richiedere molto tempo. Entrare in comunione pacificamente con la forza spirituale e immedesimarvisi significa che non esiste alcun senso di separazione. Conosciamo la nostra divinità ed entriamo in comunione con quella parte di noi stessi. In altri termini, ci consideriamo una parte di Dio, siamo in uno stato di deferente rispetto per quello che siamo. Non esistono dubbi sulla nostra divinità. In quello stato avrete consapevolezza del detto evangelico: « In quel giorno conoscerete che io sono nel Padre mio e voi in me e io in voi » (Giovanni, 14.20). (...)

Il santone indu Sri Ramakrishna utilizzava la parabola seguente per insegnare ai fedeli come raggiungere lo stato di unione diretta con Dio.

Una volta un discepolo si rivolse al maestro per sapere come meditare su Dio. Il maestro gli impartì le istruzioni, ma lui presto tornò per dirgli che non sapeva come eseguirle. Ogni volta che tentava di meditare finiva sempre coi pensare al proprio bufalo domestico.

« Bene », disse il maestro, « allora medita su quel bufalo al quale sei tanto affezionato. »

Il discepolo si chiuse in una stanza e iniziò a concentrarsi sul bufalo. Dopo alcuni giorni il maestro bussò alla sua porta e il discepolo rispose: « Maestro, mi spiace non poter uscire a salutarti. La porta è troppo stretta e le mie corna sarebbero d'impaccio ».

Allora il maestro sorrise ed esclamò: «Magnifico! Ti sei identificato con l'oggetto della tua meditazione. Ora, trasferisci la concentrazione su Dio e vi riuscirai facilmente».

Il messaggio non potrebbe essere più chiaro. Diventa tutt'uno con lo spirito e non nutrire dubbi o timori rispetto alla tua divinità. Supera la mentalità personalistica e trasferisciti in quella più elevata. (...)

Per ogni problema esiste una soluzione spirituale e i tre passi per accedervi nel corso della vostra vita sono il riconoscimento, la presa di coscienza e il rispetto.

Per concludere il capitolo, vorrei puntualizzare il significato che attribuisco alle parole chiave del titolo del libro. Credo che le definizioni da me usate per spirituale, problema e soluzione possano formare la base per un procedimento unico, mirato a portare pace e soddisfazione nella vostra vita. Sostengo inoltre che quando avrete interiorizzato questi concetti tornerete raramente alla convinzione di trovarvi di fronte a problemi insormontabili. Alla fine imparerete che tutti i cosiddetti «problemi» possono essere dissolti saturandoli con la più alta energia dello spirito.

## COSA INTENDO PER SPIRITUALE

Nell'antico testo orientale Bhagavad-Gita è scritto, «Siamo nati in un mondo naturale, ma la nostra seconda nascita sarà nel mondo dello spirito». Quel mondo spirituale è spesso descritto come separato o distinto dal mondo fisico. Credo sia importante considerare lo spirituale quale parte del fisico, anziché separare queste due dimensioni della nostra realtà. Sono un tutt'uno. Lo spirito rappresenta tutto ciò che non può essere verificato dai nostri sensi. Come il vento, che possiamo sentire ma non toccare.

Due grandi santi, da parti diverse del mondo, come pure di fedi religiose differenti hanno descritto lo spirito in questo modo; «Lo spirito è la vita di Dio dentro di noi» (santa Teresa d'Avila); «Tutto ciò che attira la mente all'esterno non è spirituale, tutto ciò che la spinge all'interno è spirituale.» (Ramana Maharishi). La chiave di comprensione della dimensione spirituale è l'idea del nostro mondo esterno e del nostro mondo interno; un mondo solo, ma due aspetti unici dell'essere umano. Un mio amico paragona il mondo fisico a una lampadina e quello spirituale all'elettricità. Egli sostiene che l'elettricità esiste da altrettanto tempo che la spiritualità, ma che non ne abbiamo fatto una religione quando è stata scoperta.

