

**Tradimento
Rancore
Perdono**

Marco Ferrini

Copyright® Marco Ferrini, 2018

Pubblicato da

Centro Studi Bhaktivedanta
Accademia di Scienze Tradizionali dell'India

Via Manzoni 9/A, Ponsacco PISA

Tel. 0587 733 730 - Fax 0587 739 898 - Cell. 320 326 4838

segreteria@centrostudi.net

www.centrostudi.net

www.marcoferrini.net

Tutti i diritti sono riservati. È vietata la riproduzione totale o parziale di quest'opera, con qualsiasi mezzo, senza l'autorizzazione scritta dell'autore, ad eccezione di brevi citazioni destinate a recensioni.



*Con affetto e gratitudine
al mio eterno Benefattore e Maestro,
A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada
sui cui insegnamenti ho fondato la vita*

Indice

Nota dell'autore	7
Introduzione	9
Il tradimento sul piano cosmico	14
Tradimento	49
Due io, un noi	51
Forma e sostanza	55
L'arte della vita	62
Rancore e vendetta	65
Il tradimento come crisi	71
Tradito e traditore	79
Il perdono	93
Il perdonato	104
Il senso di colpa	109
Come perdonare davvero	117
Domande e risposte	167
Marco Ferrini	201
Centro Studi Bhaktivedanta (C.S.B.)	205
Bibliografia	209
Pubblicazioni CSB	211
Corsi in Scienze dello Yoga	216

Nota dell'autore

Questo lavoro è un iniziale tentativo volto a fornire del materiale relativo a miei interventi sull'omonimo tema, tenuti in forma di conferenze e seminari.

Mi auguro che possa costituire una prima risposta alle richieste dei miei studenti e di tutti coloro che desiderano intraprendere lo studio della Filosofia e della Psicologia Indovediche dal punto di vista interno alla Tradizione.

Per un approfondimento rimando all'ascolto delle registrazioni audio dei miei numerosi interventi presso varie Istituzioni pubbliche, nonché alla consultazione dei testi indicati nella bibliografia.

Sarò grato a tutti quei lettori che vorranno segnalarmi le parti a loro avviso troppo sintetiche, per le quali sarebbe auspicabile una più ampia esposizione e per qualunque altra osservazione o suggerimento vorranno darmi.

Ho il piacere di ringraziare i membri del CSB per la loro preziosa collaborazione, in particolare coloro che mi hanno generosamente aiutato nelle varie fasi di realizzazione di questo testo.

M.Ferrini

Introduzione

*Tradire. Parola grossa. Che significa tradimento?
Di un uomo si dice che ha tradito il paese, gli amici,
l'innamorata. Prima deve esistere un vincolo morale.*

L'unica cosa che l'uomo può tradire è la sua coscienza.

(J. Conrad, Sotto gli occhi dell'Occidente)

Il fenomeno del tradimento è stato sempre presente in tutte le società, in tutte le epoche storiche. Grandi tradimenti sono citati nelle epiche omeriche, nella Bibbia, nei *Purana*¹ e nei libri sapienziali di tutte le tradizioni.

*Cantami, o Diva, del Pelide Achille
l'ira funesta che infiniti addusse
lutti agli Achei, molte anzi tempo
all'Orco generose travolse alme d'eroi,
e di cani e d'augelli orrido pasto
lor salme abbandonò (così di Giove
l'alto consiglio s'adempia), da quando
primamente disgiunse aspra contesa
il re de' prodi Atride e il divo Achille.*

(Omero, Iliade)

¹ Importanti opere della letteratura tradizionale indiana (*Smriti*) contenenti celebrate dottrine cosmogoniche, antropologiche ed escatologiche. Il termine letteralmente significa 'antiche narrazioni'.

Una delle guerre più famose della storia, quella di Troia, scaturisce proprio da un tradimento e dai conseguenti sentimenti di rancore e vendetta alimentati dal tradito. Elena era figlia di Zeus² e la sua bellezza travolse Paride, figlio del vecchio sovrano di Troia, Priamo. Paride la rapì, pare consenziente, e la condusse a casa con sé. Ciò avvenne durante l'assenza di Menelao, re di Sparta e legittimo sposo di Elena. Da qui l'ira funesta di Menelao e la sua sete di vendetta, che animerà la trama della grande epica omerica.

Si tratta di un tema di grande rilevanza che riguarda la vita di ognuno, perché nessuno può dire di non aver mai tradito o di non essere mai stato tradito.

Un figlio può sentirsi tradito dal padre o dalla madre nelle sue aspettative; i genitori spesso sono delusi o traditi nelle loro aspettative dai figli; si può essere traditi dal coniuge, dall'amante, dal partner in affari, da un amico, da un insegnante, oppure dalla persona che abbiamo scelto come guida spirituale.

Il tradimento rappresenta un fenomeno complesso da analizzare e comprendere bene in tutte le sue dinamiche, poiché esso genera emozioni molto

² L'Olimpo descritto dalla mitologia greca, così come i pianeti superiori abitati dagli esseri celesti descritti nei testi puranici, non era esente da invidia, concupiscenza ed altri aspetti poco nobili del carattere.

dolorose che possono anche sconvolgere la vita di un individuo e che dovremmo imparare ad evitare. Poiché non esiste una garanzia globale che ci ponga al riparo dal tradimento, nostro e altrui, solo una conoscenza profonda del fenomeno può consentire di vivere certe esperienze con una sufficiente preparazione e protezione.

Scriva la docente di sociologia Gabriella Turnaturi, nel suo libro *Tradimenti*:

“Rispondere alla domanda del perché si tradisce è pressoché impossibile. Troppa complessità e ambiguità sono presenti in ogni forma d’interazione e attraversano ogni relazione; e troppa complessità e ambiguità abitano ogni individuo. Passioni e interessi, contrastanti rappresentazioni di sé e degli altri, contraddittori e pur contemporanei bisogni di appartenenza e separazione, di collettività e singolarità, di protezione ed emancipazione, di affidamento e distanza s’intrecciano fra loro in mille modi e possono dare origine a infiniti tipi di tradimento. Si tradisce sé stessi, i parenti, gli amici, gli amanti, la patria. Si tradisce per ambizione, vendetta, leggerezza,

per affermare la propria autonomia, per cento passioni [...].

I tradimenti ci colgono sempre di sorpresa. Eppure sono eventi comuni, che irrompono continuamente nella vita: più diffusi di quanto non si creda, fanno parte del tessuto stesso delle nostre relazioni con il mondo e segnano importanti punti di svolta della nostra esistenza. [...] Terribili tradimenti quotidiani, quelli che colpiscono al cuore inaspettatamente, che sorprendono perché arrivano da un amico, un amante, un parente, un collega. Tradimenti spesso inspiegabili che sconvolgono la vita e accendono all'improvviso i riflettori sulla nostra e altrui fragilità. Piccoli o grandi che siano comportano sempre definizioni e ridefinizioni della nostra identità, ci pongono di fronte alla scelta di chi vogliamo essere per noi e per gli altri [...].

In ogni forma dell'essere e dell'agire con l'altro ci sono zone oscure, aree segrete, margini di ambiguità [...]. Il fatto stesso che dell'altro non possiamo mai avere una conoscenza certa e a tutto campo, che ogni

relazione per sopravvivere ha bisogno di discrezione e segretezza reciproche, sottolinea che non possiamo mai dirci e sentirci sicuri di ciò che può accadere fra noi e gli altri”.

Il tradimento sul piano cosmico

Il tema del tradimento lo tratteremo non soltanto nella sua dimensione umana ma anche nella sua dimensione cosmica. Il tradimento è un archetipo, un contenuto primordiale e universale da sempre presente nel mondo e nell'inconscio collettivo. Esso appare come una sfida, una prova di coraggio, una sorta di iniziazione che in verità è pericolosissima sorgente di enormi sofferenze. Il tradimento è quella prova cruciale che mostra prima di tutto a noi stessi le debolezze e i condizionamenti che abbiamo, facendoci capire chiaramente, spesso in maniera penosa e cocente, a quale livello evolutivo siamo.

Il tradimento non nasce con l'uomo, esso nasce ancor prima della creazione. Nei grandi miti della tradizione *Bhakti-vedantica*³ e biblica e di tante altre

³ La tradizione *Bhakti-vedantica* è una millenaria Scuola psicologica, filosofica e spirituale basata su fondamentali testi classici della cultura antico indiana quali il *Vedanta*, le *Upanishad*, la *Bhagavad-gita*, gli *Yogasutra*, i *Purana*, ecc. Essa offre contenuti e metodi che curano l'essere trattandolo nella sua globalità, in tutti i suoi piani antropologici: fisico, psicologico e spirituale, favorendo concretamente ed efficacemente lo sviluppo e l'integrazione armonica della personalità, l'armonizzazione degli elementi inconsci con l'io ed il sé, sviluppando un rapporto integrato, proficuo e completamente appagante tra sentimento e pensiero, intuizione e ragione, profonde istanze inconse e razionalità operativa; fino

civiltà millenarie, ancor prima che l'essere umano venga creato, la mente divina manifesta esseri speciali che prendono immediatamente ruoli differenti nel bene e nel male.

La tradizione biblica racconta di angeli e demoni che esistono ancora prima del mondo, prima ancora che fosse creato l'uomo. Queste due schiere di archetipi, ovvero l'archetipo luminoso rappresentato dagli angeli capeggiati da Michele, e l'archetipo tenebroso rappresentato dai demoni capeggiati da Lucifero, entrano subito in conflitto e immediatamente si scatena una guerra cosmica tra le forze del bene e del male. La Bibbia spiega che Lucifero (il nome significa letteralmente "portatore di luce") in origine fu creato da Dio come il più glorioso degli angeli: era un cherubino protettore, e Dio lo circondò di beni e bellezza. Lucifero però orgogliosamente aspirò a divenire simile a Dio, e per il suo orgoglio e per la corruzione del suo cuore cadde divenendo Satana, termine che in ebraico significa "l'avversario".

Quando l'uomo viene ad essere creato è dunque

all'esperienza concreta e totalizzante della visualizzazione di piani superiori di realtà (coscienza di sé). La Tradizione *Bhakti-vedantica* si fonda sul *Vedanta*, ovvero sull'essenza della conoscenza spirituale, e sulla *Bhakti*, la devozione e l'amore per Dio nella sua triplice espressione: Creatore-creato-creature.

già in corso una furibonda battaglia tra potenze titaniche che rappresentano il bene e potenze titaniche che rappresentano il male. Come ci tramanda il mito, questi due differenti campi energetici hanno una loro valenza cosmica e sono presenti da sempre anche nella psiche umana. Traduciamo infatti in termini psicologici moderni l'antico linguaggio del mito ed i suoi simboli: gli angeli sono gli archetipi luminosi del bene e i demoni gli archetipi tenebrosi del male, ma entrambi rappresentano funzioni della personalità.

Anche nel grande mito vedico la lotta tra bene e male ha luogo tra due categorie di esseri che si manifestano dalla mente divina: i *deva*⁴, esseri celesti guidati da Indra⁵, e gli *asura*⁶, esseri ottenebrati

⁴ Esseri celesti con funzioni di controllo nell'universo. Il sanscrito *deva* non identifica Dio ma una particolare categoria di esseri celesti dotati di poteri sovrumani ma limitati al controllo dei molteplici fenomeni naturali, una sorta di amministratori incaricati dall'Essere supremo di mantenere l'ordine nell'universo. Gli innumerevoli *deva* sono infatti Sue emanazioni, espressione delle Sue infinite potenze divine (*shakti*).

⁵ Nella letteratura vedica Indra viene celebrato come il re degli esseri celesti, tra i quali si distingue nelle battaglie contro gli *asura*.

⁶ Lett. 'ottenebrati'; esseri violatori dell'armonia universale, eternamente in conflitto con i 'luminosi' *deva*, detti appunto *sura* (i 'luminosi'), preposti dal Supremo al mantenimento del cosmo. Il termine si riferisce anche alle persone di natura malvagia.

capeggiati da Vrtra⁷. In maniera del tutto simile al mito biblico, anche queste due differenti categorie di esseri rappresentano in termini etico-morali rispettivamente gli archetipi del bene e gli archetipi del male, oppure in linguaggio psicologico le funzioni evolute o involute della personalità.

Spesso l'uomo moderno manca purtroppo della sufficiente cultura ed educazione necessarie per comprendere ed apprezzare adeguatamente il mito, per trarre da esso insegnamenti e valori sul senso e lo scopo della vita. Perdere il contatto con il mito vuol dire perdere il contatto con la storia della nostra origine, con la cultura della saggezza, con intuizioni e visioni luminose che tradizioni autentiche hanno tramandato fino a noi. L'uomo di oggi sembra rinchiuso ed intrappolato all'interno dell'angusto e limitato paradigma della funzione logico-razionale e non sa come uscirne, spesso a dire il vero neanche lo desidera, poiché non comprende le ristrettezze della sua visione e del suo approccio alla vita. Appare sperduto, smarrito, disorientato come fosse un naufrago. Nella società odierna è infatti cresciuto enormemente il senso diffuso di

⁷ Nei *Veda* il drago simbolo delle piene distruttrici del fiume.

confusione e isolamento, come dimostra in maniera indubitabile l'avanzare galoppante della depressione a livello mondiale. La persona è sofferente perché è decontestualizzata: non sa chi è, non conosce profondamente se stessa né l'ambiente in cui si trova, non sa dove sta andando, da dove viene, qual è lo scopo della vita. La carenza di progettualità e consapevolezza produce un pensiero debole, un'opprimente sfiducia in sé stessi, l'incapacità di orientarsi e di trovare reali soluzioni alle grandi sfide che la vita - ieri come oggi - pone di fronte ad ogni individuo.

I grandi miti ai quali abbiamo fatto riferimento, che descrivono con simboli, immagini e metafore l'origine del cosmo e della vita, spiegano che l'uomo viene creato come in un grande campo di battaglia dove bene e male imperversano. Sin dall'inizio egli è chiamato dunque a scegliere tra il bene e il male.

Quella del tradimento è una scelta che produce sofferenze enormi, che disgrega la personalità disperdendo le qualità superiori, perché significa non soltanto tradire persone che in noi avevano riposto fiducia e con le quali avevamo stretto un patto di lealtà e di affetto reciproco, come il padre, la madre, il coniuge o i figli, ma ancor prima significa tradire se stessi, tradire i propri valori, cosa che produce

senso di smarrimento ed un complesso di colpa che è indubbiamente tra i più penosi.

L'uomo sembra essere in una condizione difficilissima: ha forze limitate con le quali deve fronteggiare e combattere forze che appaiono invece illimitate. Nella favola questo concetto viene espresso con l'immagine del bambino contro l'orco. Si descrivono così potenze che giganteggiano sopra l'uomo, simile ad un fucello di fronte ad un uragano.

Nella *Bhagavad-gita*⁸ Krishna spiega al suo amico e discepolo Arjuna la natura e le caratteristiche della mente, governata da leggi psichiche universali, e lo esorta ad imparare a gestire e dominare i propri contenuti mentali. Dopo aver ascoltato le parole di Krishna, Arjuna appare confuso, smarrito, si dichiara incapace di controllare la mente: “La mente è irrequieta, turbolenta, ostinata e molto forte; dominarla mi sembra più difficile che controllare il vento” (VI.34).

Cosa vuol dire dominare la mente? Significa scoprire e imparare a gestire la propria dimensione

⁸ Testo che appartiene al VI libro dell'epica mahabharatiana e rappresenta l'opera in lingua sanscrita più famosa nel mondo, la cui autorevolezza viene riconosciuta da tutte le scuole di pensiero appartenenti al vasto panorama indovedico. Shankara Acarya, nel suo commentario alla *Bhagavad-gita*, la definisce “una collazione della quintessenza del significato dell'intero *Veda*”.

inconscia. In Occidente è stato Sigmund Freud il primo a teorizzare in maniera abbastanza elaborata e complessa il concetto di inconscio nel diciannovesimo secolo, mentre in Oriente questa dimensione psichica era già conosciuta da millenni da saggi e scienziati del mondo culturale vedico, upanishadico e puranico. Essi descrivono l'inconscio come costituito da quelle forme pensiero e cariche psichiche, in sanscrito definite *samskara*, che rimangono sconosciute e inaccessibili alla coscienza dell'io e che tendono ad unirsi ad altre della stessa natura, talvolta formando i complessi o causando altri disturbi della personalità. Ognuno di noi è influenzato e pesantemente condizionato dal proprio inconscio, quell'ospite inatteso e non voluto che fa da padrone in casa nostra.

Dall'inconscio giungono pulsioni, spinte energetiche che l'individuo non sapeva nemmeno di avere e che spesso contrastano con i piani, i desideri e le prospettive dell'io cosciente, per cui il soggetto si trova interiormente lacerato a causa di tale conflittualità intrapsichica, non provocata da agenti esterni, ma da forze sorde che lottano sotto il livello della coscienza. L'emersione di contenuti inconsci nella forma di impulsi ha talvolta un effetto quasi

travolgente nei confronti della volontà e dello stile di vita che l'io cosciente deliberatamente aveva scelto.

Seppur con un linguaggio diverso, sia i maestri della tradizione indovedica sia grandi psicologi occidentali hanno spiegato che l'uomo deve fare i conti con forze formidabili che si aggirano nella sua psiche, con le quali deve combattere una lunga serie di battaglie che non raramente durano tutta la vita. Una vita di lotta, ma non con un nemico esterno: il nemico è dentro.

Come spiega Krishna⁹ nella *Bhagavad-gita* (VI.6), chi fallisce nell'educare la propria psiche ha perduto la battaglia e la mente diventa il suo più acerrimo nemico, lo spietato aguzzino, il grande inquisitore che condanna, il carceriere che infligge il male fino a far sanguinare. Per colui invece che ha raggiunto il successo nel dominare la psiche, quest'ultima diventa il suo più grande amico, lo strumento di liberazione, attraverso il quale si sperimenta la beatitudine in

⁹ Secondo il Nirukta, dizionario di etimologia sanscrita, il termine Krishna è composto da *krish* 'fascino, attrazione' ma anche 'esistenza', e da *na* 'piacere spirituale, beatitudine'. Krishna è uno dei nomi utilizzati nella letteratura vedica per indicare Dio, la Sorgente originaria di ogni fascino e felicità, Signore supremo pronto ad aiutare e a far scendere la Sua grazia (*prasada*) su chi si abbandona a Lui, concedendogli la liberazione dai condizionamenti e infine il puro Amore, obiettivo supremo da conseguire nella vita.

questo mondo. Fra il dominare la mente ed esserne dominati c'è la differenza che intercorre tra paradiso e inferno, in termini psicologici tra benessere e malessere, tra felicità e dolore. Non poniamoci adesso il problema se esista o meno l'inferno come luogo fisico; per certo esiste uno stato d'animo infernale in cui la persona sembra non avere più speranze, è schiava di uno stato depressivo, di malumore cronico, prodotto da carenza di visione e di progettualità. In queste condizioni il soggetto non vede e nemmeno ricerca soluzioni, ma si limita ad attribuire tutti i propri mali a cause esterne a sé, non avendo la dignità né la forza di comprendere i propri errori e di farsene carico. Gli archetipi tenebrosi dominano la sua personalità, la incatenano e la costringono a ruotare attorno all'orbita dell'ego, in una sorta di ossessione senza via di uscita.

Nel mito biblico il principe degli angeli, il più bello, il più luminoso, decide di tradire Dio. Inizia così il combattimento tra archetipi luminosi e tenebrosi, tra bene e male, poiché una parte degli angeli decide di schierarsi con Lucifero e un'altra sceglie di continuare a sostenere l'ordine, la sorgente della propria forza, gioia e bellezza. Nel mito l'archetipo della fedeltà vince su quello del tradimento: nei

*Veda*¹⁰ Indra sconfigge Vrtra e nella Bibbia Michele sconfigge Lucifero.

Nella visione cosmogonica vedico-puranica gli esseri ottenebrati, gli *asura*, sono sempre descritti come impegnati nel fare piani per conquistare e dominare l'universo, così come nella teologia cristiana Lucifero o Mefistofele continua ad ordire trame e a tendere trappole per affermare il proprio potere. In ambedue le tradizioni, gli archetipi del bene sono portatori di ordine, di giustizia, rappresentano forze che illuminano, che danno ispirazione elevata e permettono di vedere oltre la mera percezione sensoriale, superando i condizionamenti dell'ego. Da solo l'uomo non può riuscire in tale impresa, non può competere contro le forze immani del male, contro i potenti archetipi tenebrosi, però egli possiede la forza per trascendere i condizionamenti insiti nella propria "umanità", collegandosi ad una sorgente superiore di amore, vita e conoscenza che rappresenta la sua stessa origine. In tutte le grandi tradizioni spirituali l'uomo è infatti descritto ad immagine e somiglianza

¹⁰ I *Veda*, 'sapienza, conoscenza', rappresentano le quattro raccolte della tradizione antico indiana considerate di origine rivelata: *Rig-veda* (il *Veda* delle laudi), *Sama-veda* (il *Veda* dei canti liturgici), *Yajur-veda* (il *Veda* del sacrificio) ed *Atharva-veda* (il *Veda* degli inni magici).

di Dio, non da un punto di vista esteriore, ma nella sua essenziale natura divina che è promanazione e parte stessa di Dio.

Nella *Bhagavadgita* (XV.7) si spiega che gli esseri viventi sono in origine manifestazioni eterne di Dio, infinitesimali espansioni della sua potenza infinita. Nella condizione incarnata, essi sono tuttavia come incapsulati ed intrappolati all'interno di una struttura psicofisica che li limita e pesantemente li condiziona, dal momento in cui i *jiva* o esseri viventi si identificano con essa. A causa di tale identificazione, il soggetto progressivamente smarrisce la consapevolezza della propria essenza divina e dei poteri che ad essa sono intrinseci. Questa consapevolezza può essere però recuperata, risvegliata, affinché nell'uomo le forze del bene possano nuovamente predominare sulle forze del male e le funzioni superiori della personalità possano vincere e destrutturare quelle negative, recuperando e riorientando in modo corretto le loro cariche energetiche.