### *O FIGLIO DELLO SPIRITO!*

*Ti ho creato ricco, perché ti riduci in povertà? Ti ho creato nobile, perché ti degradi? Dall'essenza del sapere ti diedi la vita, perché cerchi lume da altri che da Me? Ti plasmai con la creta dell'amore, perché ti dai dare con altri? Rivolgi lo sguardo in te stesso così che tu Mi possa trovare dentro di te, forte, possente e sufficiente a tutto.*

*(Dagli Scritti Baha'ì – Baha'u'llah - Parole Celate Arabe n. 13)*

*(Citazione non nell'originale)*

Allo stesso modo, quando mi riferisco allo spirituale non lo intendo quale sinonimo di religioso. La religione è ortodossia, regole e scritture storiche conservate dall'umanità. In genere si nasce nell'ambito di una religione e si viene allevati nell'obbedienza ai suoi

dogmi e ai suoi rituali. Questi sono usi esterni a una persona e non corrispondono alla mia definizione di spirituale.

Preferisco la definizione di spiritualità emergente dalle osservazioni di santa Teresa e di Maharishi. La spiritualità proviene dall'interno, quale risultato di riconoscimento, presa di coscienza e rispetto. La mia concezione personale della spiritualità è quella di un modo di far funzionare la mia vita a un livello più elevato e di riceverne una guida per la soluzione dei problemi. E le modalità personali di esecuzione comportano poche, semplici procedure, che qui enumero secondo il mio ordine di importanza.

1) **Arrendevolezza.** È collocata al primo posto perché è la più fondamentale e spesso la più difficile. Per chi è cresciuto credendo che la vita sia un progetto «fai da te» è difficile ammettere di aver bisogno dell'aiuto di molti altri anche per sopravvivere un solo giorno. Per arrendersi occorre ammettere di essere incapaci. Proprio così, incapaci.

Rispetto all'arrendevolezza, i miei pensieri sono pressappoco questi:  
«Molto semplicemente, non so come risolvere questa situazione e l'affido alla stessa forza alla quale affido il mio corpo ogni notte quando mi addormento, confidando che continuerà a digerire il cibo, a far circolare il sangue e così via. La forza esiste, è disponibile e considero questa forza, che chiamo Dio, come un socio anziano nella mia vita. Prenderò alla lettera le parole della Scrittura, 'Tutto ciò che ho è tuo'. Sono disposto a delegare qualsiasi problema alla forza invisibile che è la mia fonte, tenendo sempre in mente che io vi sono perennemente connesso».

In altri termini, la vita spirituale è un modo di camminare con Dio anziché da soli.

2) **Amore.** Attivare soluzioni spirituali significa trasformare in amore i pensieri e sentimenti di contrasto e disarmonia. Nello spirito di arrendevolezza e amore, trovo aiuto nell'invocare tacitamente: «Io invito il bene supremo di tutti a presentarsi qui, ora». Cerco di vedere collera, odio e disarmonia come inviti ad arrendersi e ad amare. Essi sono le vie d'accesso all'assunzione della responsabilità sui miei pensieri e i miei sentimenti. Sono altrettanti ingressi verso il mondo interiore dove alberga la spiritualità. Con questa consapevolezza ho la scelta di consentire allo spirito di manifestarsi e lavorare per me.

Io uso la metafora di un lungo cavo che pende dal mio fianco ho l'alternativa d'inserirlo in una presa o in un'altra. Quando l'inserisco nella presa del mondo materiale ricevo le illusioni della disarmonia e ne percepisco i risultati dentro di me. Mi sento sbalestrato, offeso, inquieto e sprovveduto in termini di capacità di risolvere o correggere il mio problema. Quando sono connesso in quel modo mi sforzo di ottenere falsi poteri; questa lotta m'impedisce di ricevere forze mistiche o spirituali. Definire il potere solo nei termini del mondo materiale rispecchia l'alienazione spirituale.

Quando immagino di staccare il cavo dalla presa del mondo materiale e d'inserirlo nella presa spirituale, provo immediatamente un senso di pace e sollievo dalla tensione. Questa metafora mi rammenta istantaneamente di sostituire l'angoscia e la frustrazione con l'amore. Posso rilassarmi e ricordare che lo spirito è Dio, che è sinonimo di amore. Il teologo del Settecento Emanuel Swedenborg si è espresso bene quando ha ricordato ai suoi studenti che «l'essenza divina stessa è amore». Il sentimento dell'amore è la sostanza coesiva di ogni cellula del nostro universo. È indice di collaborazione, non di contrasto. Di fiducia, più che di dubbio. Semplice? Sì. Ma ancor più, profondamente

efficace nella risoluzione dei problemi. L'amore e solo l'amore dissolve ogni negatività, non contrapponendosi, bensì inserendola in frequenze più alte, come la luce annulla l'oscurità con la sua mera presenza.

3) **L'infinito.** Carl Jung ci ricorda che «la questione nodale della vita di una persona è il suo rapporto con l'infinito». Il mio concetto d'infinito comporta indubbiamente l'accettazione del principio che la vita è indistruttibile. Può solo cambiare forma, ma non essere distrutta. Io credo che il nostro spirito sia inseparabile dall'infinito.

Questa consapevolezza dell'infinità della nostra natura è eccezionale per porre tutto in prospettiva. Confidare in quella parte di noi che è sempre stata e sempre sarà, allevia la tensione in ogni data situazione. «Lo spirito dà la vita, la carne non conta nulla», ci ammoniscono le Scritture. Tutto ciò che percepiamo come nostro essere riguarda la carne. In termini d'infinità «non conta nulla».

Quando mi stacco dal materiale e m'inserisco nello spirituale abbandono immediatamente paura, giudizi e negatività. So che devo portare l'energia della presa spirituale verso le circostanze immediate della mia vita. Amore infinito è ciò che ricevo da quella nuova fonte di energia. E' sempre stata presente, ma ora riconosco questa forza infinita e sento che tutti i miei circuiti fluiscono da questa unica fonte.

4) **La mente vuota.** Il mio approccio spirituale alla soluzione dei problemi comporta uno stato di tranquillità in cui abbandono le apprensioni su come una data situazione debba essere risolta. In questo spazio rimango in ascolto e completamente fiducioso del fatto che sarò guidato verso la soluzione. Chiamate questo meditazione (o preghiera se preferite); io ho una forte propensione per la necessità di meditare per nutrire l'anima e accedere all'aiuto divino.

Al di là dell'atto pratico della meditazione, quel che conta è la disponibilità a liberare la mente dai miei propositi e a rimanere aperto a ciò che inevitabilmente mi si presenterà.

Invio al mio Io un messaggio che dice: «Mi affiderò allo stesso potere che muove le galassie e fa nascere un bambino, anziché al mio autoindulgente giudizio di come le cose dovrebbero svolgersi in questo momento». Accantonò i miei pensieri nella radicata convinzione che lo spirito li farà funzionare, e abbandono qualsiasi proposito che interferisca con la perfetta espressione di Dio dentro di me.

Svuotare la mente dai propri intendimenti conduce all'indulgenza, che è una componente essenziale di questa pratica. Creare uno stato di vuoto significa liberarsi di tutte le accuse e risentimenti sugli avvenimenti trascorsi. Vuoto significa proprio questo: essere vuoti. Non vi è più spazio per rimuginare su chi ha fatto questo o quest'altro e riesumarne i torti. Lasciamo correre, perché fa parte delle nostre intenzioni. Ciò che ora vogliamo è che si manifesti il piano di Dio, che funzionerà, mentre ci sbarazziamo del nostro, che ovviamente fallirebbe. Così, quando liberiamo la mente dai nostri pensieri dominati dall'Io apriamo il cuore all'indulgenza. Ed eliminando le basse energie dell'odio, della vergogna e della rivalsa, creiamo un quadro mentale favorevole alla soluzione.