Nelle opere della letteratura indovedica vengono esaminate le componenti della personalità e della psiche profonda che ostacolano il progresso dell'essere umano verso il bene, verso la realizzazione di quell'afflato tendente all'evoluzione che

esiste in natura come spinta e bisogno insopprimibile. A questo proposito il concetto di *dharma* ha un'importanza fondamentale. Il *dharma* è l'Ordine etico universale, è la norma divina che governa la creazione ed ogni essere e che permette e sostiene una corrente ascensionale evolutiva. Se si agisce in armonia con il *dharma*, l'evoluzione non solo diventa un percorso possibile ma addirittura facile e veloce, che fa conseguire con il minimo sforzo il massimo risultato in termini di chiarezza di visione, consapevolezza e gioia, proprio in virtù dell'adesione a quella forza superiore che può illuminare e guidare la vita dell'essere nel mondo.

Se non viene compreso approfonditamente il concetto di *dharma* non si può capire nemmeno quello di tradimento: non si può sapere in che cosa esso effettivamente consista, quali siano le sue cause e le sue conseguenze. Non avendo un'idea corretta e compiuta del *dharma* e delle sue universali leggi etiche, ci si ritrova a tradire senza nemmeno sapere che stiamo tradendo, oppure senza capire a fondo l'effettiva entità e gravità del nostro comportamento.

Nella Divina Commedia Dante spiega il concetto di *dharma* in un famoso dialogo con Marco

Lombardo riportato nel XVI canto del Purgatorio¹¹ ed in seguito nel primo canto del Paradiso con una sorta di elogio e inno di lode alla regola celeste, all'ordine di natura divina che tutto penetra e sostiene: “la gloria di colui che tutto move per l'universo penetra e risplende, in una parte più e meno altrove” (Paradiso I, 1-3). I cieli sono i luoghi dove maggiormente risplende la gloria divina, laddove risiedono angeli che vivono in completa armonia con la volontà del Signore. Per salire al ciel occorre diventar degni, spiega Dante,¹² sviluppare quello stato di coscienza armonizzata con il Tutto che coincide con una gioia intensa e un sentimento di autentica libertà interiore.

Solo quando il soggetto è libero interiormente può essere infatti profondamente soddisfatto; solo quando è signore di sé stesso, padrone dei propri sensi e della propria mente, capace di fare scelte davvero

¹¹ A Marco Lombardo, il quale dichiara la sua profonda conoscenza del bene e del male degli uomini e che ricorda la corruzione morale che si è diffusa nel mondo, Dante chiede che gli venga risolto un dubbio: il male che dilaga sulla terra è dovuto ai malefici influssi degli astri o all'azione umana? Attraverso una lunga esposizione, Marco dimostra che i cieli muovono nell'uomo gli istinti, ma nulla possono contro la ragione e la libera volontà di cui egli è dotato, perciò la causa del male risiede negli uomini stessi e nel loro cattivo utilizzo del libero arbitrio.

¹² Cfr. Divina Commedia, Purgatorio I.6.

libere grazie alla conoscenza e consapevolezza acquisite, può realizzare i suoi desideri e ideali più intimi, quelli che permettono una felicità durevole e profonda, nutrimento insostituibile per l'anima. Viceversa sono i *samskara*, i condizionamenti psichici nell'inconscio che scelgono per conto della persona usurpandone la volontà. Imparare il dominio dei sensi per pensare, agire e scegliere "da liberi" è indispensabile per poter gradualmente sviluppare le proprie potenzialità, quelle qualità sovrumane che attengono alla natura spirituale di ogni individuo. Quando si è dominati invece dai propri condizionamenti, le facoltà superiori e luminose della coscienza rimangono celate e purtroppo inattive.

Il *dharma* è quella norma divina che governa il creato e tutte le creature: dai serpenti agli elefanti, dai microbi che inaliamo con il respiro ai grandi felini, dagli uomini alle donne, dai bambini agli anziani, dai re ai servi.

Nei grandi testi sapienziali della letteratura indovédica il *dharma* viene distinto in *sanatana dharma* e *sva-dharma*. Il *sanatana dharma* è il *dharma* eterno, perenne e universale, è quella norma al di là del tempo e dello spazio che vale per ogni essere in ogni circostanza, dovunque e sempre. Lo *sva-dharma*, molto

spesso descritto nei trattati di psicologia e sociologia della civiltà dei *Veda*, è invece il *dharma* proprio di un determinato individuo, calato in un certo periodo storico e luogo geografico, specifico per una peculiare circostanza o contesto. Lo *sva-dharma* del re differisce dallo *sva-dharma* del suddito; quello del chirurgo è diverso da quello dell'infermiere, quello del padre da quello del figlio e così via. Affinché possa produrre evoluzione, gioia, lungimiranza, consapevolezza e amore, che nella sua essenza più pura è il più elevato tra tutti i sentimenti umani, lo *sva-dharma* dovrebbe essere perfettamente integrato con il *sanatana dharma*: ciò che è benefico a livello individuale è tale nella misura in cui è armonizzato alla norma celeste superna che organizza l'universo.

Quando *sanatana dharma* e *sva-dharma* entrano in contrasto si generano squilibri e lacerazioni interiori, anche con lo sviluppo di nevrosi che se persistono possono degenerare in psicosi, con un carico di sofferenza che si moltiplica enormemente. *Sanatana dharma* e *sva-dharma* dovrebbero invece rappresentare momenti di conciliazione tra la gioia umana e la gioia universale, l'ordine interno all'individuo e l'ordine del mondo, l'intelligenza umana e l'intelligenza divina. Diventare consapevoli dell'importanza di tale armonizzazione e

metterla in pratica permette di evolvere verso la felicità, l'illuminazione, la realizzazione dell'essere e l'amore. Contrastare tale visione produce conflittualità interna a noi stessi, nei rapporti con gli altri e con l'ambiente, ed infine porta ad uno stato di alienazione, conseguenza di atteggiamenti e comportamenti scorretti, laddove nel carattere al posto delle luci prevalgono le ombre. Quando invece la mente e l'intelletto sono illuminati da reale conoscenza e chiara visione, non risulta affatto incomprensibile, sconveniente o difficile armonizzarsi con questo ordine superiore di natura divina. Il concetto di facile o difficile è totalmente soggettivo. Nella vita si può trovare facile o difficile una cosa piuttosto che un'altra a seconda di come si è strutturati interiormente, in base dunque all'attitudine e alle esperienze che hanno segnato la nostra vita, il nostro modo di leggere e interpretare la realtà.

Al termine *dharma* è collegato in maniera inscindibile il concetto di *karma*. Il *karma* è l'indefettibile legge che governa e determina le conseguenze di ogni azione. Il termine "azione" va inteso in senso allargato, non soltanto come ciò che determina spostamenti sul piano fisico: è un'azione anche il desiderio, il pensiero o la parola, che sono all'origine dell'azione fisica, la preparano e la precedono. La persona parla di ciò che

desidera e a cui pensa e poi di conseguenza agisce. Se l'azione si ripete più volte, si sviluppa un'abitudine che struttura il carattere in un determinato modo, in base alla natura delle azioni compiute, e la coscienza dell'individuo si illumina o si ottenebra a seconda di come questi ha desiderato, pensato, parlato e agito. Le azioni strutturano le abitudini, le abitudini il carattere e il carattere forgia il destino dell'essere.

Il concetto di *karma* non avrebbe senso se non riferito al *dharma*. Ogni azione, poiché si iscrive nel *dharma*, si inserisce in termini interattivi in un progetto volto all'evoluzione di ogni creatura e in questo contesto il principio della remunerazione delle azioni non si riduce ad una questione meramente morale, legale o sociale: ha implicazioni universali (uni-verso: tutto deriva dall'Uno, tutto è ricondotto verso l'Uno). Nella *Katha Upanishad* (II.2.13)¹³ si descrive Dio, Vishnu¹⁴, come l'Uno originario che per il Suo piacere si espande e diventa molti. Nella

¹³ Le *Upanishad* sono antichi testi che descrivono la natura dello Spirito (*Brahman*) e rappresentano, insieme alle *Aranyaka*, il momento più alto della speculazione indovedica. Il significato letterale del termine *Upanishad*, 'sedersi in basso vicino al [maestro]', rimanda alla natura iniziatica del sapere tradizionale.

¹⁴ Lett. 'Colui che tutto pervade e sostiene', è uno dei nomi principali utilizzato nella letteratura vedica per indicare Dio.

Brhadaranyaka Upanishad (I.1.1) viene spiegato come dall'Uno completo promanino tanti esseri completi in sé, che sono della stessa natura e qualità di Dio, ma rispetto a Lui infinitamente minori in potenza.

Per tornare nello specifico al tema del tradimento, ricordiamone alcuni celebri per inquadrare questo fenomeno in una cornice più ampia rispetto alla nostra storia personale, cosa che può aiutarci ad evitare il meccanismo inconscio della rimozione, uno dei più pericolosi e nocivi. Quando si compie un'azione particolarmente scorretta, la tendenza che generalmente prevale è quella di rimuovere il ricordo dell'evento, non essendo riusciti ad armonizzarlo con la propria scala valoriale. Dopo un tradimento gli scenari possibili sono essenzialmente due: si cominciano a negare i valori in cui si credeva fino a quel momento, oppure si rimuove l'azione compiuta, anche se tale rimozione di fatto non elimina ciò che è accaduto, ma lo sposta semplicemente dalla mente cosciente all'inconscio. I contenuti psichici rimossi assumono sempre più forza, lavorando subdolamente nell'inconscio; quando non riescono ad essere più gestiti e dominati dal soggetto, essi invadono e travolgono il campo della coscienza e non c'è più allora nessun filtro o argine che riesca a contenerli. In questo nostro

studio offriremo prospettive di conoscenza teorica e pratica per favorire lo scioglimento di blocchi e tensioni fino alla destrutturazione dei condizionamenti inconsci, l'armonizzazione delle facoltà interiori e la riscoperta delle risorse spirituali di ogni individuo.

Alcuni tradimenti gravano sull'umanità come parte dell'inconscio collettivo. Nella tradizione biblica viene descritto il tradimento originario di Adamo ed Eva, che vengono meno alla promessa fatta a Dio ("Mangia pure da ogni albero del giardino, ma dall'albero della conoscenza del bene e del male non ne mangiare; perché nel giorno che tu ne mangerai, certamente morirai")¹⁵ e ne tradiscono la fiducia compiendo quell'atto proibito che li fa cadere dal paradiso terrestre. Parimenti inquietante è il comportamento di Caino che, invidioso della gioia del fratello Abele e della sua vicinanza a Dio, lo tradisce e con la scusa di accompagnarlo in una passeggiata lo uccide.

L'osservazione di questi ed altri grandi tradimenti della storia, con le loro cause e dinamiche peculiari, permette di trarre un importante insegnamento individuale e collettivo, potendoci rispecchiare, commisurare, confrontarci con tutta una serie di eventi

¹⁵ Genesi 2.16-17.

che hanno seminato nel tempo grande sofferenza e che sono emblematicamente rimasti sullo sfondo di ogni vita umana.

Esistono varie tipologie di tradimento: il tradimento tra coniugi, della patria, di un'amicizia, di un proprio benefattore o parente. Nella Divina Commedia (Inferno, canto V) viene descritto il tradimento di Paolo e Francesca: "il tradimento dell'amore". Cos'è che scaraventa nell'inferno questa coppia di amanti? E' la loro passione, l'impulsività della carne che fa cadere ogni considerazione etica, è l'aspetto oscuro, ombratile e degenerato dell'amore. La morte che arriva per mano di Giangiotto, il fratello di Paolo e il marito di Francesca, è manifestazione del *karma* che si abbatte sui due giovani. Nell'inferno essi continuano ad accusare e a scagliarsi contro il loro assassino, non sapendo che la sua colpa non potrà mai estinguere né giustificare la loro.

Ancora nella Divina Commedia (Purgatorio, canto I) viene riportata la storia di Catone Uticense, uomo politico che lotta contro Cesare per affermare la libertà repubblicana e che dopo la sconfitta si riduce ad una riflessione drammatica: "Piuttosto che vivere sotto il governo di Cesare, preferisco il suicidio". Suicidandosi egli tradisce

un valore fondamentale, il rispetto per la vita, compiendo un'azione grave quanto un omicidio, ma le sue motivazioni sono nobili e per questo Catone non viene collocato da Dante in Inferno ma in Purgatorio.

Il tradimento è la rottura di un patto, è venir meno alla fiducia e alla lealtà che avevamo promesso, è infrangere una relazione suggellata da intimo accordo e condivisione.

Bruto e Cassio perpetrano un grande tradimento della storia: alle Idi di marzo del 44 a.C. uccidono Giulio Cesare con 23 pugnalate durante una seduta del Senato di Roma. Bruto era figlio adottivo di Cesare e lo avvicina con l'inganno. L'inganno come strumento per il tradimento viene collocato da Dante nel luogo più basso dell'Inferno (canto XXXIV): l'inganno è il ghiaccio nel cuore, è la distruzione di ogni sentimento di compassione e di amore.

Dante posiziona nell'Inferno coloro che non hanno preso consapevolezza dei propri errori e che non si sono pentiti per le atrocità compiute; al contrario del Purgatorio, nell'Inferno non c'è speranza di salvezza. Inferno e Purgatorio non figurateveli tanto come luoghi fisici, ma come differenti stati

d'animo e livelli di coscienza. L'Inferno è l'identificazione con una maschera dell'ego che produce sgomento, confusione, degradazione morale, che fa perdere il senso e lo scopo della vita.

Ad una visione superficiale potrebbe apparire come un tradimento anche la richiesta di Dio ad Abramo: "Se è vero che sei mio devoto, prendi tuo figlio Isacco e sacrificalo a me". Per la fede che ha in Dio, Abramo è pronto ad uccidere il figlio, ma un angelo ferma la sua mano armata e il patto tra Dio e Abramo rimane saldo.

Durante la Shoà molti ebrei interpretarono la strage che la Germania nazista perpetrava nei confronti delle minoranze ebraiche come un tradimento di Dio nei confronti del Suo popolo. Tra gli ebrei si raccontano spesso storie come quella che segue. Un padre prende il figlio piccolo e gli dice: "Facciamo un gioco", poi lo mette su di una scala, il bambino sale dei gradini, il padre apre le braccia, il bimbo si butta e il padre lo prende con gioia. Il gioco continua: il padre fa salire il figlio sempre più in alto sui gradini della scala e tutte le volte, quando il bambino salta, lo prende nelle sue forti braccia; una volta però il padre non lo prende e il bambino cade, si fa male e piange disperato,

più che per il dolore per la delusione e la rabbia, per essersi sentito tradito. Il padre voleva insegnare al figlio a fare i conti su se stesso, come in una sorta di iniziazione alla vita, seppur dolorosa. Tra ebrei spesso si dice: “Non ti fidare di nessuno, neanche se è tuo padre puoi fidarti ciecamente”. I tradimenti sono molto più grandi e devastanti quando provengono da una persona molto vicina, nella quale abbiamo riposto totale fiducia, come è il caso di un genitore. In queste situazioni è indubbiamente molto difficile riuscire a perdonare.

Altro tradimento celebre nella storia è il tradimento della patria di Conte Ugolino della Gherardesca, personalità politica di primo piano nella Toscana della giovinezza di Dante e considerato responsabile della sconfitta dei Pisani nella battaglia della Meloria nel 1284. Il Conte Ugolino viene rinchiuso dai suoi connazionali pisani nella torre dei Gualandi, con i figli e nipoti, condannato a morirvi di fame. Con versi di altissima lirica, nella Divina Commedia (Inferno, canto XXXIII) Dante fa rivivere quei drammatici momenti in cui il Conte, brancolando nel buio, ormai cieco per il prolungato digiuno, incespica nei corpi dei figli e nipoti già morti. Mentre Ugolino è traditore della patria, l'arcivescovo Ruggieri degli Ubaldini è traditore

dell'amicizia: è lui infatti che con l'inganno fa cadere il Conte Ugolino nelle mani della milizia pisana e ne fa decretare la morte.

Giuda tradisce Cristo, il suo Maestro. Da lui si aspettava un messia imperialista, un condottiero, un capopopolo che rovesciasse il dominio romano e che restituisse la Palestina agli ebrei¹⁶. Quando si rende conto che il Maestro che sta seguendo parla di tutt'altro regno, non della terra di Palestina ma della terra che è nei cieli, Giuda viene sopraffatto da rancore e collera e vende Cristo agli uomini del Sinedrio, auspicando una punizione e non aspettandosi una condanna a morte come invece fu. Il Sinedrio decise per la crocifissione perché voleva porsi come unico intermediario tra l'uomo e Dio, mentre il messaggio che Gesù porta è di ricongiunzione tra l'uomo e Dio non con la legge ma attraverso l'amore.

Quando Giuda si accorge delle drammatiche e fatali conseguenze che avrebbe avuto il suo gesto, tenta di restituire al Sinedrio i 30 denari che gli erano stati dati per aver venduto Gesù, ma il Sinedrio li rifiuta e Giuda, oppresso dal complesso di colpa, decide di impiccarsi.

¹⁶ Giuda apparteneva alla comunità estremista degli Zelati.

Il tradimento di Giuda è il tradimento del Maestro, del benefattore, dell'amico, così come quello di Pietro che nega di conoscere Gesù dopo che questi viene arrestato. Traspare con chiarezza dai racconti dei Vangeli che Gesù sapeva che Giuda e Pietro lo avrebbero tradito. Spesso infatti avviene che la persona sa che sta per essere tradita o che è stata tradita. Anche se non si manifesta a livello cosciente, sul piano inconscio tale intuizione è quasi sempre presente, perché i desideri, sentimenti e pensieri sono potenti energie che scorrono e fluiscono a livello sottile da un campo mentale ad un altro, nonostante la propria volontà o intenzione di tenerli celati.

Un altro suicida famoso nella storia è Pier Delle Vigne, custode dei segreti e aiutante d'ingegno di un grande monarca e imperatore, Federico II di Svevia. Come spesso accade a grandi personalità dotate di qualità e potere, Pier Delle Vigne diventa oggetto di invidie dei suoi contemporanei e viene calunniato, perdendo così la fiducia dell'imperatore che decide di farlo imprigionare. La sofferenza per l'aver perso la stima e il rispetto del suo signore lo portano a togliersi la vita in prigione, in segno di protesta contro la violenza della calunnia. Federico II si pente in punto di morte dell'oltraggio inferto al suo consigliere e per

questo nella Divina Commedia (Purgatorio, canto XVI) non è collocato in Inferno ma in Purgatorio. Come Krishna spiega nella *Bhagavad-gita* (VIII.6): quel che è nell'inconscio al momento della morte determina la nostra destinazione nel viaggio post-mortem; l'essere segue la direzione tracciata dai suoi pensieri e desideri profondi, dalle dinamiche interiori che orientano il suo cammino in vita e il passaggio da una dimensione di esistenza ad un'altra.

Molti tradimenti sono causati dall'invidia, una malapianta che si insinua con facilità e attecchisce fortemente nell'animo umano, soprattutto in coloro che sono più identificati con il proprio ego e soggetti ai suoi deliri di potere, fama, successo, prevaricazione sugli altri. L'invidia è una funzione molto degradata della personalità, un archetipo tenebroso, il più terribile: quando Lucifero comincia ad invidiare la posizione di Dio, da angelo più luminoso diventa il più degradato e vile, ostile a colui che prima aveva amato.

Subendo l'influenza dei condizionamenti della Natura¹⁷, le persone vengono travolte da bramosia,

¹⁷ Nella letteratura indovedica indicati con il termine *guna*. I *guna* (*tamas, rajás e sattva*) sono le energie o forze strutturanti della Natura che influenzano e condizionano la coscienza dell'essere incarnato.

avidità, collera e invidia e rimangono irretite dalle forze archetipe più negative, come farfalline intrappolate in una tela di ragno.

Per superare tali condizionamenti è essenziale sviluppare le facoltà metacognitive che permettono l'individuazione del proprio sé profondo e la disidentificazione dalle maschere dell'ego, causa di carenze cognitive e relazionali, squilibri mentali ed affettivi, disturbi della personalità e psicopatologie blande e croniche. Al fine di comprendere le proprie dinamiche interiori, imparare a correggere e ben orientare le tendenze e i contenuti psichici, occorre distaccarsi emotivamente dalle proprie proiezioni mentali: se siamo in un fiume (la mente) veniamo inevitabilmente travolti dalla sua corrente; dobbiamo spostarci sulla riva per poter osservare gli oggetti trasportati dal fiume (i pensieri) e scegliere quali accogliere o meno. Come spiega Krishna nella *Bhagavad-gita* (III. 42), occorre posizionarsi al livello del sé per poter dominare la mente: "I sensi sono superiori alla materia, ma superiore ai sensi è la mente, e superiore alla mente è l'intelletto. Ancora più elevato dell'intelletto è il sé spirituale".

Nella vita spesso ci troviamo di fronte a tradimenti e sfide, che mettono alla prova la nostra onestà, fede, perseveranza e coerenza. A tale proposito nella Bibbia

si racconta una storia emblematica. Satana sentì dire che Dio aveva un devoto di immensa virtù e fortuna, il cui nome era Giobbe. “Giobbe è tuo devoto solo perché gli hai concesso terre fertili, una moglie giovane e bella, prole e ricchezze. Prova a metterlo alla prova e vediamo se rimane a te fedele”: queste parole in tono di sfida disse Satana a Dio, che cominciò a porre Giobbe di fronte a difficoltà di ogni genere, non perché non credesse alla sua lealtà e devozione, ma per provarne di fronte a tutti l'autenticità.