*O tu che hai il viso rivolto verso Dio! Chiudi gli occhi ad ogni altra cosa e aprili al reame del Gloriosissimo. Da Lui solo implora tutto quel che desideri; a Lui solo chiedi ciò di cui vai in cerca. Con uno sguardo Egli esaudisce centomila speranze, in*

*un'occhiata sana miriadi di insanabili mali, con un rapido sguardo concede balsamo a ogni ferita; con un sol cenno libera i cuori dalle catene del dolore. Egli fa quel che fa, e quali risorse abbiamo noi? Egli porta a compimento il Suo Volere e ordina quel che Gli aggrada. E' dunque meglio per te piegare il capo sottomesso e porre la tua fiducia nel Misericordioso Signore.*

*(Dagli Scritti Baha'ì - 'Abdul-Baha, Antologia n. 22)*

*(Citazione non nell'originale)*

5) **Generosità e gratitudine.** A volte sento la necessità di rammentarmi che veniamo al mondo senza nulla e che lo lasciamo allo stesso modo. Pertanto, se intendo trovare una soluzione spirituale per ogni problema devo fare della mia vita l'unica cosa possibile. Ossia liberarmene e nel contempo essere grato per la possibilità di farlo. Ecco la formula che, per quanto mi riguarda, funziona:

« Io ottengo dal mondo esattamente quanto vi ho investito. Il che è un altro modo di enunciare il detto 'Raccoglierai quello che hai seminato'».

Se il mio messaggio all'universo sarà: «Dammi, dammi, dammi! », la risposta che otterrò sarà: «Dammi, dammi, dammi! » Il risultato sarà la perdita della pace e sarò condannato a una vita di sforzi per esaudire le richieste che riceverò.

Se il mio messaggio all'universo sarà: « Cosa posso dare? », oppure: «In cosa posso servire? », il messaggio dall'universo sarà: « In cosa possiamo esserti utili? », o: «Cosa possiamo darti?» Così sperimenterò la magia d'inviare pensieri ed energia generosi dovunque andrò.

Vi consiglio di fare in modo che la vostra pratica spirituale comporti l'essere generosi e grati nei vostri pensieri. Più riverserete riflessioni quali: « In cosa posso essere d'aiuto?» piuttosto che: « Cosa ci guadagno?», tanto più le risposte saranno: « Cosa posso fare per te?»

6) **Affratellamento.** Il poeta sufi Rumi, vissuto nel tredicesimo secolo, ha spiegato che i pronomi io, tu, lui, lei, voi ed essi sono distinzioni inammissibili nel giardino mistico. Nella consapevolezza spirituale considerate voi stessi come un fiore di questo giardino e chiunque altro affratellato con voi in un modo invisibile. Allora avrete la sensazione dell'aiuto di cui potrete disporre.

A livello di consapevolezza spirituale sappiamo di essere collegati con tutti. Siamo consapevoli di condividere preoccupazioni e difficoltà con gli altri. Ma i problemi non incidono sulla nostra personalità/corpo/mente, poiché abbiamo interrotto la nostra totale identificazione col corpo, con la nostra personalità e con tutti i suoi risultati. Iniziamo invece a considerarci amati.

Coltivate un vostro senso di affratellamento con tutti e con Dio. Questo vi consente di astrarre il vostro Io dalle conflittualità. Non considerate nessuno come un nemico e nessuno quale ostacolo al vostro successo. La consapevolezza di far parte di tutti gli altri vi permette di sospendere i sentimenti di rabbia e frustrazione verso gli altri, e di vedere ciascuno come compartecipi alla soluzione dei problemi.

Sappiate che vi sono persone con cui siete collegati, che sono disposte ad aiutarvi a trovare l'impiego adatto, a sistemare una questione imbrogliata che sembra irrisolvibile,

a rimettervi in carreggiata e ad appianare difficoltà finanziarie. Tutti diventano compagni anziché concorrenti. Questa è la consapevolezza spirituale come io la pratico.

Noi non siamo soli, non siamo ciò che abbiamo, che facciamo o che gli altri pensano di noi. Noi siamo divinamente collegati con Dio e con tutte le sue creature e, di conseguenza, ciascuno di noi possiede un'illimitata riserva di risorse disponibili, 1 fine di porci in uno stato di pace e di soluzione dei problemi.