Iniziarono per Giobbe grandi carestie e calamità, che progressivamente lo privarono di ogni cosa e di ogni affetto. Egli era sempre stato ligio alla legge divina e la sua sofferenza più grande non derivava tanto dall'aver perso casa, moglie e figli, ma dall'incapacità di comprendere ed accogliere il volere divino: come spiegarsi la contraddizione tra la sua fedeltà alla legge e le disgrazie che incessantemente incombevano sulla sua famiglia? Un giorno arrivarono da lui tre saggi che gli chiesero: “Ora che non hai più niente, hai ancora fede in Dio?”. “Quel che più mi fa soffrire”, rispose Giobbe, “è non capire il perché mi stia succedendo tutto questo, nonostante la mia fedeltà al Signore”. I tre saggi accusarono Giobbe di tradire la fiducia in Dio, pretendendo da Lui spiegazioni, e Giobbe rimase senza

risposta alla sua domanda, con un mistero irrisolto che nella Bibbia non è mai svelato.

Questa storia è sicuramente un importante stimolo affinché ciascuno si interroghi profondamente e capisca qual è il proprio grado di resistenza alle prove che la vita gli pone di fronte. E' interessante la risposta a Giobbe di Jung: il dolore è condizione per il sorgere dell'autocoscienza, per questo la Divinità si rivela nel cuore dell'uomo e lo mette alla prova. Quest'ultimo può resistere alle sfide della vita e superare le difficoltà solo se riesce a cogliere la sua forza interiore divina.

Quando Cristo viene crocifisso teme un tradimento da parte di Dio: "Padre, ho parlato a nome Tuo, a tutti ho detto che eri Tu che agivi attraverso di me, perché ora mi abbandoni?". Tuttavia, dopo questa crisi momentanea, Gesù comprende il volere del suo Signore e ritorna pienamente consapevole ed in armonia con la volontà divina, realizzando che la croce fa parte dell'esperienza umana: che ognuno impari a portare la propria croce, ad accettare la posizione in cui si trova e le difficoltà che incontra lungo il cammino, senza attribuire i propri errori ad altri, senza tradire la fiducia di chi in lui ha riposto fiducia e cogliendo l'occasione della crisi per superare i propri limiti. San Bernardo diceva: "Accolgo le mie sofferenze perché so

che nessun altro le ha causate se non io stesso”.

La risoluzione di problemi e il superamento di difficoltà sono possibili se si coltivano la speranza e la fede in una visione superiore che porta comprensione, certezze e desiderio di completa adesione ai valori che possono illuminare la vita di ciascun individuo. Guardando agli eventi dolorosi e alle disgrazie da una prospettiva limitata al proprio io storico, Giobbe non riusciva a darsi ragione di quel che gli stava accadendo e perciò rischiava di tradire Dio, la fiducia e l'amore che in Lui aveva riposto. Occorre una consapevolezza più ampia ed una visione più lungimirante per rimanere fiduciosi e fedeli ai propri ideali e in virtù di ciò superare con gioia le prove della vita, trasformandole in strumenti per conquistare equilibri sempre superiori.

Nella letteratura indovedica, e nello specifico nel *Mahabharata*¹⁸, si racconta una storia a questo proposito molto istruttiva. Un giorno mentre Maharaja Shibi, grande re virtuoso di una famosa dinastia,

¹⁸ Celebre epopea dell'India antica, la più vasta mai scritta dal genere umano, costituita da oltre centomila strofe in sanscrito classico, sterminato campionario di personalità divine e umane, poema enciclopedico in cui trovano espressione i valori spirituali, etici e sociali della civiltà indovedica. Detto anche “il quinto *Veda*”, il *Mahabharata* viene tradizionalmente attribuito al grande saggio Krishna Dvaipayana Vedavyasa.

viaggiava con la propria scorta, composta da soldati, consiglieri e ministri, vide una colomba posarsi sulla sua spalla. Nel linguaggio degli animali la colomba gli rivolse queste parole: “Sono terrorizzata, sono inseguita da un falco, ti prego proteggimi.” Il grande re, che non faceva distinzione tra i propri figli di sangue e tutte le creature che vivevano nel suo regno, fu colto da un sentimento intenso di compassione per questo animale, così candido e indifeso, e rispose alla colomba assicurandole protezione. Immediatamente dopo arrivò il falco che gli chiese di lasciargli la colomba: “ I falchi si nutrono delle colombe, è un’ingiustizia che fai nei miei confronti se non mi permetti di mangiare e sopravvivere”. Maharaja Shibi disse: “Il mio dovere è di proteggervi entrambi”. “Se vuoi comportarti rettamente, dammi allora carne della tua carne per il peso che ha la colomba”, rispose il falco. Shibi accettò. Fu fatta portare una stadera e si cominciò a pesare su di un piatto la carne del corpo di Shibi e sull’altro la colomba. Ma il piatto con sopra la colomba non saliva mai; nonostante Shibi continuasse a strapparsi carne e a metterla sulla bilancia, il piatto con la colomba era incredibilmente sempre il più pesante. Infine Shibi mise tutto il proprio corpo sulla bilancia e decise di darsi in pasto al

falco per salvare la colomba. A questo punto il falco si manifestò nella sua forma originaria; in verità era infatti un essere celeste, ovvero Indra che, assieme ad Agni¹⁹ (la colomba), era venuto per mettere alla prova Shibi, per testare fino a che punto sarebbe stato in grado di rimanere fedele ai propri ideali.

Un'altra interessante storia è la vicenda di Giasone e Medea, in cui non è tanto celebre il tradimento di lui, quanto la terribile vendetta di lei. Questo racconto ci porta nell'ambito del mito e della tragedia greca. Euripide ci narra di come Giasone, nell'impresa di conquistare il vello d'oro, fosse stato salvato numerose volte da Medea che per lui aveva perfino tradito la famiglia e commesso atroci crimini, determinando il successo dell'eroe. I due si uniscono in matrimonio e generano due figli, e la passione ardente di Medea pare trovare soddisfazione.

Giunti a Corinto, dopo innumerevoli vicissitudini, la figura di Giasone è finalmente riconosciuta come gloriosa e le sue gesta si diffondono per tutta l'Ellade. L'insaziabile ambizione di Giasone lo spinge ad aspirare al trono della città e così, dopo aver conquistato i favori della principessa, col consenso

¹⁹ Nella letteratura vedica Agni è il *deva* del fuoco, attraverso la cui bocca vengono consumate le offerte del sacrificio.

del re Creonte, la sposa diventando legittimamente designato alla successione.

Medea è travolta da un'inconsolabile sofferenza quando è informata di quel che si era tramato a sua insaputa. Sconvolta dal tradimento del marito, che le ingiunge perfino di lasciare la città, decide di mettere in atto la sua orribile vendetta. Fingendo di voler giungere a una pacifica riconciliazione, invia alla principessa una ghirlanda e una veste di raffinatissima fattura, ma gli abiti sono intrisi di un potentissimo veleno che arde le membra della giovane così come quelle del padre precipitatosi su di lei per salvarla.

Desiderando infliggere a Giasone il più grande tormento, uccide con una spada i suoi stessi figli e, impedendo al padre persino di toccarli, s'invola sul carro alato su cui aveva depresso i due corpi esanimi. Come esistono gli archetipi del tradimento, della vendetta e del rancore, esistono anche quelli luminosi della fedeltà, della lealtà, della compassione e del coraggio per fini nobili. Un individuo tende verso gli uni o gli altri a seconda della propria natura, che varia in base al bagaglio karmico di esperienze compiute e alle forze dei guna che maggiormente lo influenzano. Come abbiamo infatti spiegato, ogni esperienza genera *samskara*, impressioni latenti o

grumi psichici che determinano le tendenze della personalità o *vasana*. A volte sin dall'infanzia certe tendenze sono molto forti ed evidenti, proprio perché derivano da esperienze compiute nelle vite precedenti. In molti testi della letteratura indovedica troviamo espresso questo concetto con il linguaggio del mito, come ad esempio nel *Mahabharata*, dove si narra la storia di Shikhandin, guerriero che compare tra le file dell'esercito Pandava²⁰ per uccidere Bhishma, il quale nella vita precedente aveva opposto un deciso rifiuto alla sua richiesta²¹.

La storia degli individui è fatta di vittorie e sconfitte, vette elevate di consapevolezza e abissi oscuri

²⁰ I cinque figli di Pandu: Yudhishthira, Bhima, Arjuna, Nakula e Sahadeva. Combattono contro i cugini Kaurava la guerra di Kurukshetra di cui si narra nella grande epica del *Mahabharata*.

²¹ Bhishma aveva partecipato ad uno *svayamvara*, un torneo nel quale aveva vinto la mano di tre principesse, figlie del re di Kashi. Queste si chiamavano Amba, Ambika ed Ambalika. Bhishma, che aveva fatto voto di rimanere celibe a vita, non aveva conquistato le principesse per sé, bensì per il fratello Vicitravirya, privo di discendenza. Accade che Amba viene respinta sia dal re cui era stata precedentemente promessa (Shalva), sia da Vicitravirya, così ella si rivolge a Bhishma chiedendogli di trarla in sposa. Fedele al proprio voto, però, anche Bhishma la rifiuta e così Amba, in preda ad un sordo sentimento di rancore, giura vendetta e fa voto a sua volta di rinascere appositamente per causare la morte di Bhishma. Sotto le spoglie del guerriero Shikhandin, infatti, sarà lei ad uccidere il saggio nonno dei Pandava durante la famosa battaglia di Kurukshetra.

dell'inconscio, a seconda della visione di se stessi e del senso della vita che viene fatta propria. Oggi predomina purtroppo una visione ego-centrica, in cui l'ego con le sue identificazioni illusorie impone false concezioni e fa sembrare normale ciò che è invece fonte di sofferenza, degradazione morale e involuzione psichica. Anche il tradimento nella nostra società appare quasi normale, come un costume diffuso tra i più, ma i suoi effetti sono in ogni caso fortemente distruttivi, e per chi tradisce e per chi è tradito. Errare è umano, ma correggersi è divino. Dobbiamo ricercare quella forza di virtù e saggezza che permette l'evoluzione di ogni individuo e la realizzazione delle proprie istanze più intime di gioia, libertà e autentico amore. Possiamo trasformare l'energia psichica disecologica in energia ecologica, se impariamo a gestire le nostre risorse. Il processo di illuminazione interiore consiste proprio nella trasformazione delle energie e nel superamento dei condizionamenti, per depotenziare l'ego e riscoprire l'essenza profonda del sé.

Tradimento

Il termine tradimento ha un ampissimo campo semantico ma nella sua accezione più forte esprime la rivoluzione all'interno delle abitudini e delle relazioni di una persona, rivoluzione che comporta una ridefinizione della propria posizione individuale e del rapporto con gli altri.

Spesso l'analisi etimologica e semantica di una parola ci aiuta a comprendere meglio il significato che essa racchiude e l'ulteriorità cui fa riferimento. Per capire meglio il portato del termine tradimento dovremmo analizzare anche da un punto di vista etimologico il concetto di fedeltà, la cui rottura sfocia, appunto, nel tradimento.

La parola fedeltà deriva dall'aggettivo latino *fidelis*, che rimanda a sua volta a *fides*, la cui traduzione esatta è 'fiducia'. Essere fedeli a qualcuno, quindi, significa godere della fiducia di questo qualcuno e anche, visto che si tratta di un rapporto biunivoco, riporre in lui fiducia. Riporre la propria fiducia nelle mani di un'altra persona significa anche, in qualche modo, dipenderne: un rapporto fiduciario implica cioè non solo reciproca protezione ma anche reciproca "sottomissione". Tale rapporto sottintende infatti

un mutuo scambio, ovvero un patto che le due parti stipulano di comune accordo.

Da qui il latino *foedus*, ad indicare come i rapporti feudali si fondassero sul giuramento di fedeltà del vassallo nei confronti del *dominus*, il quale a sua volta garantiva al vassallo protezione. In questo senso *fides* indica una qualità attribuita a chi risulta capace di proteggere coloro i quali gli accordano fiducia. Il tradimento, dunque, presuppone la rottura di una condivisione e anche di un'appartenenza reciproca. La fiducia o l'amore non possono esistere unilateralmente; non si potrà dire, ad esempio, di essere stati traditi da qualcuno nel quale avevamo riposto la nostra fiducia e il nostro affetto ma che non aveva fatto altrettanto nei nostri confronti.

Due io, un noi

Tutto il mondo è un palcoscenico.

E tutti, uomini e donne, non sono che attori.

Hanno le loro entrate e le loro uscite.

Ciascuno nella sua vita recita diverse parti.

(W.Shakespeare)

Esistono molti tipi e livelli di *noi* e parallelamente altrettanti tipi di tradimento, che quindi assumono gradi di responsabilità e di colpa diversi. Forme diverse di tradimento implicano differenti tipi di coinvolgimento personale e soprattutto di emozioni dolorose, e presentano una serie di sfaccettature che non possono essere sorvolate o trattate superficialmente.

Il termine “tradimento” deriva dal latino *tradere*, ‘consegnare’, ma anche vendere (*to trade* in inglese), come troviamo confermato nel Vangelo che narra la consegna di Gesù a Pilato da parte di Giuda. Tradire significa dunque consegnare qualcosa, ad esempio la fiducia di cui abbiamo parlato, a qualcun altro. Con questo spostamento o passaggio da una parte ad un’altra, come vedremo, possono avvenire cambiamenti, anche radicali, nella vita di una persona. Nel tradimento in una coppia è in particolar modo

l'affetto che viene consegnato, passato a qualcun altro, sebbene qui dovremmo chiarire che esistono anche affettività che non vanno ad intaccare o ad infrangere il patto alla base del *noi*. Nella civiltà dei *Veda*, ad esempio, dare il cuore a Dio non è assolutamente da considerarsi un tradimento da parte del coniuge, così come nutrire affetto per il Maestro Spirituale e quei ricercatori spiritualisti che sono i nostri compagni di viaggio verso la salvezza non è affatto un trasferimento illecito di affettività.

Potremmo comunque affermare che quel che caratterizza tutti i tradimenti è la rottura di una condivisione, la spaccatura che si crea nel *noi*, il nuovo soggetto che era nato a seguito del patto, il quale aveva rimpiazzato i due precedenti *io*. Un traditore e un tradito si riconoscono per aver fatto un patto di mutua lealtà nel momento in cui hanno aderito ad un progetto comune. L'*io* di ciascun soggetto si è legato in un *noi*, e mentre questo *noi*, se viene attaccato dall'esterno, generalmente si rafforza ancora di più, quando viene minato internamente da uno dei due *io* finisce per frantumarsi.

Chi non ha aderito a quel patto di mutua lealtà, anche se commette attività ostili o dannose per la collettività, non può essere accusato di tradimento,

perché per tradire bisogna aver prima aderito al patto sociale. Si dice che un marito tradisce la moglie o viceversa perché i due hanno accettato e condiviso il patto del matrimonio, il quale prevede fedeltà reciproca. Se due amici condividono un segreto e uno di loro lo divulga a terzi tradisce la promessa di riservatezza. Questi esempi rimandano all'ampiezza del fenomeno tradimento, che può essere d'intensità diversa e che ovviamente comporta differenti gradi di responsabilità e di sofferenza, di senso di colpa e, in ultima analisi, di danno sociale e personale.

Cominciamo ad analizzare le dinamiche interne che più caratterizzano il tradimento. Per non rimanere delusi si deve evitare di illudersi. Scopriremo così che numerosi traditi hanno contribuito per esserlo.

E' stato detto che quando si ama davvero, in tutti i sensi, essere fedeli è cosa abbastanza facile e naturale, in quanto l'appagamento che si prova non lascia spazio a fughe o scappatelle, né reali né virtuali. Per chi ha infatti ben valutato e maturato le proprie decisioni ed è soddisfatto della propria scelta, riguardi quest'ultima una cerchia di amici, un coniuge, un socio e via dicendo, non basteranno certamente alcuni complimenti, un chiaro di luna o proposte apparentemente allettanti per venir meno

alla fedeltà nei confronti della persona o delle persone con cui si condivide un progetto o la vita stessa. Il punto è che a volte cambiano le condizioni, interiori o esterne, che un tempo facevano “star bene” insieme a quelle persone.

Quella del cambiamento come tradimento è infatti una dottrina da tenere in debita considerazione. Il nostro *io* può assumere, nel corso degli anni, molti volti diversi, volgersi verso nuove mete, modificare gusti e prospettive; ciò produce una personalità in transito e potrà quindi risultare arduo il mantenerla soddisfatta entro i confini di un patto datato ma che si vuole duraturo. E' quasi inevitabile, quindi, che coloro che si incontrano e si frequentano sulla piattaforma instabile dell'*io*, siano soggetti a numerosi rovesci di fortuna e abbiano difficoltà nel mantenere una stabilità nelle relazioni. Molte più probabilità di durata nel tempo accompagnano invece le relazioni fra coloro che fondano il proprio stare insieme su valori imperituri, su principi universali, sulla propria essenza che secondo la letteratura *Bhakti-vedantica* è il sé spirituale e immortale, anziché sull'*io* transitorio ed egoico.

Forma e sostanza

Chi tradisce? Chi è il tradito? Cosa viene veramente tradito? Rispondendo a queste domande, capiremo abbastanza chiaramente perché l'edonismo è una via che porta ad una grande sofferenza. Quando l'ego si configura come tradito o come inadempiente ai propri doveri, cominciano le esperienze dolorose, insinuandosi nella mente emozioni e pensieri negativi, estranei alla nostra vera essenza, ma che tuttavia subiamo.

Quando ci poniamo la domanda: "Chi ha tradito e chi è stato tradito?", dobbiamo ricordarci chi siamo veramente, così troveremo subito anche la risposta. E' stata tradita la maschera con la quale ci siamo identificati. Naturalmente questa consapevolezza non muta l'evento doloroso in un'esperienza piacevole e non risolve il problema *ipso facto*, perché la conoscenza teorica deve diventare una realizzazione concreta per dare risultati efficaci. Solo quando la percezione della nostra natura ontologica diventerà effettiva e costante, riusciremo a vedere con distacco gli eventi senza esserne travolti. Nel frattempo, quanto più l'individuo ha investito in quella figura, in quella maschera, in quel ruolo effimero, tanto

più l'effetto del tradimento sarà devastante. Ma la realtà non è così immodificabile come la gente pensa: se reinterpreandola il soggetto abbandona l'identificazione con l'io storico, allora invidia, gelosia e risentimento si dissolvono. Come sempre, si deve provare per credere.

Se ci identifichiamo con un ruolo: moglie, marito, figlio, amico, ci mettiamo nella condizione di sentirci traditi, perché queste figure possono subire tradimenti. Ma queste identificazioni hanno veramente a che fare con noi? E' la stessa domanda che ci dobbiamo porre di fronte alla morte: chi muore veramente? Cosa muore?

Un tradimento corrisponde all'aggressione di quel *noi* che si è costituito a seguito di un patto, quando l'intesa morale fra due o più individui consapevoli è stata deliberatamente infranta. L'intensità della sofferenza dipende perciò da quanto l'*io* tradito è identificato nel *noi*. Se il soggetto è consapevole della propria natura ontologica di *atman*, di essere spirituale immortale, il tradimento è indolore o quasi, in quanto sa che ad essere colpita è una figura esteriore, un ruolo, che anche viene meno non mette in discussione la propria essenza profonda. Questa maschera esteriore è uno strumento relativamente

valido, necessario per agire e relazionarsi nel mondo, ma non per questo dobbiamo scambiarlo per la nostra identità più intima.

L'*io* storico o ego è il risultato di contenuti psichici, memorie, ruoli e funzioni (carica politica, professione, titolo di studio, status sociale, ecc.) con i quali il soggetto si è identificato. La personalità dell'ego caratterizza le varie dinamiche mentali, dando loro una forma e colorazione particolare. Il saggio è tale perché è capace di concentrarsi sull'*atman*, sulla coscienza pura che è l'essenza, il baricentro della personalità, quella che risponde alla domanda: "Chi sono?".

Non è empiricamente che si può percepire questa entità, occorre impegnarsi in un processo di realizzazione spirituale che Jung definisce "individuazione di sé". Ci sono circostanze peculiari in cui tale processo sembra essere favorito. C'è ad esempio un momento della giornata in cui l'ego non è ancora ben strutturato: si tratta di quei pochi istanti che al mattino precedono il risveglio completo. In quel brevissimo lasso di tempo è più facile percepire voi stessi, ma dura molto poco perché l'ego riassume rapidamente le proprie maschere di padre, figlio, direttore di banca, professore universitario, cantante, vecchio, giovane, sano, malato. Prima che si colori di tutti i suoi attri-

buti condizionati e condizionanti, voi siete, quindi esistete, prima e oltre rispetto a quel corpo psicofisico.

Provate a cogliere quell'attimo fuggente, a dilatarlo e a rimanere il più possibile voi stessi. Ciò che è generalmente assente durante la giornata di una vita vissuta con la coscienza condizionata, in quel momento può diventare una presenza ed è l'*atman*, il sé spirituale che ha come qualità intrinseche *sat*, *cit* e *ananda*. *Sat* è esistenza, eternità, immortalità. *Cit* è consapevolezza di essere ciò che effettivamente siamo. *Ananda*, è beatitudine, uno stato di benessere profondo.

Molti suicidi sono dovuti alla disperazione provocata dalla frustrazione per la ricerca di un piacere impossibile, legato a stereotipi utopistici, ad ambizioni e persone sbagliate. In alcuni casi le aspettative sono così alte che quando il sogno s'infrange e si trasforma in un incubo, anche il solo testimoniare risulta troppo pesante e quindi "togliersi la vita" appare come l'unica soluzione plausibile.

I testi vedici spiegano che la percezione sensoriale (*pratyaksha*) veicola una visione superficiale e parziale della realtà. Oggi anche la scienza conferma che esistono dimensioni di esistenza impercettibili ai sensi fisici, ma non per questo meno reali. La moderna

fisica delle particelle parla di un ordine di esistenza più sottile, detto implicito o celato, che dà origine a tutti gli oggetti e alle apparenze del mondo fenomenico.

La *Bhagavadgita* e le *Upanishad*, opere tra le più importanti della letteratura vedica, definiscono con il termine *Brahman* quell'essenza profonda, di natura spirituale, che sta a fondamento di ogni essere e dell'intero universo, che è Sorgente creatrice di tutto ciò che esiste e Dio di Grazia e Misericordia che favorisce il processo di evoluzione di ogni individuo.

Secondo il pensiero filosofico e psicologico della tradizione *Bhakti-vedantica* non esiste dicotomia tra i vari livelli di realtà, poiché tutti derivano dalla stessa matrice divina, che costituisce l'origine della vita nelle sue molteplici espressioni.

I fisici quantistici rilevano che nell'universo tutto è parte di una continuità indissolubile, quella stessa continuità che ha portato i grandi mistici delle varie tradizioni religiose a percepire un profondo senso di unitarietà tra Creatore, creato e creature.

La società di oggi, che sembra più interessata all'aver che non all'essere, condiziona ad una unilaterale estroversione verso il mondo degli oggetti e induce ad una rimozione individuale e collettiva della propria essenza più intima, quella di *atman*, di esseri spirituali

immortali, infinitesimali manifestazioni della suprema Persona divina, la cui natura ontologica, esattamente come la nostra, è il puro sentimento d'Amore.

Ed è per questo, proprio perché noi siamo costituiti di amore, che nessun essere senziente, e tanto meno quello umano, può rinunciare ad amare e ad essere amato. Il segreto consiste nel riscoprire le radici di questo insopprimibile anelito all'amore, per poterlo vivere nel modo più reale, appagante e duraturo²².

Le opere e i Maestri dell'India antica ci offrono conoscenze che sono in grado di illuminare la nostra ricerca dell'essenziale e che ognuno di noi può spendere ogni giorno come moneta corrente, ricominciando ad agire secondo quei valori universali ed imperituri che danno senso all'umano vivere.

Dimentico della propria originaria natura di immortalità, conoscenza e beatitudine, l'essere incarnato vive molteplici avventure e disavventure nel mondo delle condizioni, costantemente soggetto al tormento provocato dalle coppie di opposti (*dvandva*), una per tutte *sat-asat*, quella che include i concetti di realtà-irrealtà, bene-male, gioia-dolore.

I corpi fisici, come espressioni della vita, appaiono

²² Cfr. *Dall'Eros all'Amore*. Marco Ferrini, Edizioni CSB.

e scompaiono alla nostra percezione sensoriale, ma noi, come essenza, siamo eterni. Conosciamo l'impermanenza perché in qualche modo "conosciamo" l'eternità, abbiamo l'intuizione che esista un piano di realtà oltre i limiti del tempo e dello spazio, oltre i condizionamenti dell'esistenza incarnata.

Ciò che ci permette di "essere" è un'energia speciale di natura puramente spirituale, detta *atman*; è senza tempo, senza causa e non può essere generata. Quando riacquisiamo coscienza di questa realtà di base, questioni dolorosamente coinvolgenti e travolgenti come quella del tradimento vengono vissute con un più alto livello di coscienza e perdono progressivamente la loro drammaticità.

L'arte della vita

Come conoscere la vita, in modo che le problematiche umane legate a passioni egoiche e identificazioni illusorie appaiano per quello che sono? Da un punto di vista empirico possiamo sperimentare le espressioni della vita, non la vita in sé. Possiamo solo “essere” la vita (*sat*), “essere” la conoscenza (*cit*), “essere” la beatitudine (*ananda*).

Spesso gli individui fanno esperienza di due confliggenti nature dentro di loro: una terrestre, lacerata da passioni e brame, desiderosa di risultati e profitti egoici; l'altra celeste, tendente alla ricerca interiore, alla pace, al benessere, proprio e altrui. L'arte della vita consiste nel portare e nel mantenere in perfetto equilibrio queste due sfere, in modo che non si contrastino ma al contrario diventino di reciproco supporto. Quando le persone sbilanciano troppo la propria attenzione verso l'esterno, l'universo interiore si frantuma; quando primario diventa il mondo esteriore, tanto da apparire sempre più importante, definito e concreto, addirittura completo, il soggetto è costretto a sperimentare con dolore il proprio fallimento nell'intimo.

Sin dagli albori della civiltà l'essere umano s'interroga sulle ragioni di questo squilibrio ed ha individuato,

secondo diverse prospettive culturali, la risoluzione del dilemma nel dialogo con l'altro polo di sé: la radice spirituale, Dio.

Anche quotidianamente facciamo esperienza di questa bipolarità, quando dobbiamo scegliere di dedicarci al nostro dovere nonostante momenti difficili o i richiami di varie attrazioni, quando decidiamo di donare di più anche se apparentemente non sembra convenirci, quando ascoltiamo quella voce interiore che ci stimola ad agire secondo principi che non rispecchiano quelli della massa. "Essere o non essere - dice Amleto - questo è il problema"; difficile talvolta dire "se sia più nobile all'animo sopportare oltraggi, sassi e dardi dell'iniqua sorte, o prender l'armi contro un mare di triboli e combattendo disperderli".

L'essere umano è un composto di due dimensioni: l'universo interiore spirituale e la sostanza psicofisica. Solo accordando la dovuta importanza alle aspirazioni spirituali e riconoscendo quindi la differenza tra il sé e il corpo psicofisico nel quale il sé abita, l'individuo può compiere scelte di vita coscienti, senza appiattirsi su false concezioni e percezioni distorte che determinano azioni sbagliate e quindi sofferenza.

Fino a quando non realizziamo la nostra vera natura, rimaniamo condizionati dalle nostre maschere

e dalle nostre identificazioni, travolti da quello che succede intorno a noi. Ma quando ci risvegliamo alla nostra essenza originaria, la tendenza ad oggettivare noi stessi scompare, si sperimenta uno stato di profonda apertura, una totale assenza della persona condizionata, quindi una buona invulnerabilità non solo al tradimento, ma a tutte le disgrazie proprie dell'umana avventura.

Il dolore per essere stati traditi deriva spesso dal confondere sé stessi con il complesso corpo-mente, con le posizioni socio-culturali indotte dalle convenzioni, errore dovuto ad un drammatico pregiudizio che condiziona l'*io*. Se la relazione è basata sul piano spirituale, sulla volontà di un crescere reciproco, di un'evoluzione autentica, allora la paura del tradimento viene meno con tutte le sue implicazioni, in quanto in questo caso le persone si nutrono stabilmente di sentimenti che scaturiscono dalla pura coscienza. Il potente istinto che erroneamente viene chiamato "di conservazione" - il termine stesso dimostra quanto siamo identificati con corpo e mente - non è mero desiderio di sopravvivenza biologica, bensì intuizione della nostra eternità. Allo stesso modo, il bisogno di certezze e il costante anelito verso la felicità, non è che un'eco della beatitudine che ontologicamente ci costituisce e ci caratterizza.

Rancore e vendetta

Il tradimento genera automaticamente rancore e brama di vendetta. E' un automatismo mentale. Eppure tutti sanno che il rancore è un'emozione negativa, che produce a livello somatico danni a volte irreparabili. E' esperienza comune che stati di forte disagio, tra cui paura, rancore, angoscia, danneggiano anche la salute fisica. Molti studi ormai asseriscono che shock violenti possono essere all'origine perfino di malattie terminali.

Se di fronte al bivio perdono-vendetta il rancore fa scegliere la seconda opzione, dopo un'effimera soddisfazione si produce un blocco emotivo che impedisce il recupero del benessere, mentre avviene un'accelerazione verso emozioni dolorose, senso di desolazione, vuoto, infelicità.

La sofferenza morale che esplode con l'evento tradimento, se non elaborata opportunamente, in seguito può diventare un problema anche su basi organiche.

E' meno difficile dirigere i pensieri che la nostra emotività, ma controllando i primi possiamo gradualmente imparare anche a gestire le nostre emozioni, che hanno radici più profonde nell'in-

conscio. Utilizzando certe tecniche meditative, i pensieri possono essere diretti verso l'alto, verso una consapevolezza superiore, affinché producano felicità, serenità, gioia e letizia, in quanto ad ogni pensiero si lega un'emozione di natura corrispondente. Nel momento in cui un evento traumatico come il tradimento ci colpisce inaspettatamente, in quel frangente non riusciamo a gestire i pensieri se non ci siamo educati a farlo in precedenza. Per giungere preparati occorre fare un lavoro profondo sulla propria volontà, affinché la persona riesca a modificare e a governare desideri, emozioni, sentimenti e pensieri.

Lo stato d'animo suscitato da un evento, anche catastrofico come un referto medico che non lascia speranze, dipende dalla capacità di mantenere la mente concentrata su certi pensieri-verità, perché questo consente di gestire le emozioni e conseguentemente lo stato d'animo.

Situandoci sul piano della nostra identità spirituale, possiamo costruire relazioni profondamente appaganti. E' possibile anche recuperare l'affetto delle persone care, nel caso sia venuto meno, ed espanderlo come non mai; si deve però aver capito l'importanza di essere sensibili nei loro confron-

ti, soprattutto nel contribuire a soddisfare le loro aspirazioni più vere e profonde, quelle spirituali. Tutte le più importanti tradizioni affermano che favorendo l'ascesa spirituale di altri, si ottiene una concreta evoluzione sulla via che conduce a gioia, benessere e puro amore.

Sentimenti di invidia, gelosia, rancore e risentimento non sono mai provocati dagli altri, dagli eventi o dalle circostanze, ma dalla nostra risposta emotiva. Solo noi abbiamo il potere su di essi, e possiamo controllarli se ci convinciamo fermamente che risentimento, rancore e auto-commiserazione non conducono alla felicità e al successo, ma alla sconfitta e all'infelicità.

Finché ci nutriamo di risentimenti e rancore sarà impossibile immaginarci come individui fiduciosi nelle nostre forze, autonomi, capaci di prendere decisioni, timonieri del nostro destino. Saremo costretti a mettere la nostra vita nelle mani di altri, che ci detteranno come dobbiamo sentire e come dobbiamo agire. Così facendo, ne dipenderemo emotivamente.

Il rancore è uno stato d'animo rivolto quasi sempre contro persone che, a torto o a ragione, sono ritenute responsabili di comportamenti lesivi,

offensivi o limitanti nei confronti di alcune nostre importanti aspettative, personali o collettive.

E' un sentimento frustrante, un'ostilità di fondo, corrosiva, che raramente si traduce in esplicita aggressione. Chi porta rancore si ritiene offeso, si sente inibito, ostacolato o impedito nel realizzare alcuni importanti bisogni personali. Il rancore è un'ostilità spesso fondata su di un pregiudizio, anche inconscio, che logora dentro, tanto che il soggetto si sente stanco, sfinite, senza conoscerne chiaramente le cause. Quando il sentimento di rancore si trasforma in quello di collera, la persona passa all'atto e progetta la propria vendetta.

Il risentimento è simile al rancore, ma ha sfumature diverse, è più personale, è rivolto verso se stessi. Letteralmente significa ri-sentire; è causato dal ritornare con la memoria su emozioni negative legate al passato, che non sono state compiutamente elaborate. Esso scaturisce da un senso di avversione e odio per tutto ciò che non si può essere o non si può avere ed è connesso ad un profondo senso di impotenza che vanifica ogni possibilità di esplicita ritorsione verso ciò che è esterno al soggetto.

Il risentimento è vissuto come un'ingiustizia, cui seguono una profonda disillusione, tristezza e spesso disistima e perdita di fiducia in sé stessi.

Sia il rancore che il risentimento costituiscono un forte impedimento relazionale, perché l'incatenamento all'esperienza negativa pone il soggetto in una situazione di chiusura nei confronti degli altri e ostacola ogni contatto, anche quelli che potrebbero essere utili al superamento del blocco emotivo.

Risentimento e rancore sono dinamiche psicologiche che producono il fallimento personale e un desolante senso di vuoto; essi sono incompatibili con un progetto creativo di crescita, di evoluzione verso una meta elevata (*param gati*), perché a questo scopo ciascuno di noi dovrebbe sentirsi il protagonista, non lo spettatore passivo; dovrebbe ben definire il proprio obiettivo e non lasciarsi scoraggiare dalle circostanze o dal comportamento altrui. Nessuno ci deve niente, siamo noi che dobbiamo perseguire i nostri scopi, siamo noi in ultima analisi i responsabili della nostra felicità o della nostra sofferenza.

Quando si crede che gli altri ci "debbano" eterna gratitudine, infinita stima o continuo riconoscimento (del nostro ego inflazionato), di solito ci si risente immediatamente se questi "dovuti" non vengono pagati; e se la vita sembra anch'essa dover rispondere alle nostre aspettative, proviamo lo stesso risentimento qualora queste non si realizzino.

Per liberarsi da rancore e risentimenti sono fondamentali la preghiera, la meditazione e il contatto con il Divino. È molto utile anche l'apertura d'animo verso coloro che possono aiutarci: inserire il rancore in un contesto psico-sociale più ampio, infatti, permette quanto più possibile di circoscriverlo e arginarlo.

Favorire il processo della sublimazione è indispensabile per risollevare la coscienza e iniziare una "vita nuova", mentre se non si perdona, si rimane inevitabilmente incatenati all'evento del tradimento e al proprio carnefice.

Chi dà fiducia riceve fiducia, e questo genera riconoscenza, gioia e armonia. L'egoismo, al contrario, produce un deserto relazionale.

Come afferma il sociologo americano Michael G. Zey: "Il futuro è un atto di volontà e d'amore".

Il tradimento come crisi

Il tradimento rappresenta una delle crisi più gravi, lunghe e più difficili da superare.

Il termine “crisi” è di origine greca, significa “cambiamento” ed implica la necessità di scegliere, discernere, discriminare, separare, decidere. La crisi è dunque un punto decisivo di cambiamento che si presenta o improvvisamente o gradualmente e che risolve - in senso favorevole o sfavorevole - la situazione o l'ambito in cui si manifesta. Si tratta di un fenomeno comunque caratterizzato dalla rottura dell'equilibrio precedentemente acquisito e dalla necessità di trasformare gli schemi consueti di comportamento, che non si rivelano più adeguati a far fronte alla situazione presente.

Nella crisi, quando soprattutto è profonda e acuta, è come se tutto subisse un repentino cambiamento dal quale l'individuo ne può uscire o trasformato, se dà origine a nuove soluzioni, oppure diretto verso l'incapacità di adattamento e la degenerazione.

Nelle crisi di tipo fisiologico, dette anche evolutive o di sviluppo, il soggetto sperimenta il cambiamento passando dall'infanzia all'adolescenza, dall'adolescenza all'età adulta, dall'età adulta alla senescenza e dalla

senescenza alla morte, ovvero al trapasso da una dimensione di esistenza ad un'altra. Queste crisi generalmente avvengono in maniera graduale e l'individuo si può più facilmente predisporre per fare un percorso di crescita interiore e di auto-consapevolezza. La crisi evolutiva è evidentemente di natura inarrestabile.

Altra categoria di crisi è quella accidentale, provocata ad esempio da un'ingente perdita economica, un grave infortunio sul lavoro, un incidente automobilistico che può creare una disabilità permanente, un lutto, la perdita di una persona cara, un abbandono o, come nel nostro caso specifico, un tradimento.

Nella crisi evolutiva la persona ha possibilità di procurarsi, con il progressivo mutare delle sue condizioni di vita, tutti gli strumenti che le occorrono per gestire e superare il cambiamento. La crisi accidentale irrompe invece in maniera subitanea e minacciosa, compromettendo la salute fisica, l'equilibrio psicologico, lo status sociale ed economico, ecc. Essa implica da parte del soggetto maggiori risorse interiori e una più pronta e matura capacità d'intervento.

In genere la crisi accidentale si manifesta attraverso le seguenti dinamiche:

- 1) il verificarsi di un evento imprevisto;
- 2) la connessione tra questo evento e precedenti

tensioni che avevano già determinato una situazione conflittuale nel soggetto

3) l'incapacità della persona di affrontare la crisi in modo adeguato servendosi dei suoi consueti meccanismi di comprensione ed elaborazione degli eventi.

A seconda del livello socio-culturale e soprattutto di quello evolutivo dell'individuo, si possono presentare differenti scenari di risposta alla crisi. I due principali possono essere così sintetizzati:

1) stato di massima apertura al cambiamento verso situazioni sia positive che negative;

2) incapacità di accettare il cambiamento a causa delle chiusure e blocchi emozionali e cognitivi dell'individuo.

Elementi determinanti nel fenomeno crisi sono il fattore tempo (durata) e l'intensità (carica energetica), ovvero la rilevanza dei cambiamenti affettivi, cognitivi e relazionali che sono messi in gioco.

Nella valutazione generale del fenomeno è inoltre importante prendere in considerazione se si tratta di una crisi *tantum* o se invece è legata ad un'esperienza che, se non risolta in maniera adeguata, tende a riproporsi nel tempo, come può essere quella associata al fenomeno morte, ovvero al trapasso da una dimensione di esistenza ad un'altra.

La crisi può essere affrontata principalmente in due modi:

1) con un pronto intervento che mira semplicemente a ridurre gli effetti dannosi sul momento, quasi una sorta di “trattamento” temporaneo, volto a salvare il soggetto da pericoli immediati;

2) attraverso l'intenzione e l'impegno a sanarne le cause profonde, affinché si risolva completamente e definitivamente.

Nello stato di crisi è altamente richiesta la capacità di adattarsi alla nuova situazione, elaborando giudizi pertinenti al mutato contesto e assumendo una posizione confacente e matura. E' proprio questa capacità che costituisce il fondamento di un atteggiamento responsabile nei confronti delle esperienze e anche relativamente autonomo rispetto ai condizionamenti ambientali. Imparare a gestire la crisi significa imparare a gestire gli eventi, anche quelli più negativi, senza rimanerne travolti, ma cogliendo la preziosa opportunità di elevare la propria consapevolezza, facendo riferimento a quei valori universali che permettono di andare con la coscienza e con il cuore oltre l'ostacolo. Occorre essere capaci, se è il caso, di prendere anche le distanze dalle proprie opinioni e convinzioni, sapendo che in buona parte esse riflettono

il mondo culturale ed affettivo in cui si è vissuti e che sono dunque sempre suscettibili di miglioramento. L'autocritica, la capacità di assumere un altro punto di vista, di distanziarsi dai propri vissuti per riuscire ad analizzarli e ad elaborarli in modo appropriato, è più che mai indispensabile nella gestione della crisi, il cui superamento necessita del pieno sviluppo delle facoltà metacognitive.

Ricordiamo che non sono mai gli eventi di per sé la causa delle nostre disgrazie o delle nostre fortune; quel che veramente è determinante è il nostro atteggiamento, ovvero l'attitudine con la quale ci poniamo di fronte a persone, situazioni e accadimenti. Se lo desideriamo intensamente e ci predisponiamo nella maniera corretta, anche un evento di per sé negativo può trasformarsi in una preziosa e salvifica opportunità di crescita e di elevazione.

Nell'elaborazione della problematica della crisi è importante tener di conto di tre fattori fondamentali:

- nessuno di noi può sfuggire alla crisi. La crisi è una normalità nella vita umana. Realizzare ciò è molto positivo, poiché evita di incorrere in sentimenti di rabbia, sfiducia o ingiustizia di fronte a nostre debolezze o a difficoltà apparentemente esterne (è infatti una visione distorta quella che ci fa credere

che i problemi siano fuori di noi. In realtà possiamo ben capire che le loro cause, dirette o indirette, sono comunque da ricercarsi dentro noi stessi).

- Occorre portare allo scoperto le nostre problematiche; rimuoverle significherebbe potenziarle, diventare nei loro confronti ancora più fragili, deboli e indifesi, poiché il nemico è quanto più pericoloso quanto più agisce non visto. Il nostro sforzo dovrebbe essere quello di affrontare ogni crisi non appena essa si manifesti, non appena la si riconosca come tale. Negare la crisi creandosi false giustificazioni o alibi, vuol dire far crescere e strutturare il problema in profondità, fino a che la ricerca di una soluzione diventa sempre più difficile ed impegnativa, sia in termini di tempo che di sforzi ed energie.

- Il nostro futuro è sempre modificabile, dunque la cosa più importante e davvero determinante sarà la nostra reazione alla crisi. Il passato è un percorso concluso, ma tutto ciò che sta nel futuro è aperto alla trasformazione. Non c'è dunque niente di fisso o di prestabilito irrevocabilmente.