Essere affratellati significa letteralmente che in qualsiasi momento della vostra vita potrete chiedere di essere guidati dall'amore che vi circonda e che vi pone in comunicazione con tutti e con ogni cosa. Poi abbandonate le immagini negative che vi siete create da soli e considerate tutti e tutto ciò che vedete, come amorevole fonte di aiuto. E in quei momenti che si materializzerà la persona o l'occasione giusta per aiutarvi.

Nei momenti di disperazione cerco di ricordare la bella affermazione contenuta in A Course in Miracles: « Io posso scegliere la pace invece di questo». Funziona. Oppure uso spesso questa frase: « Non vedo nulla, non sento nulla, non so nulla che sia avulso da me».

7) **Gaiezza.** In termini di aspetto esteriore vi è qualcosa di notevole nelle persone che hanno raggiunto un livello elevato di consapevolezza spirituale. Esse sembrano vivere un perenne stato di beatitudine. Nella mia vita so che lo stato di gaiezza è una misura affidabile del mio livello di illuminazione spirituale in quel dato momento. Più mi sento allegro, felice, placato e soddisfatto, più sono consapevole della mia profonda connessione con lo spirito.

Ponetevi questo interrogativo fondamentale: « Come mi sento il più delle volte?»

Se la risposta sarà ansioso, angosciato, ferito, oppresso, frustrato e così via, vorrà dire che vi trovate spiritualmente scollegati. Questo potrebbe significare che avete consentito al vostro campo di energia personale di venire contaminato da forze debilitanti provenienti da altre persone. (Avrete modo di saperne di più a questo proposito e su come mantenere incontaminato il vostro campo d'energia nel quinto capitolo).

Quando vi trovate spiritualmente connessi non cercate occasioni di contrasto, né giudicate o etichettate gli altri: siete in uno stato di grazia in cui sapete di essere in comunione con Dio e pertanto immuni dagli effetti di chiunque o qualsiasi cosa esterna a voi. (...)

Usate questa misura per controllare il vostro livello di consapevolezza spirituale e se non siete di buon umore ricordate che non sarete mai completamente soddisfatti se non in Dio. Amo la sapienza di Eric Fromm: « L'uomo è l'unico animale che può annoiarsi, essere insoddisfatto e sentirsi scacciato dal paradiso». Solo voi potete scacciarvi dal giardino dell'Eden.

Queste, quindi, sono le sette modalità che definisco spirituali: arrendevolezza amore, infinità, vuoto, generosità, affratellamento, gaiezza. Come potete vedere, nella mia interpretazione lo spirituale non è prerogativa di una religione in particolare. Tenete a mente questo elenco mentre continuerete a leggere.

## BIBLIOGRAFIA

### Dagli Scritti Sacri:

BAHA'U'LLAH, Le Sette Valli e le Quattro Valli, Casa Editrice Baha'ì, 2009  
Spigolature, Casa Editrice Baha'ì, 2003  
Le Parole Celate, Casa Editrice Baha'ì, 1997  
'ABDU'L - BAHÀ, Promulgazione della Pace Universale – Casa Editrice Baha'ì 2017  
Antologia – Casa Editrice Baha'ì, 1987

LA SACRA BIBBIA - Vangeli – Edizioni Paoline, 1973

IL CORANO, Sansoni, 1961

### Altri scritti:

CARTESIO R., Discorso sul metodo, Edizioni Laterza.

DACO, La nuova psicologia, Milano BUR 1990.

DYER W.W, C'è una soluzione spirituale a ogni problema, 2002 Corbaccio.  
Inventarsi la vita, 2000 TEA.  
Le vostre zone erronee, Rizzoli Editore 1977.

EPITTETO, Manuale, 1996 BUR.

GRAY J. , Marte e Venere si corteggiano, Corbaccio Milano 1999.

JACOBSON S., Il Significato profondo della vita, 1999.

KIERKEGAARD S., La malattia mortale.

LEGRENZI P., Storia della psicologia, Il Mulino Bologna 1992.

PASINI W., La vita è semplice, Mondadori Milano 1998.  
La qualità dei sentimenti Mondadori Milano, Mondadori, 1991.

SCHELOTTO G., Nostra ansia quotidiana, Mondadori Milano 1998.