- Dovremmo prendere le distanze emotive dalla crisi, capirne l'entità, comprendere la sua funzionalità evolutiva, considerarla come l'occasione per risolvere i problemi, superare i propri limiti e ascendere

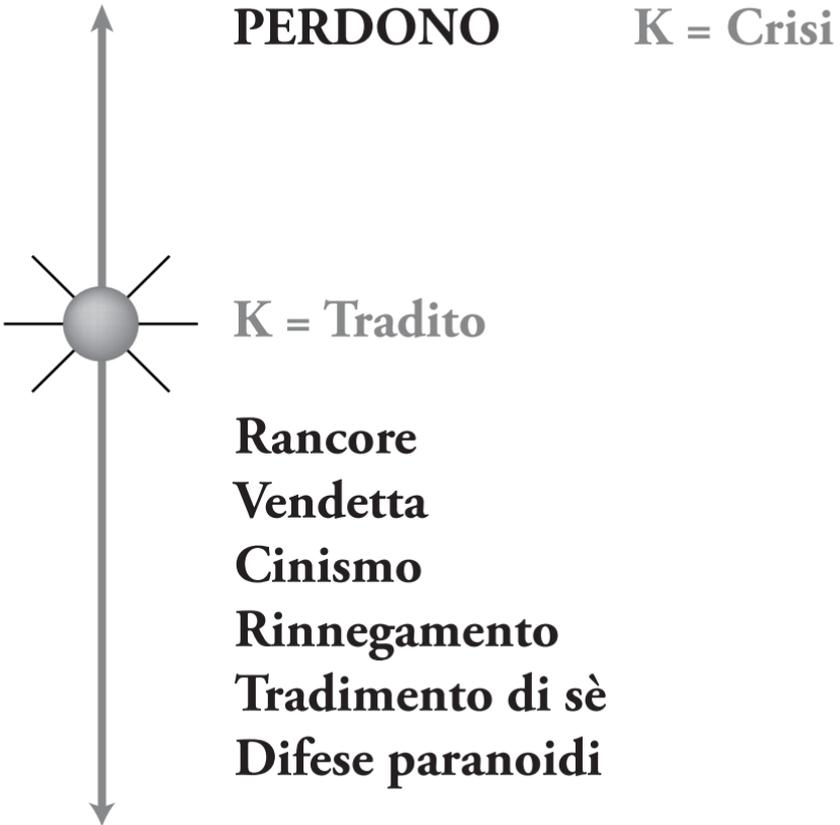
a piani superiori di consapevolezza, gioia e amore.

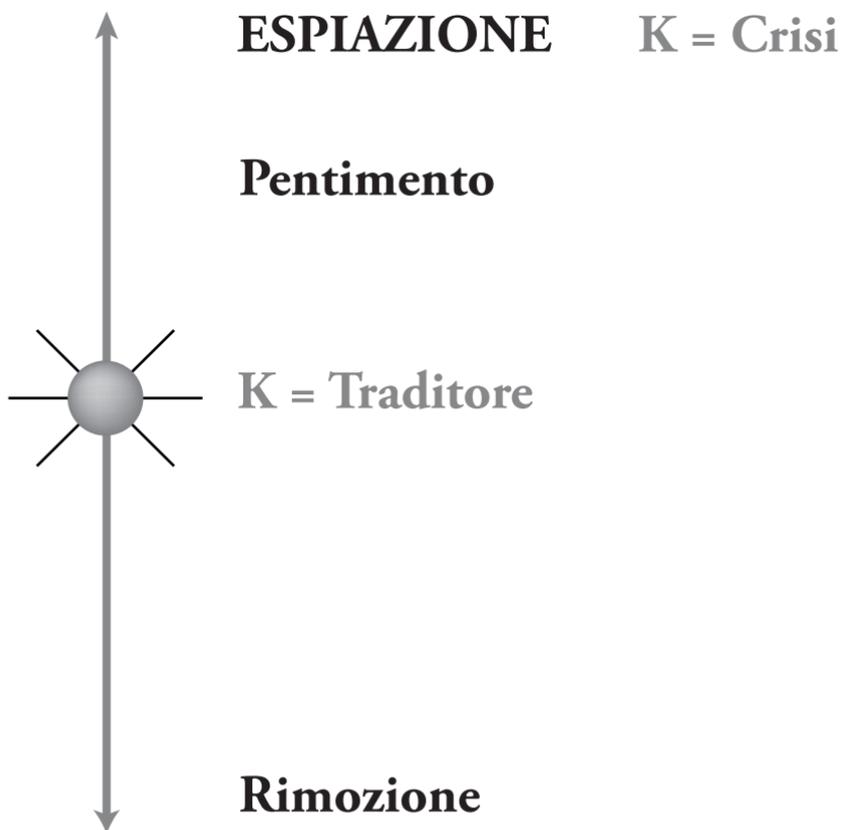
In sintesi la crisi è uno squilibrio, una disarmonia che ci chiama ad un cambiamento, che spesso richiede raccoglimento, trasformazione, sublimazione e trascendimento degli opposti e che può essere definitivamente superata verso l'alto soltanto grazie alle facoltà più elevate dell'individuo, alla sua adesione all'ordine etico universale (*dharma*) e alla riscoperta della *bhakti*²³, il rapporto di Amore con Dio nella Sua triplice espressione: Creatore-creato-creature". Per risolvere la crisi occorre situarsi su di un piano di consapevolezza trascendente l'ego e penetrare lo spazio della coscienza profonda di se stessi, della propria essenza spirituale, laddove disarmonie ed opposti si ricongiungono in una superiore e sublime armonia. A tal fine non servono tanto la cultura o la mera acquisizione di dati quanto la saggezza, quel bene inestimabile che scaturisce dalla gloriosa unione di alta conoscenza, esperienza e coerenza di vita, attraverso la quale si raggiunge la felicità intrinseca, che non dipende da ciò che accade all'esterno. La felicità non è un'utopia se impariamo a camminare nel

²³ Amore e devozione pura verso Dio. Nella *bhakti* devoto e Divinità sono vincolati dal dolce desiderio di servizio reciproco e godono del medesimo stato di grazia.

mondo in armonia con l'Ordine divino che regola la vita del cosmo e di ogni essere. Allora, ogni passo che compiamo su questo illuminato sentiero rompe un equilibrio, ma soltanto per costruirne uno superiore.

Tradito e traditore





Poniamoci in una condizione di crisi che nello schema indichiamo con *K*.

Abbiamo detto che nella vita dobbiamo aspettarci delle crisi e che è puerile, segno di un'età adulta mai raggiunta, il credere che non ce ne saranno mai. In quest'ottica, l'accettazione del tradimento come una possibilità reale è sintomo di maturità.

Se non si fondano le relazioni sulle giuste premesse e se non ci liberiamo, attraverso un processo di realizzazione del sé, di impressioni negative che giacciono sul fondo del nostro inconscio (*samskara*), pronte a schiudersi al momento meno opportuno, spesso inaspettatamente, nessuno di noi può garantire di non tradire, e lo stesso di non essere traditi. Chi volesse mettersi al riparo dal tradimento evitando di riporre la propria fiducia negli altri, astraendosi dalla realtà sociale o decidendo di non coltivare ideali, non solo non risolverebbe il problema, ma ne creerebbe di nuovi. Siffatto individuo si predisporrebbe quasi certamente allo sviluppo di sindromi depressive.

L'uomo è un essere sociale e come tale non può fare a meno di sviluppare relazioni. Non è un optional, ma una imprescindibile necessità; quando ciò non accadesse vedrebbe gravemente compromesso il proprio sviluppo psicologico e spirituale. Stabilire

relazioni profonde è una tendenza naturale, che porta allo sviluppo di fiducia, apprezzamento e affetto, fino all'amore in senso lato.

Bonariamente qualcuno potrebbe pensare: "Con queste premesse si può accordare fiducia soltanto a chi la merita!". Sarebbe già un passo avanti, risultato sicuramente di un'accresciuta consapevolezza, ma non possiamo sapere se chi merita oggi meriterà anche domani.

Quindi non c'è una garanzia totale che metta al riparo per sempre e comunque dalla possibilità di essere traditi. Seppur con tutte le cautele che i casi richiedono, dare fiducia è un esercizio di generosità che dobbiamo rinnovare tutti i giorni, anche se il rischio del tradimento potrebbe essere dietro l'angolo.

Esaminiamo con attenzione il fenomeno tradimento.

Nel caso del tradito possono verificarsi due dinamiche, che consistono la prima nell'imboccare la via del rancore, la seconda quella del perdono. Se invece parliamo del traditore, questi può prendere la via della rimozione o del pentimento.

Se il traditore sceglie la via della rimozione, significa che non si farà moralmente carico di ciò che ha compiuto, eviterà di assumersene consapevole

responsabilità, e per farlo attuerà il processo della svalutazione dell'atto compiuto, fino alla negazione dello stesso.

Suddetta rimozione conduce ad insensibilità e ad una progressiva incapacità di elaborare l'evento; ciò non facilita certo il recupero del rapporto con il tradito né quello con sé stesso.

L'altra possibilità per il traditore è il pentimento, che generalmente sfocia in un comportamento costruttivo; esso si esprime attraverso un'elaborazione psicologica dell'evento, la formulazione di propositi conciliatori e infine, sul piano fisico, attraverso l'esecuzione di atti concreti che mirano al risanamento e al riscatto morale e materiale del soggetto nella sua relazione con il tradito. La dinamica descritta, quando deliberatamente attivata e consapevolmente vissuta, produce i frutti positivi dell'espiazione: liberazione dal doloroso senso di colpa, ripristino del valore proprio e dell'altro, rinnovata progettualità nella relazione.

Tornando al tradito, il sentimento di rancore, con tutto il suo portato di emozioni negative, conduce invariabilmente all'inquinamento morale e può aprire il varco a distruttivi progetti di vendetta. Vendetta sognata o, ancor peggio, attuata.

Tommaso D'Aquino giustifica la vendetta solo quando è un atto liberatorio contro il male in sé, ma non contro la persona che l'ha commesso.

Come ci insegnano la storia e l'esperienza personale, vedremo che in ogni caso la vendetta è distruttiva e lascia dietro di sé un vuoto enorme: dopo una soddisfazione effimera, il soggetto sperimenta una perdita di scopo, una mancanza di senso, l'inquietante impressione di trovarsi sospeso nel vuoto o in un vicolo cieco.

La vendetta tende a produrre reazioni della stessa natura, che possono dare inizio a faide di cui spesso la cronaca riporta gli orrori. Lo spirito di vendetta si alimenta di pensieri negativi, tra i quali la svalutazione del traditore e della relazione con questi intrattenuta. E' il rinnegamento di ciò che è stato, che sfocia poi nel tradimento più grave e più doloroso: quello di sé. Il tradimento di sé è quello più reale, più profondo e più devastante: è forse una fra le maggiori disavventure che possano capitare nel corso della vita.

Tutto ciò che il tradito aveva di più bello, di più nobile, di più generoso e sacro, in cui più aveva creduto, viene svalutato e poi negato, in sé, nel traditore e nel rapporto che avevano condiviso, talvolta dando luogo allo sviluppo di una mentalità cinica, disperato

tentativo di mettersi al sicuro. E' un tentativo, goffo, grossolano, fallimentare, di autodifesa; ben lungi dal produrre serenità e gioia, con il tempo tende piuttosto a trasformare il soggetto in una sorta di "uomo ostrica": chiuso al mondo e prigioniero del proprio guscio.

"Sono stato tradito da un leader politico? Bene, allora nego la sua esistenza. Nego i valori di cui era portatore, la sua politica, le sue strategie. Ridicolizzo quello che ha fatto, lo svuoto di ogni suo contenuto positivo".

Se si tratta di una relazione d'amore, questa verrà trattata come mero sentimentalismo, se è una poesia d'amore se ne parlerà come di qualcosa di cattivo gusto o di banale, se è un dono ricevuto sarà come una cosa priva di valore.

Purtroppo il processo di svalutazione e negazione dell'altro si ripercuote invariabilmente sul soggetto e coincide con un abbassamento del suo livello di coscienza e con un deterioramento della qualità della vita.

La persona saggia è consapevole che il tradimento di cui è stata vittima, seppur doloroso, è un fatto a lei esteriore, poiché il sé, con le sue qualità ontologiche di eternità, consapevolezza e beatitudine, non ne rimane implicato.

Nel tradimento di sé - che passa per la svalutazione e negazione dei propri ideali, dei propri valori, della propria vocazione - al contrario è il soggetto nella sua intimità che viene tradito, e questo tradimento non può essere perpetrato dall'esterno, può essere solo autoinferto, a causa di un tragico errore, risultante a sua volta da un'inconscia volontà di autopunizione. Dopodiché si tocca il fondo e il soggetto giunge alle difese paranoide: "Tutti i religiosi sono visionari, tutti i politici corrotti, tutti i medici assassini, tutte le donne prostitute, tutti gli uomini mascalzoni, l'amore è una fregatura, fidarsi è bene ma non fidarsi è meglio". L'assunzione della difesa paranoide, che generalizzando annulla il valore degli altri, fornisce al tradito un'apparente buona ragione per non riporre più fiducia nel prossimo. Così facendo, attraverso la svalutazione e la negazione delle altrui qualità e dei principi nella loro totalità, l'individuo si ritrova in un deserto valoriale, relazionale ed affettivo, trasformandosi inesorabilmente in quello che abbiamo definito "uomo ostrica".

Il recupero della fiducia, della serenità e della gioia non si ottiene certamente attivando difese nevrotiche, bensì con lo studio profondo di noi stessi e con l'apprendimento della lezione, seppur dolorosa;

non basta, tuttavia, capire l'evento trascorso, si deve fondare la propria vita su valori che consentano un retto sentire, pensare ed agire²⁴.

Comprendendo questa dinamica, si apre la possibilità, da qualsiasi livello si debba risalire, di percorrere la via del perdono.

Se invece il traditore persevera nel suo comportamento egoico, diventa cinico e attiva psicomeccanismi che lo conducono alla perdita di credibilità e di affidabilità, fino alla rovina più completa.

Quando tradire diventa un'abitudine, una coazione a ripetere, si innesca una psicodipendenza dal tradimento. A un certo punto il cerchio sociale si fa sempre più ristretto, l'autonomia diventa sempre minore e il benessere un miraggio.

Ma se attraverso una serie di riflessioni, esperienze e apprendimenti, il traditore imbocca la via del pentimento e dell'espiazione, tradito e traditore si possono riconciliare, non necessariamente tra di loro, ma con l'evento stesso. Perché è l'evento, con le sue motivazioni e i suoi effetti, che produce profonde cicatrici emotive e incatena la coppia traditore-tradito in una relazione difficile, dolorosa e paradossalmente senza fine.

²⁴ Cfr. *Pensiero Azione Destino*. Marco Ferrini, Edizioni CSB.

Il pentimento offre benefici non limitatamente legati alla figura del tradito: un individuo può pentirsi amaramente per ciò che ha generato, e dal punto di vista etico questo è indubbiamente un notevole conseguimento, che a sua volta genera una maggiore sensibilità anche nei confronti del dolore inferto alla persona tradita.

Se non c'è pentimento, il perdono sarà salutare al tradito, ma non al traditore. Il tradito avvierà a soluzione il proprio problema; l'evento sofferto avrà acuito il suo spirito critico e il perdono lo avrà liberato da un complesso di inferiorità e dall'idea fissa che altri tradimenti si sarebbero succeduti.

Il perdono autentico non è affatto una scelta sentimentale, è piuttosto il risultato di una complessa operazione di autoverifica e coraggio morale.

Quante persone vorrebbero perdonare, ma poi si rendono conto che non ne hanno la forza, che perdonano a parole, ma nel cuore mantengono venature più o meno accentuate di risentimento. Quest'ultimo, oltre che generare sofferenza morale, crea un'immagine scadente di sé stessi e, come dice la parola, ri-sentire, incatena al passato. Poiché il passato - ad esempio un tradimento avvenuto - non si può modificare, ma si può intervenire solo sugli effetti che questo ha generato e

continua a generare al presente, il risentimento è una distrazione che allontana possibili soluzioni. Anche se basato su di un tradimento effettivo, e quindi “giustificato”, esso non fa vivere bene; come una droga crea dipendenza, diventa presto una tendenza emotiva e si trasforma in una paranoia da tradimento. Sentendosi per abitudine “traditi”, il rischio è quello di immedesimarsi nel ruolo della vittima. Di conseguenza è facile vedere la “prova” del tradimento ovunque e immaginare di esserne vittime anche in circostanze del tutto innocenti.

Il risentimento “per abitudine”, una delle attitudini peggiori che si possano assumere, porta invariabilmente alla disistima di sé e all'autocommiserazione. Coloro che si lasciano prendere da questa dinamica disperdono tutte le loro energie nel trovare giustificazioni per sé stessi, incolpando altri per le loro carenze; così facendo non restano loro ulteriori risorse da investire nella ricerca di soluzioni ai propri problemi. Se abbandoniamo il risentimento e prendiamo la via del perdono, scopriamo che oltre alla buona volontà dobbiamo ricorrere a valori trascendenti.

Occorre che si verifichi la presa di consapevolezza di una realtà superiore, uno spostamento dall'identificazione con l'io inferiore, mutevole e transitorio,

all'io superiore, immutabile e spirituale; un ritorno alla posizione ontologica in cui la persona si sente fuori dal fenomeno del tradimento: solo allora sarà possibile perdonare autenticamente.

Il perdono è un sentimento proprio della nostra natura superiore. E' un costituente della realtà spirituale; espressione etico-morale di questa Realtà è il *dharma*²⁵, Ordine etico universale, fondamento stesso del creato e delle creature, funzione naturale attraverso la quale un essere condizionato può ristabilire il contatto con i valori autentici e superare il paradigma dell'illusione (*Maya*)²⁶, di cui il rancore è manifestazione emblematica.

I mondi che vediamo, i corpi celesti con le loro orbite, con la loro collocazione nello spazio e nel tempo, i rapporti armonici fra micro e macrocosmo, sono segni evidenti di un ordine che mantiene l'intero universo; così affermano i *Veda*, le *Upanishad*, i *Purana*, la *Gita*.

Perdonare implica una coerenza tra ciò che si dice, ciò che si fa e ciò che si sente profondamente. Quando c'è discordanza tra pensiero, parola ed

²⁵ Derivante dalla radice verbale sanscrita *dhr*, che significa 'sostenere', il termine *dharma* indica l'ordine cosmico di natura divina che pervade e sostiene l'intera creazione.

²⁶ Letteralmente 'non questo', è il termine con cui, nella filosofia indiana, si indica l'energia illusoria ed illudente, caratteristica intrinseca del mondo fenomenico.

azione, si avvia un processo di scissione della personalità, fino ad un possibile sviluppo di una delle psicopatologie più devastanti: la schizofrenia. Per cui la coerenza non è l'esercizio di una mera virtù, ma un *modus vivendi* per rimanere o diventare interiormente sani.

L'*Ayurveda*, ben nota scienza indiana della salute, afferma che la malattia si sviluppa a partire da qualche dis-ordine o incoerenza; non a caso 'ordine' è proprio una delle accezioni principali del termine *dharma*, che traduce anche 'funzione, natura, religione, legge'.

Il flusso degli atomi che vanno a formare il corpo di un lombrico o di un essere umano, ha le proprie tracce di riferimento nelle strutture psichiche, dunque si organizza e si predispone a seconda della conformazione mentale. Ecco perché i *Veda* affermano che l'universo è psiche in espansione; in effetti tutto ciò che cade sotto l'esperienza empirica, è la cristallizzazione di un pensiero, di un desiderio.

Gli accadimenti registrati dalla storia riguardano sempre eventi psicofisici: amori, guerre, conquiste o disfatte di imperi, prima di diventare realtà fisiche sono complessi concatenamenti di desideri e pensieri.

Ma le persone sono distratte, troppo egocentriche

per potersi rendere conto in anticipo di cosa succede intorno a loro, e che dire dentro di loro!

Questa distrazione - non di rado volontaria - spiega anche l'inconscia complicità del tradito nei confronti del traditore. Spesso non si vedono i sintomi del tradimento, che peraltro sono sotto gli occhi di tutti, perché c'è la volontà di non vedere. Da una parte il traditore si sente quasi spinto a compiere certe azioni, come fossero coatte, quasi volesse lasciar traccia del suo tradimento per far capire il proprio disagio, quasi non potesse sostenere il peso del suo iniquo agire; dall'altra, però, è privo della forza morale necessaria per interrompere il circolo vizioso.

Un'altra ragione per lasciare indizi ben visibili del tradimento, è per poter dire: "Sapevi, ma facevi finta di non sapere!". In questo modo il traditore si sente meno colpevole, perché si è creata una sorta di complicità, e per lui/lei conquistare la complicità del tradito è necessario al fine di scaricare i propri sensi di colpa. Così, spesso per debolezza, il tradito viene incatenato ad una penosa quanto indesiderata complicità.

Il perdono

In questo lavoro è mio interesse sottolineare come attraverso la dinamica del perdono si possa risalire la china da qualsiasi livello di caduta etico-morale. Come perdonare chi ha tradito la nostra fiducia più profonda?

Quella del perdono è una facoltà straordinariamente preziosa, generalmente riscontrabile in persone evolute.

Come abbiamo detto, c'è chi desidera perdonare ma non ci riesce, perché crede di non poter disporre di questa alta capacità.

L'uomo moderno non è affatto educato alla pratica del perdono e, anche se perdonare appare positivo e spontaneo, in realtà, nel momento del bisogno, l'individuo ordinario sperimenta che si tratta di un fare né spontaneo né facilmente praticabile.

La forza di perdonare non è dunque alla facile portata dell'uomo; si tratta infatti una facoltà molto elevata, che si ottiene solo con esercizio di virtù²⁷ e infine per grazia divina.

²⁷ Si veda *Le Ventisei Qualità del Ricercatore Spiritualista*. Marco Ferrini, Edizioni CSB.

Per giungere ad un'integrazione armonica della nostra personalità dobbiamo riattivare le funzioni psichiche carenti, viceversa resteremo individui unilaterali ed incompleti. Occorre quindi anzitutto riconoscere chiaramente, con un esame sincero e spassionato, quali sono le nostre funzioni psichiche più deboli e regredite.

Ma questo è solo il primo passo. L'insufficienza di una funzione psichica nella nostra personalità può dipendere da due principali cause diverse, che richiedono quindi rimedi differenti.

La prima causa può essere una debolezza originaria, connessa cioè con il particolare tipo psicologico cui una persona appartiene. L'estroverso, ad esempio, non ha comprensione psicologica profonda né di sé stesso né degli altri; l'introverso è carente nel creare rapporti vitali ed armonici col mondo esterno.

La seconda causa consiste nel fatto che quell'aspetto della personalità è stato represso nell'inconscio, escluso dalla sfera cosciente, e quindi non ha potuto svilupparsi ed è rimasto ad uno stadio infantile, primitivo. I metodi per porre rimedio a tale debolezza sono diversi a seconda della natura della funzione da sviluppare. Per le facoltà di tipo conoscitivo ed attivo il metodo indicato è semplice

e diretto: l'allenamento sistematico, la "ginnastica psicologica"²⁸.

Parlando di perdono, ovviamente non mi riferisco a quello espresso superficialmente, formalmente, con parole che tutti sono capaci di pronunciare, bensì allo sradicamento dal cuore di un'offesa che ha potuto persino squilibrare chi l'ha ricevuta.

Se prendiamo in considerazione un'offesa lieve, il perdono può anche risultare facile e non esigere grande sforzo, ma quando l'offesa subita è pesante, quando siamo stati traditi nel profondo proprio dalla persona nella quale avevamo riposto fiducia totale, perdonare diventa estremamente difficile. Si produce un senso di vuoto, di smarrimento di progettualità, tanto da far apparire il perdono quasi impossibile, o almeno uno sforzo di gran lunga superiore rispetto alle nostre limitate capacità umane.

Un tradimento subito a volte può compromettere l'intera esistenza di un individuo, può farne crollare tutti i sogni, far apparire in un lampo come del tutto vani gli sforzi e i sacrifici di una vita.

In questi casi la sfera affettiva tradita viene

²⁸ Si veda *Il Ruolo della Volontà nella Trasformazione dell'Inconscio e nello Sviluppo delle Facoltà Psiciche Carenti*. Marco Ferrini, Edizioni CSB.

pericolosamente destabilizzata e il trauma, se non superato, può portare allo sviluppo di squilibri emotivi e caratteriali gravi e permanenti. Se il soggetto non riesce ad elaborare l'emotività negativa legata al tradimento, corre infatti il rischio di sviluppare sentimenti ed atteggiamenti distruttivi ed autodistruttivi, quali ad esempio cinismo, rancore o desiderio di vendetta, i cui campi d'azione bloccano il processo di maturazione psichica e spirituale, sovente compromettendo in maniera determinante la qualità di quella esistenza.

Molti sono gli atti scellerati che possono essere commessi sulla spinta del rancore e, anche quando questo sentimento negativo rimane inespresso, e tuttavia non è stato sradicato né superato a livello inconscio, si generano effetti gravi quali nevrosi e stati depressivi, o comunque sensibili disturbi della personalità.

A tal proposito si profila molto importante la possibilità di elaborare e sublimare l'energia emotiva. La sublimazione è l'arte di trasferire gli impulsi su di un piano superiore, quindi potrebbe essere definita come l'arte della trasformazione dei contenuti psichici.

E' fondamentale elevare la propria forza di volontà

verso piani ideali superiori perché se tale forza s'inclina verso il basso, l'esito sarà il mancato conseguimento dei nostri progetti di crescita culturale, psicologica e spirituale, quindi l'insoddisfazione e la concreta possibilità di incorrere in numerosi incidenti di percorso.

Il processo della sublimazione avviene al più alto livello attraverso la preghiera e la meditazione, ma può essere favorito anche dall'esperienza estetica. Si pensi alla musica o ad una danza rituale, che si esprime attraverso il corpo, la mimica, il ritmo: possono sembrare semplici esercizi estetici, ma attraverso di essi un'energia di natura distruttiva, negativa, derivante da rancori, violenza, inimicizie, può rigenerarsi in energia ecologica e positiva, se quel che si fa viene compiuto come atto di offerta al Divino.

L'arte di far affluire le energie psichiche a livelli superiori è molto benefica ed apprezzabile. Le persone che si sono guadagnate fama immortale hanno sempre seguito tale via di saggezza.

I gradi di egoismo personale possono gradualmente passare a stadi evolutivi sempre migliori: dal piano personale a quello familiare, di gruppo campanilistico, di società intera, fino ad abbracciare tutte le creature. L'espansione della benevolenza verso tutti gli esseri porta ad una fratellanza cosmica e alla scoperta di

Dio come origine, seme e sostegno della gigantesca manifestazione universale.

In genere si pensa che perdonare sia un'azione a beneficio del perdonato; ciò è vero, ma è altrettanto vero che il perdono va prima di tutto a beneficio della persona stessa che matura e realizza questa capacità; essa, infatti, costituisce di per sé una potente terapia in grado di alleviare il dolore e sovente predispone ad una crescita e ad una trasformazione interiore. Non sembri paradossale, ma coloro che sono stati traditi e hanno trovato il vigore morale di perdonare, hanno finito per risultare grandemente favoriti da quel tradimento, senza il quale si sarebbero strutturati per sempre nell'identificazione con un rapporto illusorio.

Le persone evolute, sagge e coscienti della realtà spirituale, sono naturalmente predisposte al perdono poiché considerano ogni esperienza come una preziosa opportunità per migliorarsi, senza far distinzione tra amici o nemici, poiché in ogni creatura sanno vedere un frammento di Dio, sanno guardare con lo stesso occhio equanime la zolla di terra e la pepita d'oro²⁹. Ma chi non possiede questa saggezza deve trovare il modo per poter ascendere a quell'alto livello di consapevolezza

²⁹ Cfr. *Bhagavad-gita* V.18.

che gli consenta di affrontare l'esperienza dolorosa del tradimento senza venirne emotivamente travolto.

Gestire la propria emotività è ben più difficile che gestire i propri pensieri. Al contrario di questi ultimi, infatti, le emozioni sono impulsi psichici prodotti dall'interazione di stimoli esterni ed interni che non passano attraverso un processo di razionalizzazione, e dunque non vengono mediati né sufficientemente arginati dalla *buddhi* (intelletto); come un fiume in piena, tracimano dal piano inconscio verso l'esterno. Talvolta succede che una persona comprenda razionalmente l'importanza del perdono ma poi, dall'inconscio, emozioni inarrestabili fluiscono in senso contrario, originando rancore sordo e pervicace. Per realizzare sostanziali trasformazioni della personalità si deve agire a livello della psiche profonda; al fine di superare traumi e sofferenze, occorre porsi su di un piano superiore a quello emozionale, ascendendo ad una consapevolezza e ad una visione spirituali.

La tradizione *Bhakti-vedantica* identifica nella preghiera e nella meditazione sui Nomi divini gli strumenti più efficaci per superare i limiti umani ed emancipare la personalità, fino al raggiungimento della perfezione e la conseguente liberazione (*mukti*). Oltre a seguire le regole del retto comportamento sul piano

individuale e collettivo (*yama-niyama*), i saggi vedici affermano che è indispensabile invocare l'intervento divino, pregare il Signore di infondere nell'uomo forza e comprensione profonda; solo così egli potrà superare ostacoli altrimenti insormontabili.

Le difficoltà o le sofferenze affrontate con questo atteggiamento, anche nei tradimenti, non diventano causa di degrado ma occasioni di evoluzione, che spronano a guardare al mondo con rinnovata consapevolezza, ad avvicinarsi a Dio e alla parte più intima e più vera di noi stessi.

In certi casi un tradimento rafforza la visione realistica, in altri fa sprofondare verso il basso. Quando il tradito si isola chiudendosi in sé stesso, diventa sospettoso verso tutti e si nasconde al mondo, all'esperienza, allora il tradimento provoca un fallimento personale. Ma a volte una situazione dolorosa stimola a farsi più attenti alle circostanze della vita e accresce l'attenzione e il senso di responsabilità, aprendo la strada allo sviluppo di una personalità integrata.

Chi non è stato tradito al presente è probabile lo sia stato in passato, o che lo sarà in futuro, perché l'emancipazione di un individuo può passare anche attraverso questo tipo di esperienza.

Ogni educatore, che sia un padre, una madre,

un insegnante, deve incoraggiare il proprio studente ad applicarsi con quanto più vigore ha, ed è nella prova, nel test, che la relazione si rafforza, non nelle situazioni facili.

Nel rapporto con il discepolo, ad esempio, il Maestro pone il discepolo in una condizione di stimolo continuo per evitare che la relazione si fiacchi e si ripieghi su sé stessa. L'amore del discepolo per il *guru* si manifesta in maniera tanto più forte quanto più il discepolo viene temprato nello scambio con il Maestro; ciò vale anche per il devoto con Dio. Ci possiamo chiedere se Dio potrebbe fare a meno di mandare delle prove; probabilmente sì, perché è Dio, ma forse non otterrebbe la formazione migliore del suo devoto.

I *Purana* descrivono spesso apparenti fallimenti e tradimenti che sconcertano anche persone evolute e sagge come i Pandava. Draupadi si sentì tradita da Drona, Kripa, Vidura e Dhritarashtra perché essi permisero che la si oltraggiasse in pubblico senza che nessuno la difendesse, nemmeno gli anziani, che avrebbero dovuto garantire il *dharmā*; tuttavia questo spiacevole episodio finì per rafforzare la fede di Draupadi in Krishna, che miracolosamente intervenne in suo aiuto.

Il più delle volte, però, la persona tradita finisce

per porsi sullo stesso piano del traditore perché, volendo reagire al torto ricevuto, viene meno ai propri valori e cede a sentimenti di rancore e di odio che la portano alla vendetta, ovvero ad infliggere ad altri ciò che lei ha subito prima. E' proprio in questo, in definitiva, che si concretizza il tradimento più grave, perché il tradito, reagendo allo stesso modo, finisce per tradire sé stesso, nella propria identità e nei propri valori più intimi. Un simile comportamento non ha in sé niente di creativo ma genera una spirale involutiva dalla quale scaturisce solo degrado, che a sua volta avvia un processo continuo e diretto verso il basso.

Il tradimento che proviene dall'esterno magari non è poi così grave, è l'illusione che lo rende importante; ma quando il soggetto tradisce sé stesso, venendo meno ai valori cui aveva aderito, quello è un tradimento tremendo, è il tradimento di sé.

Abbiamo detto che un tradimento potrebbe anche risolversi in un'occasione evolutiva; dipende da come lo gestiamo. Il valore di un'esperienza non dipende tanto dall'evento in sé, quanto piuttosto da come lo viviamo. Se qualcuno ci tradisce ma i nostri valori restano ben saldi, se conserviamo fiducia e armonia e rimaniamo leali con noi stessi, il tradimento, anche se con alcune difficoltà, si può gestire e superare. Se

l'offeso non perdona, rimane emotivamente legato al traditore, radicando sempre più nella propria memoria la carica psichica negativa connessa al tradimento. Ciò condiziona inevitabilmente la sua personalità e il suo comportamento cosciente.

Spesso il tradito tende a sviluppare diffidenza e sfiducia generalizzate nei confronti del prossimo; tale atteggiamento denota un infelice processo di involuzione psichica. La fiducia non va soffocata, ma è necessario ed importante imparare a discernere e riservarla soltanto a chi la merita. La compassione, invece, è un sentimento che può essere esteso a tutti.

Il perdonato

La posizione del perdonato, ovvero dell'offensore, non è certo meno pesante e penosa di chi ha subito l'offesa. Il complesso di colpa che deriva dal tradire produce, a livello più o meno cosciente, un'acuta sofferenza morale e squilibri della personalità. Esso può trasformarsi in un disturbo tutt'altro che trascurabile perché, oltre a produrre tormento e dolore, genera anche confusione mentale e pone il soggetto in una posizione di inferiorità psicologica.

I due complessi, di colpa e di inferiorità, si differenziano ma possono scaturire da azioni del tutto simili.

L'entità della carica di tensione emotiva che deriva dall'aver arrecato un'offesa è relativa alla maggiore o minore gravità di questa, per cui il complesso di colpa si situerà a diversi livelli, che recheranno disturbi psicologici di gradazione differente.

Nelle pagine del Nuovo Testamento troviamo esempi tragici di tradimento e di conseguenti sensi di colpa: Giuda, dopo aver tradito Gesù e preso i denari, va ad impiccarsi; Caino, dopo aver ucciso Abele, erra disperatamente; storie di tradimenti e di sensi di colpa trovano ampio spazio anche nelle storie puraniche.

I complessi d'inferiorità si manifestano in genere con un'artificiosa manifestazione di superiorità. Per compensazione, non possedendo la forza e soprattutto l'autorevolezza per affermarsi, chi è portatore di un complesso d'inferiorità si comporta spesso in maniera autoritaria e violenta, e nel rapporto con gli altri tende a prevaricare. La vera forza, invece, è caratterizzata da calma, serenità, saggezza, rispetto e benevolenza per tutte le creature. Le persone che manifestano atteggiamenti autoritari: mariti, padri, insegnanti, manager, generalmente lo fanno per compensare la propria fragilità, la propria insicurezza psicologica.

Torniamo all'offensore: il primo passo che dovrebbe compiere è quello di implorare perdono, ovviamente dopo un pentimento sincero e profondo, espresso non solo a parole ma soprattutto dimostrato con modifiche nel comportamento che predispongano ad un recupero della fiducia e della stima nei suoi confronti, da parte degli altri e di sé stesso.

Anche se è stato perdonato, infatti, chi non si è pentito davvero rimane emotivamente legato all'azione scorretta compiuta e continua a subirne gli inevitabili effetti negativi.

Può accadere che il perdonato sia un individuo di valore che ha sbagliato perché vittima di una

debolezza momentanea. Di solito queste persone si rendono subito conto del proprio errore, immediatamente sono pronte a correggersi ed acquisiscono quanto avvenuto come una lezione di comportamento, con un inondante effetto benefico (abreazione) che le accompagnerà a lungo nella vita.

Altri invece sbagliano e commettono offese in maniera quasi sistematica poiché mancano anche di una minima, basilare coscienza etica. Gli egocentrici difficilmente si pentono; tendono a considerare il perdono ricevuto come una conferma del fatto che la loro azione non è stata poi così grave, e questo li induce a sminuire la propria offesa e a ricadere negli stessi errori. In questi casi diventa dunque indispensabile, a fine educativo, che la parte offesa, oltre a perdonare, prenda le distanze dal soggetto in questione.

Chi è sensibile ai valori etici sente invece la necessità che gli venga offerta una possibilità di rifarsi, perché vuole ripristinare il rapporto di qualità e ricambiare in qualche modo per il perdono ricevuto.

Sia per perdonare che per riuscire a pentirsi veramente, occorre un grande sforzo, ben guidato e ben strutturato; un aiuto notevole lo si può ricevere facendo appello alla misericordia divina.

Modificare e migliorare il proprio carattere è possibile; la tradizione della *Bhakti Vaishnava*³⁰ lo testimonia ampiamente. Attraverso la meditazione, la compagnia di persone volte al bene (*sadhu-sanga*) e il compimento di opere offerte con devozione a Dio, il cuore si purifica, la coscienza si eleva e si verifica un risanamento della personalità su tutti i piani antropologici.

Se invociamo il Signore e ci predisponiamo verso di Lui con amore, Egli interviene nella nostra vita per reciprocare i nostri sentimenti e decontaminare la nostra memoria insieme ad emozioni, pensieri e azioni ad essa collegati, che potranno così finalmente cessare di essere fonte di dolore per noi stessi e per gli altri.

Molto spesso la depressione è un fenomeno che scaturisce da frustrazioni o rancori che non riescono a trovare sfogo. Può succedere, ad esempio, che pur avendo un coniuge constatato l'inaffidabilità dell'altro, per il cosiddetto bene dei figli tollera situazioni diversamente intollerabili. Anche in questo caso, se il rancore non viene superato, sfocia in nevrosi e altri disturbi della

³⁰ La tradizione *Vaishnava* è la maggiore delle tre grandi tradizioni religiose indiane (le altre due sono la *Shakta* e la *Shaiva*). Essa s'impenna sulla *bhakti*, l'abbandono fidente e la devozione amorosa del devoto a Dio.

personalità. Chi è preda del rancore è incapace di bloccare il processo degenerativo che ne deriva.

Occorrono dunque terapie efficaci, quali la preghiera, la meditazione, la compagnia di persone sagge, un servizio devoto dedicato agli altri; tutto questo in genere fa decrescere il sentimento di rancore.

Il senso di colpa

Analizziamo adesso come poter gestire il senso di colpa.

Esso è collegato ad un errore. L'individuo sente di essersi comportato male, di non aver fatto tutto quello che doveva, di aver mancato al proprio dovere, o addirittura di aver causato danni.

Ci sono vari gradi di senso di colpa, da quello più lieve, che nasce ad esempio dal non aver assolto al meglio ai propri impegni, a quello causato da un tradimento, che in certi casi può portare anche al suicidio.

Consciamente o inconsciamente, dal tradire, in senso lato, si generano sempre sensi di colpa. Dal senso di colpa si sviluppa uno stato depressivo. La depressione psichica è caratterizzata da forte carenza di gioia di vivere, condizione da cui può nascere una fatale attrazione per la morte. Una forte "pulsione di morte" può essere anche inconscia e generare tutta una serie di disturbi della personalità. Molte malattie, anche gravi, hanno origine psico-somatica.

Poiché è la coscienza che domina il nostro pensiero e il nostro agire, quando sentiamo che ci siamo comportati male, in modo ingiusto, essa, al livello del suo mondo interiore - in virtù di una legge psicologica di

reciprocità e compensazione - desidera scontare, ripagare, cercando di ristabilire un equilibrio eticamente corretto del campo relazionale e, a causa di condizionamenti operanti, non raramente lo fa in modo errato e tragicamente violento.

Sensi di colpa non elaborati e irrisolti tendono a trasformarsi in complessi di colpa. Mentre il senso di colpa risiede nell'ambito della coscienza accessibile e, quindi, può essere dal soggetto individuato, elaborato e risolto, il complesso di colpa è un 'oggetto' psichico che si colloca nell'inconscio (*samskara*) e, come tale, disturba subdolamente la personalità senza essere percepito.

Chi inconsciamente 'desidera' morire, più frequentemente incorre in incidenti mortali oppure sviluppa una malattia degenerativa irreversibile (neoplasie o altro) o si dedica a sport estremi. Sovente anche disturbi quali anoressia nervosa e bulimia, estrema conflittualità, insoddisfazione cronica e comportamento violento, dipendenze da alcol e droghe esplicitano il piano inconscio di terminare la propria vita. Secondo studi recenti e per mia diretta testimonianza, esiste uno stretto collegamento tra sensi di colpa e morte. Tra il mortificarsi psicologicamente e il darsi la morte fisica la distanza può essere breve.

Elvis Presley, Marilyn Monroe, Jimmy Hendrix, Marlon Brando e tanti altri famosi divi dediti all'abuso di sesso, alcool e droghe, nei loro periodi di profonda depressione psichica hanno incontrato la morte.

Per vincere i sensi di colpa e rimediare ai guasti arrecati è essenziale che ognuno si faccia carico delle proprie responsabilità, e le elabori in modi individualmente e socialmente utili. Poiché siamo esseri fondamentalmente sociali e il nostro benessere interiore dipende in larga parte dalla qualità dei nostri rapporti con gli altri, assumersi le proprie responsabilità per gli errori commessi e cercare di riparare, aiutando coloro con cui abbiamo avuto qualche conflitto a fare altrettanto, perdonare completamente e profondamente, risulta il rimedio più efficace per contrastare il pericoloso e doloroso fenomeno del senso di colpa e delle conseguenze cui abbiamo accennato.

Ritengo doveroso far notare che dobbiamo prendere in considerazione un importante aspetto della natura umana, ovvero il fatto che non è soltanto ciò che avviene all'esterno di noi che ci influenza, quanto la risposta che noi stessi diamo agli eventi in cui siamo implicati. In breve, dovremmo imparare a vivere il distacco emotivo, il rispetto verso gli altri, la benevolenza nelle relazioni, la tolleranza e il per-

dono non come *optionals* comportamentali, ma come atteggiamenti propedeutici al raggiungimento della gioia e dell'Amore.

Se perdiamo la capacità di gioire, nessun bene esteriore o materiale potrà darci il successo o la felicità. Alcuni acquistano i segni *esteriori* del successo, ma quando aprono lo scrigno del tesoro tanto a lungo agognato, lo trovano vuoto. E' come se la ricchezza che si sono sforzati così strenuamente di possedere diventasse falsa nelle loro mani. La verità è che la gioia è compagna dell'azione virtuosa, di un'incessante lotta creativa verso la purezza di cuore, perché la vita diventa degna di essere vissuta solo quando si hanno scopi ideali da perseguire.

Come tutti gli stati emozionali, anche il senso di colpa può essere elaborato e trasceso. Se ci identifichiamo con un'emozione, non riusciremo a valutarla né, all'occorrenza, a depotenziarla. Ci si dovrebbe mantenere distaccati ed osservarla come si osservano oggetti galleggianti sull'acqua di un fiume, mentre siamo seduti sulla sponda. Anche se non ci piacesse, sappiamo che noi non siamo quelle cose. Questa distanza ci permette di elaborare, di risalire al punto in cui abbiamo imboccato la via sbagliata. Se invece siamo presi dall'emozione, dal tormento, ci risulterà

difficile il processo di rivalutazione, così come la rigenerazione dell'energia psichica che tiene acceso il senso di colpa e che quindi sottraiamo a noi stessi. Dovremmo vedere il senso di colpa come qualcosa di esterno a noi, la conseguenza di un errore che abbiamo commesso a causa di una certa identificazione dalla quale vogliamo prendere le distanze; in tal caso riusciremo a sbloccare quell'energia per investirla altrove, attivando una trasformazione verso l'alto.

Le energie non vanno trasferite sul piano orizzontale, perché sarebbe come trasferire i debiti da una tasca all'altra. Dovremmo piuttosto farle salire verticalmente, o meglio, utilizzarle per salire verticalmente, sublimarle per evolvere, purificarsi, ricongiungersi al livello più elevato dell'Amore. In altri termini, si può trasferire l'energia ad un livello più alto, idealizzandola e sublimandola anche quando è contenuta in un complesso di colpa.

Secondo la tradizione millenaria *Bhakti-vedantica*, il modo più efficace per trasformare le energie psichiche è la disciplina spirituale della *sadhana-bhakti*³¹, che consente di riscoprire e rinnovare l'Amore per

³¹ La *sadhana bhakti* è la disciplina spirituale fondata sulla *bhakti*. Il termine *sadhana* deriva dalla radice sanscrita *sadh* che significa 'aver successo, andare dritti allo scopo'.

Dio e per tutti gli esseri, un sentimento latente che esiste da sempre e per sempre, che viene solo coperto dall'ego ma che può essere ristabilito e rivissuto, con i più grandi benefici per la coscienza.

Il senso di colpa trova il suo naturale superamento attraverso l'umiltà, attraverso il rapportarsi a Dio seguendo le Sue leggi, rispettando il piano armonico del Suo creato e instaurando un rapporto di amore con tutte le creature.

I mistici di ogni tradizione provano affetto e compassione per tutti e questa è una caratteristica morale comune alle persone sante di ogni epoca. Varia il nome con cui si rivolgono a Dio, la liturgia, variano i colori dei loro abiti, ma non le loro qualità, perché questa ritrovata relazione con Dio, il rinnovato sviluppo dell'amore per Creatore, creato e creature, appaga così profondamente che non c'è bisogno di nient'altro. Ecco perché ricercatori spiritualisti autentici hanno spesso abbandonato posizioni di prestigio nella società per compiere asceti, ovvero per conseguire appieno l'amore divino.

L'aspetto più genuino di ogni via spirituale è l'amore per Dio. La qualità della devozione ne rappresenta il valore più autentico. Esistono anche la ritualistica e tanti altri aspetti più periferici, ma la caratteristica

fondante che accomuna, avvicina e fa dialogare tutti coloro che sono genuini spiritualisti, è la *bhakti*, l'amore per Dio, immancabilmente reciprocato. Per l'umano questo rappresenta il culmine dello sviluppo della relazione affettiva, ma propedeutico al risveglio della comunione con il Supremo è investire le aspettative d'amore, di cura dell'anima e del sé profondo in persone sante, le sole in questo mondo che possono aiutarci a realizzare ogni nostra istanza interiore; ciò ci permette di superare facilmente e rapidamente sensi di colpa e difetti del carattere.

Ogni senso di colpa si dissolve attraverso l'investimento di affettività ad un livello superiore e con l'applicazione graduale di un processo di disciplina spirituale e di utilizzo illuminato dell'intelletto. Queste pratiche consentono infatti un percorso di auto-conoscenza, danno la forza e la visione per capire e rimediare agli errori compiuti, conducono alla saggezza e alla riscoperta della nostra relazione con l'Assoluto. Non sto parlando di fideismo fanatico, di un atteggiamento dogmatico, ma sto riferendomi a quelle esperienze autentiche di comunione con Dio che sono il grande patrimonio degli spiritualisti di tutti i tempi.

Il significato vero di *Yoga*, è 'collegamento', comunione con il Divino; il cuore del messaggio di

Cristo, di Krishna, di Allah o di altri portatori di verità, è sostanzialmente simile.

Lo scopo della vita umana è la realizzazione spirituale, la riscoperta della nostra vera natura. Nel momento in cui cadono le maschere dell'ego ritroviamo consapevolezza della presenza di Dio e della nostra relazione eterna con Lui. Questo non implica dipendenza passiva, bensì un piacevolissimo gioco d'amore.

L'amore per sua natura è fondato sulla libertà. Il gioco dell'essere individuale con l'Essere cosmico - in termini religiosi del devoto con Dio - è costituito di amore e di libertà. Non si ha amore senza libertà e non si ha libertà senza amore. Noi dovremmo operare con il potere dell'amore, non con l'amore per il potere.

Come perdonare davvero

Quali sono le motivazioni che dovrebbero indurre una persona a perdonare? Come imparare a perdonare davvero? Sono domande che tutti dovremmo porci, perché il perdono è una delle terapie³² più benefiche per la nostra esistenza e padroneggiarne le tecniche è di grande vantaggio per ogni essere umano, sia esso bambino, giovane, uomo maturo o anziano.

Il momento migliore per imparare a gestire e armonizzare le risorse interiori è quando siamo nel pieno delle nostre potenzialità, per cui è importante non aspettare l'ultima stagione della vita, quando tutto è in declino, quando le funzioni sensoriali e la memoria regrediscono piano piano verso l'incapacità di percepire il mondo e l'ambiente intorno a sé; pensare di poter disporre illimitatamente del tempo è un'illusione, perché la vita umana è veramente breve, e la nostra struttura fisica nella fase di declino è davvero troppo compromessa per consentire un'elaborazione lucida che permetta di fare il salto di paradigma, per cui occorre agire ora, nel

32 La scientificità del ruolo terapeutico del perdono è ormai riconosciuta in letteratura. Per approfondire si consiglia la lettura dei seguenti testi: Clara Mucci, *Trauma e Perdono*, Raffaello Cortina Editore e Alberto D'Auria, *Il Potere Terapeutico del Perdono*, Sugarco Edizioni.

momento presente, senza procrastinare ulteriormente.

Chi vive in una famiglia allargata, composta da 3-4 generazioni, ha l'opportunità di beneficiare di una scuola straordinaria, perché ha davanti agli occhi l'esprimersi dei quattro cicli della vita; questo consente di comprendere che la giovinezza non è eterna e che le malattie possono capitare proprio a tutti in qualsiasi momento. Ascoltando le testimonianze delle persone anziane, più e più volte, possiamo comprenderle profondamente, imparando notevoli lezioni di vita e prendendo sempre più consapevolezza della realtà.

In questo testo, affrontiamo il tema del perdono da una prospettiva indo-vedica, prendendo come modello di riferimento il corpus letterario dei Veda che, oltre ad essere stato il riferimento di molte civiltà nel mondo, è oggi molto attuale poiché indica un sentiero pratico per affrontare temi esistenziali, che continuamente ci vengono prospettati dalla vita.

È quindi nel periodo più proficuo della nostra vita, qui e ora, che dobbiamo comprendere l'importanza terapeutica del perdono, come l'unica via di uscita per non rimanere intrappolati in sentimenti devastanti quali rabbia, rancore, risentimento, odio, ecc.

Queste emozioni distruttive, infatti, portano con sé effetti dannosi per la struttura psico-fisica, che dureranno

a lungo nel tempo, a meno che non si intervenga tempestivamente per porvi rimedio in maniera adeguata.

Gli effetti di un tradimento, ad esempio, sono di lunga durata, ma prima lo si elabora, prima se ne esce; la comprensione delle dinamiche sottili che si celano dietro al tradimento, ci aiuta a comprendere che il vero danneggiato non siamo noi, bensì l'immagine della nostra personalità in transito, della nostra posizione sociale, del nostro ruolo, del nostro status; noi siamo ben altro da tutto ciò e se riusciamo a non immedesimarci con l'immagine illusoria che ci siamo creati di noi stessi, comprendiamo che a subire l'offesa in fin dei conti, è proprio l'offensore.

Bisogna comprendere bene che nell'universo esiste un sistema che remunera ogni azione. Anche quando non rispondiamo a una provocazione, il provocatore subisce comunque una reazione, a prescindere che sia la nostra. Non serve che ci ergiamo a giustizieri; c'è una legge universale per cui ad ogni azione corrisponde una reazione della stessa tipologia.

La legge umana e quella divina fanno il loro corso; questo è un dato di fatto, non è necessario che l'uomo contribuisca in qualche misura. L'universo ha in sé una capacità di remunerare le azioni, perché la ruota del *karma* gira ventiquattro ore al giorno. Questo è un punto

molto importante, e se lo capiamo davvero riusciamo a comprendere che la remunerazione da noi desiderata esiste già, anche senza la nostra interferenza, e comprendiamo di conseguenza anche il senso del perdono.

Esiste reciprocità tra una persona e le proprie azioni, ma non è detto che si riceva una reazione proprio dalla persona che abbiamo offeso. Il saggio è sereno, assorbe l'offesa, l'urto, ammortizza il colpo e l'offensore pensa che non sia successo niente, invece le reazioni ci saranno, ma non obbligatoriamente da parte della persona offesa.

Se ci nutriamo solo del *dare e avere*, alla fine di ogni vita la partita si chiuderà con un disavanzo ed è proprio questo che mantiene in moto la ruota del *samsara*.

Se non eliminiamo il disavanzo dalla nostra esistenza, se non rimettiamo i debiti ai nostri debitori, senza vantare crediti, non ci sarà mai pareggio. Può darsi che qualcuno provi invidia per noi o rancore, ma questo, di fatto, non costituisce un nostro problema, perché abbiamo sempre la possibilità di scegliere come vivere dentro di noi la reazione suscitata dalle attitudini altrui. Dobbiamo essere attenti ad estinguere i nostri debiti, a non tenerli aperti giustificandoci con la scusa che gli altri hanno debiti con noi.

Il saggio vuole estinguere il suo debito *karmico*, causa primaria delle rinascite e di una vita senza pienezza,

libertà e salute eterna. Ricordiamo che, fin dalla nascita, il corpo è lanciato verso la morte e non c'è modo di fargli invertire la rotta, quindi saggio è colui che vuole arrivare al momento in cui deve abbandonare l'involucro fisico non per rinascere in un'altra struttura della materia, ma per sperimentare eternamente la propria essenza spirituale di luce.

Si rinasce anche a causa delle dipendenze che creano attaccamenti e a causa della nostra bramosia. Quando si lascia il corpo inappagati, si produce la nascita successiva per continuare ad appagarsi. Una persona, perciò, è costretta a rinascere a causa delle sue dipendenze continuando a rincorrere l'illusione, *kama*, la bufera dei sensi, la libido, la passione, di fatto senza trovare mai appagamento, perché non è possibile trovare una soddisfazione stabile nelle cose materiali che per loro natura sono effimere e di breve durata.

Kama, la bramosia, è una molla molto potente che spinge l'essere incarnato all'azione producendo allo stesso tempo incatenamento egoico: quando qualcuno o qualcosa si frappone fra colui che concupisce e l'oggetto concupito, a *kama* segue la collera, *krodha*. La persona o la cosa che si pone fra il soggetto e l'oggetto bramato fa da barriera per il conseguimento dell'obiettivo e diventa il nemico da combattere, per cui tutte le proiezioni di

frustrazione convergono sull'ostacolo e questo crea uno stato di attaccamento, di condizionamento, che tiene in moto la ruota del *samsara*, delle morti e rinascite.

Per ridurre il disavanzo karmico, è essenziale agire riducendo *kama*, il desiderio, la bramosia, anche se si tratta di un'impresa tutt'altro che facile. Un giovane per esempio, che ha degli impulsi impetuosi, travolgenti, farà fatica a tenerli a bada: gli impulsi di *kama* sono così potenti da coprire la voce quasi silenziosa dell'anima, che suggerisce e mette in guardia dal non rincorrere queste fantasticherie, e faremo bene ad ascoltarla questa voce, perché *kama* non cessa con l'imbiancare dei capelli; con l'avanzare del tempo sono solo gli strumenti con cui illusoriamente si crede di poterla soddisfare che vengono meno, ma l'energia dirompente che la caratterizza è sempre presente. In realtà, anche quando gli strumenti sono perfettamente abili, non è possibile domare completamente *kama*, ma il suo incendio può essere ridotto nel tempo incanalandolo in modo corretto. Il perdono è una grande opportunità che ognuno di noi ha per incanalare queste energie, imparando a perdonare invece di disprezzare. Ciò non significa dispensare la persona dalle proprie colpe, ma distanziarsi emotivamente, riconoscendo la colpa, senza sentirsi in collera, senza provare emozioni distruttive di

vendetta, o rancore. Questa è la sfida, la vera scommessa: essere capaci di valutare, senza condannare, riducendo *kama* e convergendo questa energia, che non può essere soppressa ma solo incanalata verso l'Amore.

In un sano processo interiore evolutivo, solitamente, alla rabbia segue il senso di colpa; se non si attiva questa dinamica non si può nemmeno attivare il processo del perdono. Il processo richiede tempo ed è impegnativo, perché il soggetto si rapporta con le proprie dinamiche interiori e in certi momenti pensa di non essere capace di raggiungere l'obiettivo, ma acquisendo consapevolezza che non c'è alternativa, risulta piuttosto naturale impegnarsi a trovare la soluzione più adeguata. Le cose malfatte producono sempre una distruzione: se l'impostazione è sbagliata anche il risultato sarà disastroso. Una relazione, per esempio, per essere sana deve poggiare su argomenti sani, valori sani e quindi costruttivi e in questo modo ci aiuta anche a prendere consapevolezza delle dinamiche relazionali: noi agiamo tutti con cognizioni diverse, con idee diverse, che a volte ci portano a sentirci superiori e a credere così di meritare di più, ma tutto questo ci porta inevitabilmente al fallimento. È importante anche comprendere che se non riusciamo a perdonare noi stessi, è perché abbiamo difficoltà a perdonare gli altri e se non ci sentiamo amati è perché abbiamo difficoltà ad

amare gli altri. L'amore è una reciprocità, non dipende dall'altro, è appagante di per sé; quando invece è presente un'aspettativa allora non è Amore. Perdonare è una frequenza dell'anima, è una predisposizione dell'anima e il fatto che la persona perdonata non comprenda il valore del perdono, non deve condizionare il nostro retto agire, noi dobbiamo cercare di perseguire il perdono come atto dovuto a noi stessi, per trovare armonia nella nostra essenza.

Prendiamo ad esempio il tradimento di coppia: che tipo di piacere e di appagamento possono provare due persone che agiscono contro il *Dharma*, contro la legge e magari s'incontrano di nascosto, di soppiatto, devono mentire, inventare scuse? Questi rapporti possono generare solo dolore in coloro i quali si sentono offesi da chi mette in atto questi comportamenti anche se in realtà, è chi danneggia, insulta, offende, ad essere la vera vittima; la persona offesa subisce il danno solo apparentemente, nella misura in cui s'identifica con lo status di colei che viene tradita oppure offesa.

Questo concetto deve essere sperimentato, ci deve convincere, occorre avere gli occhi aperti, essere sensibili a queste realtà e vedere che, effettivamente, l'universo non è materia amorfa, non opera solo su nostra spinta, ma anche e soprattutto seguendo un disegno,

un progetto divino. Noi, certamente, contribuiamo a questo “progetto”: se io colpisco qualcuno o qualcosa, il contraccolpo torna e non solo sul piano fisico, bensì anche su quello morale, psichico, emozionale. Quindi, chi danneggia è il vero danneggiato e la persona oggetto del danno ha l’opportunità di scegliere come sentirsi e per quanto tempo, in base al suo grado d’identificazione con l’immagine lesa. La cicatrice guarirà prima se non si è identificati con quel tessuto, altrimenti, inizierà il lamento, la rabbia, il rancore e questo favorirà l’attecchire dell’offesa, che metterà radici nel soggetto provocando una totale identificazione con il danno subito. Il saggio gestisce le forze della natura, i *guna*, non con i propri mezzi, bensì attraverso una scelta cosciente e deliberata di cercare e trovare rifugio in Dio; in questo modo le forze dispotiche, che altrimenti sarebbero delle vere e proprie furie della natura, diventano come agnellini, facilmente gestibili e valicabili.

Se la coscienza è evoluta in modo tale da vivere su un piano spirituale e da trascendere la personalità umana, allora non si è colpiti psicologicamente. Gesù affermò: “Signore perdonali, perché non sanno quello che fanno”. Si deduce che non si è sentito offeso e non ha desiderato vendicarsi: li ha perdonati. Persone come Gesù di Nazareth, Martin Luther King, Gandhi, non

erano in balia della *prakriti* e dei *guna*.

Arrendersi ai *guna* significa legarsi alla natura materiale in modo diverso a seconda della loro funzione: con una corda di seta (*sattva*), di ferro (*rajas*) o con un'iniezione che toglie la coscienza (*tamas*).

Anche i temperamenti umani sono legati ai *guna*, e sono elencati nella scienza rivelata con una triplice possibilità: *tamas* atteggiamento passivo, *rajas* atteggiamento aggressivo e *sattva* atteggiamento di distacco e di equilibrio. Si può quindi perdonare in modi diversi: la persona tamasica, “piatta” o passiva, carica di risentimento, ma che non fa nulla per migliorare la relazione, se perdona non lo fa per convinzione personale, perché vive in uno stato invalidante, assopito, che non le permette di “vedere” e “conoscere” chiaramente. Il perdono rajasico, proprio a causa dei desideri ardenti che lo caratterizzano, contiene delle aspettative e quindi, ricade nello schema dell'opportunismo: “io ti perdono solo se tu ti penti”. Nel perdono sattvico si comprende che la persona che ha arrecato l'offesa in quel momento ha fatto la scelta che ai suoi occhi era migliore e che per la nostra evoluzione questa esperienza diventa straordinariamente importante, ricordando sempre che è la Provvidenza Divina che ci offre queste opportunità di crescita. Quel che viene e quel che va, bisogna accoglierlo

con equanimità.

Trovare la soluzione ai mali esistenziali: il perdono

Il perdono è la soluzione ai mali esistenziali, ma per avere davvero effetto non deve restare sul piano astratto, occorre che diventi un sentire, un volere che guidi la nostra esistenza.

Quando ci esercitiamo nella pratica del “perdonare”, scopriamo che il ribollire delle passioni dentro di noi si oppone fortemente al perdono e mantiene astio, rancore, desiderio di vendetta, ma questi sono tutti fattori emotivi che ci legano al ciclo di morti e rinascite. Se riuscissimo invece a padroneggiare l’arte del perdono, ci sganceremmo dalla natura emozionale ed egoica nella quale siamo imbrigliati e potremmo affermare: “quella persona è un malfattore (e resta tale), ma non ho nessun rancore verso di lei”. Per chi ha perdonato davvero, questa frase non assume valore solo sul piano intellettuale, diventa altresì una realizzazione profonda, perché il soggetto è riuscito a sganciarsi dal condizionamento emotivo. Naturalmente, arrivare ad un tale traguardo è un processo, che richiede tempo, sforzo, e lavoro su sé stessi, soprattutto sul piano dell’emozione.

Dante nella sua Opera, definisce chi danneggia un *malnato* che dovrà sperimentare tutte le conseguenze che le leggi dell’universo hanno in serbo per lui, con il

massimo senso di giustizia cui nessuno sfugge, perché facente parte della struttura stessa del cosmo, il quale è già creato e informato in tal senso.

In altre parole possiamo sotterrare un oggetto materiale ma il *karma* no, non si può nascondere; esiste un programma dentro qualsiasi particella della materia che risponde a un ordine divino e anche quella particella teoretica, che può essere solo afferrata con l'intuizione, risponde alla legge invalicabile del *Dharma*.

Dharma e perdono

Sebbene il *Dharma* sia la legge, superiore alla legge è il perdono.

Chi gestisce il perdono? Persone dal cuore puro o che aspirano ad avere il cuore puro.

Non è un fatto unicamente sentimentale, per il quale siamo intellettualmente convinti di saper perdonare, mentre poi ricadiamo nella collera e nel rancore alla prima occasione. Certo, se una persona è pericolosa, un malfattore che pratica l'inganno e la frode, è giusto descriverla come tale, ma non è necessario provare sentimenti distruttivi nei suoi confronti, né pretendere di avere il diritto di punirla.

Per questo è molto importante non confondere la punizione con l'educazione. L'educazione è un gesto di

amore, con la “A” maiuscola, la punizione no; rarissime volte può rientrare in una gestione dell’Amore, ma se avviene con la spinta del rancore, della rabbia, della collera o del risentimento, nulla ha a che vedere con l’educazione amorevole e compassionevole.

Dobbiamo capire qual è il nostro dovere: non siamo giustificati a riversare sugli altri il nostro rancore perché pensiamo che siano colpevoli di qualcosa e quindi si meritino il nostro astio. Se davvero qualcuno è colpevole, ci sono le leggi umane e divine che provvedono a neutralizzare l’eventuale pericolosità sociale e a far scontare la giusta pena, che dovrebbe sempre essere educativa; non è necessario partecipare con rancore e dispensare collera, perché ciò non estingue il debito di cui abbiamo parlato. Incontreremo persone amichevoli e altre animate da sentimenti distruttivi, ma la questione riguarda noi, non loro. Se noi restituiamo nello stesso modo in cui abbiamo ricevuto con l’intenzione di danneggiare, ci sarà un’*escalation* e il conflitto non finirà più; non è nemmeno necessario chiudere le ostilità da entrambe le parti, l’importante è che noi lo facciamo: è un lavoro di finezza che va eseguito con raffinata intelligenza e, capire anche solo quest’aspetto della vita, ovvero capire la necessità del perdono, sarebbe già un successo straordinario che ridurrebbe in modo decisivo e radicale le fatiche, le

sofferenze e la conflittualità della nostra esistenza.

Imparare a perdonare significa essere signori della propria dimora interiore, aver domato i fattori emotivi, trasformando quelli distruttivi in una forza costruttiva che, se ben guidata, può acquisire un grande valore ai fini della nostra evoluzione. Le persone comuni ragionano solitamente in modo automatico e ad un'offesa rispondono con un'altra offesa per farsi giustizia da sé, ma questo atteggiamento produce inevitabilmente un debito karmico, mentre se noi riusciamo ad eliminare tale debito chiudiamo la partita della nostra vita in pari. Non dobbiamo sentirci giustificati nel reagire in modo automatico, perché è proprio a causa di questo residuo che continuiamo ad incarnarci nel corpo, e non dimentichiamo che il corpo è lanciato inesorabilmente verso la morte fin dalla nascita. I cosiddetti "nemici", ponendoci dei limiti e mettendoci in condizioni di difficoltà, ci offrono prove per poter crescere: non c'è "male che venga per nuocere". Il paradiso in terra è un'opera illusoria che esprime l'aspetto immanente di Dio, ma esprime anche il Suo aspetto trascendente. L'umiltà ed il perdono sono mezzi straordinari che ci permettono di passare attraverso le difficoltà della vita senza accorgercene. *Karuna*, la compassione (che significa patire con), è la componente essenziale del

perdono, è commuoversi per la sofferenza degli altri, sentire il loro disagio, è aiutare in modo costruttivo una persona che vuole davvero cambiare perché si è consapevoli che i condizionamenti indeboliscono la libertà individuale e la volontà. Dobbiamo fare in modo che ogni cosa che pensiamo o facciamo non sia esito dei nostri condizionamenti, dai quali è bene distanziarsi o almeno cercare di ridurli pian piano fino ad eliminarli del tutto. Tra le debolezze umane, la tendenza a commettere errori ed ingannare se stessi e gli altri sono fra le più diffuse ed incatenanti. Le persone pensano che siano tendenze normali, ma ciò è dovuto al fatto che non ne riconoscono gli effetti condizionanti. È utile imparare a rifiutarci di ingannare gli altri poiché così facendo inganniamo anche noi stessi. Conquistare la nostra libertà interiore significa riconoscere e vincere entrambe queste tendenze. Chi le ha riconosciute e debellate in se stesso le riconosce negli altri e, provando compassione, perdona.

Se vogliamo vivere bene in questo mondo occorre perdonare e quando perdonare diventa un comportamento abituale possiamo considerarla una grande conquista. Perdonare è un lavoro, è un praticantato di virtù che permette di padroneggiare le debolezze umane. Capire quali sono le dinamiche fra tradimento, rancore e perdono

è estremamente utile e costruttivo, perché il tradimento non è solo quello sessuale o passionale che avviene nella coppia, esistono tanti tipi di tradimento tra familiari, amici, colleghi di lavoro e non è un evento solo umano, perché nel mito i primi a tradire sono stati gli angeli, in tutte le tradizioni. Nel Libro di Enoch, che è parte dell'antico testamento, si crearono due capi, Lucifero e Michele, mentre gli angeli decisero a quale schiera appartenere. Chi si schierò con Lucifero divenne un diavolo perciò nacque Satana, l'avversario di Dio che si rivolta contro il suo Creatore e Michele, il capo degli angeli. Nella tradizione Vedica abbiamo Vritra Asura che corrisponde a Satana e Indra che rappresenta Michele. C'è sempre questo combattimento tra il bene e il male, tra gli ottenebrati e gli illuminati; coloro che sono dediti al male sono definiti *asurim*, per la loro natura di ottenebrati, e *duskritinam*, cioè malfattori. Coloro che si dedicano al bene, sono invece descritti nella *Bhagavad-gita* come *sukritinam*, i benefattori.

Necessità e scelta

Se si agisce in maniera benefica per sé e nel rispetto di tutti gli altri, è un merito. È la scelta che ci pone nel merito o nel demerito, ciò che non si può scegliere, non produce né bene né male; ordunque, per scegliere

bisogna averne facoltà, ecco quindi il ruolo fondamentale del libero arbitrio.

Assecondare i nostri bisogni fisiologici non produce alcun merito o demerito, perché non abbiamo scelta: è una necessità. Lo stesso vale quando ci procuriamo del cibo, in quanto delimita l'atto del nutrirsi oppure del morire di inedia, e così via.

La vera scelta sta in cosa mangiare, quindi la morale nasce dalla scelta del bene o del male, da cui derivano bontà e cattiveria, merito e demerito.

È nella libertà che possiamo diventare migliori o peggiori e tale libertà è un bene straordinario perché grazie a essa le persone sono provate, proprio come l'oro è provato dal fuoco.

L'Amore richiede perdono

Per amare, bisogna perdonare e se si ama autenticamente, si perdona autenticamente, perché il perdono discende dall'amore.

Kama, non è Amore, perché chi è animato da *kama*, dalla libido, da eros, non perdona e rimane rancoroso. Non si può amare e non perdonare: è “*la contraddizione che non la consente*”, come afferma Dante nell'Inferno.

Se qualcuno dice di amare, ma non riesce a perdonare, sta mentendo a se stesso e agli altri, infatti,

quando l'amore viene meno, viene meno anche il perdono.

La parabola del figliol prodigo è possibile perché quel padre ama. Naturalmente la parabola indica che tutti possiamo essere padri e figliol prodighi, essere quindi capaci di accogliere anche chi ha commesso errori o è portatore di una colpa: questa è la vera grandezza.

Tutti noi siamo caratterizzati da aspetti luminosi, debolezze ed errori: una parola di più, un gesto fuori luogo, una battuta infelice, queste cose sono capitate anche ai santi, ai grandi saggi; nel *Mahabharata* sono descritte conseguenze indicibili come esito di offese ricevute, e quante sofferenze ne derivano!

Una parola può sfuggire, anche una colpa, perché le persone sono così prigioniere dei *guna*, le forze titaniche della natura che dominano le personalità, che dovranno sperimentare chissà quante vite prima di essere perfettamente capaci di evitare ogni tipo di scelta distruttiva, ma perdonare reciprocamente le nostre scelte sbagliate è la prima legge da rispettare verso l'evoluzione

Esiste un fenomeno inconscio che ha a che fare con la rimozione e con la negazione. Quando non si è pronti ad accettare una certa cosa, si tende a negarla, ad escluderla da sé, ma in questo modo essa attraverso un meccanismo psicologico, viene spostata dove non dovrà

più essere contemplata, ossia appunto nell'inconscio. Ciò tuttavia non risolverà il problema, ma semplicemente la persona, avendolo rimosso inconsciamente, non ne sarà più consapevole. Sono operazioni sottili che accadono spesso senza che l'individuo ne sia consapevole, per questo è importante saper accogliere e cercare sempre di migliorarsi. L'accettazione tuttavia è un processo molto più complesso di quanto si possa credere e non può essere trattato superficialmente. Il beneficio di avere relazioni con persone diverse da noi risiede nel fatto che gli altri ci fanno da specchio e riconoscere queste dinamiche in loro, perdonarli, opera un riaffiorare delle nostre tendenze e delle nostre difficoltà, stimolando in noi la comprensione che le persone talvolta necessitano un po' di tempo per correggersi. La condivisione relazionale dovrebbe essere sviluppata sulla base di ciò che fa maturare e valorizzare, ma spesso dà origine a conflitti, soprattutto quando avviene tra soggetti che non sono pronti psicologicamente ad affrontarla. Quando condividiamo qualcosa, occorre rispettare il pudore nostro e altrui. La condivisione è una cosa intima, delicata ed è soggetta a molte incognite; ecco perché occorre tempo, bisogna muoversi con prudenza e con cautela donando il meglio di noi perché per effetto della legge di reciprocità, anche gli altri daranno il meglio di se stessi. A volte potrebbe sembrare che talune

persone non meritino il nostro meglio, ma è importante rimanere fermi nel nostro proposito di proporci in modo costruttivo in ogni occasione, perché il confronto, in ultima analisi, è sempre e comunque fra noi e l'universo; per questo si dovrebbe agire in tutte le circostanze come se Dio ci vedesse. Esistono anche individui che non accettano di essere perdonati, per cui il perdono va interpretato sempre come una scelta interiore individuale per sperimentare un comportamento coerente. Potrebbe invece creare ancora maggiori guai il perdonare in vista di una ricompensa che potrebbe anche non arrivare, e creare quindi una disillusione che contribuirebbe ad aumentare il cumulo di sentimenti negativi già esistenti. Perdonare libera colui che perdona: a seguito del perdono, i fantasmi della memoria si dissolvono e scompaiono.

Il perdono è una modalità dell'amore

Il perdono scompare dalla disponibilità di una persona quando questa smette di amare, proprio perché è una prerogativa dell'amore, ma realizzare questo concetto può richiedere molti anni. La sfida, più che perdonare una persona a noi simpatica, sta proprio nel riuscire a perdonare colei o colui che dimostra grande ostilità nei nostri confronti. Il perdono è una modalità dell'amore e una vita basata sull'amore è

un punto di arrivo, non una base di partenza, è il coronamento di una vita intera e quando arriviamo al suo termine, dobbiamo essere in grado di perdonare sempre, chiunque, in qualunque circostanza, soprattutto una grave offesa e persone ostili, perché questa è la vera sfida della vita che porta ad evolvere, mentre perdonare solo chi ci è simpatico non darebbe alcun merito. Proviamo a cambiare la prospettiva del nostro futuro pensando: “tu mi hai offeso, è vero, mi hai danneggiato, però io non mi sento danneggiato, e quindi ti perdono. Non nego l’offesa, il danneggiamento e la sofferenza che ne è derivata, ma non voglio diventarne complice, ed evitando che tu possa farmi del male ancora, comunque sia, ti perdono”. Noi non siamo ancora capaci di perdonare, siamo però strutturati per imparare a farlo, perché non è possibile evolvere portandosi appresso queste zavorre. Amore e carenza di perdono non stanno insieme, quando amiamo perdoniamo con facilità, mentre se ci siamo contaminati per eros eccessivo, per libido o per interesse egoico, diventa naturale impermalirsi per qualche torto percepito nella nostra mente. Quando, per contaminazione, una persona è presa dalla libido, dall’eros, dall’ego, dal tornaconto personale e cessa di amare, il perdono scompare dalle sue facoltà, perché il perdono è una

modalità dell'Amore. Capire questi aspetti è molto importante e potrebbe richiedere molti anni della nostra vita in cui ci saranno tentativi, errori, fallimenti; è allora necessario riconoscere che non siamo ancora in grado di perdonare sempre e comunque, perché siamo strutturalmente dotati di limiti che, per essere superati, devono prima essere riconosciuti e, se ci osserviamo e studiamo bene il contesto possiamo scoprire altri limiti che ci rivelano le cause di questa difficoltà. Il perdono ci risparmia la pena del risentimento, la distorsione del rancore (la mente distorce fatti, eventi e situazioni), il costo dell'odio (e non soltanto in termini di medicine per i disturbi che ci arreca, ma per le conseguenze degli errori che commettiamo quando siamo in preda a questo sentimento) e anche la perdita del senso della vita, perché la vita è amore. Quale vita vive una persona che alberga in sé emozioni tossiche e contaminanti? Ha senso? Dobbiamo cercare il *sensum* nelle cose che facciamo, anche nei sogni. Non perdonare è la perdita del senso della vita, ecco perché è importante non pensare che siamo già arrivati, ma che siamo in cammino, nel guado e non abbiamo ancora raggiunto l'altra sponda; quindi, ci dobbiamo misurare e confrontare con i fatti che accadono nella nostra vita, riconoscendo che tutti

i giorni abbiamo l'opportunità di perdonare. Certo, non sempre accadono fatti clamorosi, ma solo iniziando a perdonare le piccole cose arriveremo a gestire con successo il perdono per le grandi offese. Se, infatti, perdiamo la calma per episodi lievi, cosa capiterà di fronte a un evento di grande portata? È con le piccole cose che dobbiamo fare *training*, basta leggere qualche verso della *Bhagavad-gita* o del Vangelo per risvegliare automaticamente le qualità divine cui l'uomo può avere accesso e capire che il perdono è una modalità dell'anima e, in quanto tale, il percorso obbligato per vivere una vita consapevole, armonica, gioiosa. Odio, collera, risentimento, rendono solo interessi negativi e il tempo è così breve che dobbiamo fare ora ciò che è necessario per la nostra evoluzione: il perdono cambia totalmente la prospettiva del nostro futuro. Non si deve negare di aver subito un torto, ma cerchiamo di essere sempre pronti al perdono e, magari, prendiamo le distanze da chi ci ha fatto del male. Per praticare il perdono, dobbiamo averlo capito bene, ma se non lo pratichiamo non possiamo capirlo a fondo. Noi nasciamo perché abbiamo ancora delle lezioni da imparare, non è un mistero, né qualcosa di fatalisticamente accettato. Se impariamo in questa vita, non ci incerneremo più in una struttura della materia,

che prevede nascita e morte, al contrario ascenderemo a un vivere superiore, di una qualità superiore, salto impossibile se siamo appesantiti da zavorre.

Umiltà e perdono

Soltanto in uno stato di umiltà si può perdonare; è una qualità fondamentale e non si tratta di un atteggiamento esteriore e sentimentale, ma di una grande conquista interiore, ottenuta grazie a una serie di vittorie sul proprio ego che predispongono al raggiungimento di questo risultato.

L'orgoglio e la superbia predispongono al rancore: volersi vendicare, covare risentimento (emozione così devastante da ripercuotersi anche sul piano fisico) sono frutto di un *karma* precedente. Lasciare il corpo in un momento di rancore traspone il fenomeno nella vita successiva. L'umiltà invece facilita il riconoscimento delle debolezze intrinseche della natura umana e predispone al perdono. Se riesce a sperimentare uno stato di umiltà una persona può conoscere i propri limiti, le proprie debolezze, quanto ha dovuto lottare e combattere per non cedere al proprio rancore e per uscirne.

Mettersi la cenere sul capo, portare il lutto per anni, privarsi di acqua e sonno, sono azioni che a volte inorgoliscono le persone e non producono umiltà vera. Giotto e Dante discutevano se fosse possibile imporre la povertà, la castità e, parlando delle regole francescane,

condividavano fra loro che niente si può imporre.

Gli apprendisti che stanno imparando l'arte del perdonare, sicuramente devono praticare l'umiltà, che non si consegue subito al primo tentativo, ma implica affrontare delle battaglie, non contro persone esterne, ma contro i fattori emotivi interiori condizionanti: l'orgoglio, la superbia, la collera, l'avidità, gli attaccamenti, e rimettersi in piedi in caso di sconfitta, senza mai arrendersi.

Compassione e perdono

I condizionamenti, ovvero, le dipendenze, indeboliscono la libertà individuale e, più dipendenze abbiamo, minore è la nostra libertà. Subiamo l'influenza delle passioni che ci impediscono di perdonare, incrementando il debito di dare e avere, e costringendoci a rinascere per cercare di estinguerlo.

Fino a quando non rimettiamo i debiti ai nostri debitori, non ci saranno rimessi i nostri, che in ultima analisi potranno essere estinti solo per mano di Dio, dell'Universo. È nostro compito rimettere ai nostri debitori quelli che pensiamo siano i nostri debiti, ma loro nulla hanno da ridarci ed è importante comprendere profondamente l'importanza di questo principio, perché il nostro successo sta nel perdonare e se chi riceve il perdono non coglie questa opportunità benefica e di

buon auspicio, non possiamo farlo noi al loro posto. La modestia, l'umiltà e soprattutto il perdono, sono mezzi straordinari che ci fanno passare tra le fiamme senza sentirle. Se invece reagiamo, sentiamo il calore, poi le scottature, le vesciche e quando le vesciche si rompono, il dolore aumenta. Quando una persona ha commesso errori o scorrettezze, sentirsi male per lei è un segno di grande salute e, se non avvertiamo dentro uno stimolo in questo senso, dovremmo adoperarci per acquisirlo, con il fine di diventare capaci di acquisire una sensibilità rispetto agli errori altrui. *Karuna*, la compassione, è commuoversi per la sofferenza degli altri, essere capaci di sentirsi a disagio se una persona è a disagio. Provare compassione è più facile se abbiamo riflettuto abbastanza sui nostri errori, altrimenti, per chi non ha pianto sui propri sbagli, non si è pentito, non ha cercato di combatterli sentendo la fatica, provare compassione è molto più difficile. Correggersi è molto impegnativo e dobbiamo avere pazienza anche mentre gli altri correggono se stessi.

Riparare un errore costa molta fatica e non tutti sono disposti a sostenerla, al punto che potrebbero rinnegare di aver commesso uno sbaglio, solo per non doverlo affrontare con responsabilità. Tornare sui propri passi, tuttavia, non ha alcun senso: prima o poi, dovranno comunque rimettersi in marcia altrimenti si interrompe il processo

della gioia, della felicità, della letizia. Indossare strutture malate di ego, comportamento, personalità, pensiero, non permettono di vivere bene perché impediscono di volare, di cogliere ispirazione, di essere leggeri. Sentirsi di piombo è una sofferenza cui non ci si può abituare, anche se a volte le persone accettano di vivere con fatica e, lamentandosene, aggravano il loro peso.

È importante imparare a districarsi da queste sofferenze inutili, dalle preoccupazioni, dai pensieri nocivi, così come dalle emozioni tossiche quali collera, rabbia, ira.

Karuna non sempre viene da sé: è necessario indurla fino a quando non sorge spontaneamente, ma dobbiamo essere attenti a non appesantire la sofferenza di qualcuno rimarcandola seppur con la nostra compassione. A volte, è meglio far finta di niente, non dare troppo peso per alleggerire il carico emotivo di chi già soffre. Se invece ricopriamo un ruolo di educatore, possiamo, con garbo e delicatezza, trovare il momento giusto e far notare l'errore, diversamente è sufficiente un piccolo richiamo senza inferire ulteriormente su chi ha già riconosciuto il suo sbaglio.

Karuna è importantissima come la pazienza, l'umiltà, la tolleranza; al contrario, i distruttori della personalità sono la superbia, l'orgoglio, la collera, la tendenza, dovuta ai propri condizionamenti spesso inconsci, a

non assumersi le proprie responsabilità in termini di non saper riconoscere i propri errori.

Ingannare noi stessi e gli altri

Tra le debolezze umane, la tendenza a commettere errori e ad ingannare gli altri e noi stessi sono le più diffuse e incatenanti, per questo le persone pensano che siano attitudini normali. Questo pensiero comune, tuttavia, non ne riduce gli effetti condizionanti.

Conquistare la nostra libertà interiore, implica riconoscere e vincere entrambe queste tendenze: troppo facile ingannare gli altri, ma poiché sappiamo che, quando inganniamo gli altri, inganniamo anche noi stessi, dobbiamo rifiutarci di ingannare chiunque. Questa è una lezione da imparare e occorre esercitarsi continuamente. Virgilio accompagna Dante in un viaggio nell'Inferno della sua personalità, per mostrargli certe sue tendenze e devianze affinché ne prenda consapevolezza, poiché se non le vediamo personalmente negli altri o se non ci vengono indicate, tendiamo a trascurarle, fingendo di non vederle. Chi le ha riconosciute e debellate in se stesso, le riconosce negli altri e, provando compassion, perdona, perché il perdono è la soluzione.

Se vogliamo vivere bene in questo mondo, dobbiamo perdonare, senza pensarci due volte, magari nella fase

di crescita iniziale, di praticantato, possiamo anche soppesare se perdonare o no, ma quando lo abbiamo fatto sistematicamente per un certo numero di volte e vediamo i risultati significativi, non indugiamo più: perdoniamo e basta. Il solo pensarci, valutare se valga la pena o no, è segno di qualche debolezza.

Perdonare è una conquista, non diamo per scontato che si manifesti spontaneamente e come tutte le virtù deve essere praticata a lungo, interiorizzata, prima di saperla padroneggiare.

Divinità e umanità dell'essere

Se soddisfiamo la nostra umanità dimenticando la nostra spiritualità non potremo aspirare ad evolerci spiritualmente perché *“...non di solo pane vive l'uomo”*.

È giusto realizzare la nostra umanità, ma dev'essere propedeutica alla realizzazione della nostra parte divina. Se ci appiattissimo sulla fratellanza umana, senza fare il salto trascendente di collegarci a Dio, mancherebbe la luce necessaria per scoprire la nostra divinità. Ciò non significa trascurare la fratellanza umana, significa non porla come il fine dell'esistenza. Essa è una tappa e realizzare la nostra umanità va bene, nella misura in cui la indirizziamo o la progettiamo nel contesto più elevato della realizzazione spirituale, perché noi siamo

ontologicamente esseri spirituali. Ad un certo stadio della nostra evoluzione, prendiamo un corpo umano, quindi è certo che dobbiamo realizzarci anche umanamente e la realizzazione spirituale, che trascende quella umana, non è possibile senza la prima. Per trascendere una realtà infatti, bisogna prima comprenderla, contenerla; non si può quindi giungere alla realizzazione spirituale senza passare dal gradino precedente, cioè la realizzazione umana.

Se avremo risolto i problemi della nostra umanità, sfuggiremo alla morte e avremo un corpo di pura energia provando l'ebbrezza di vivere nella luce senza appesantimenti. Se, umanamente parlando, ci saremo realizzati, passeremo a un livello superiore in cui esploreremo un'altra modalità di relazione con la materia, con un nuovo corpo composto di luce, un corpo di perfezione, ma per arrivare a quel corpo di perfezione occorre aver bruciato, dissolto e preso le distanze dalle strutture della materia massicce pesanti, e strettamente legate alla percezione sensoriale.

Quando sviluppiamo una qualità di gusto (*rasa*) superiore, questo tipo di appetito si estingue, per cui non avremo più il bisogno di vestirci di corpi fatti di materia; l'essere non è solo umano, che peraltro è un aspetto

temporaneo, e il corpo non deve essere disprezzato, non è un nemico, una tentazione che va rifiutata, ma un'opportunità, uno strumento meraviglioso; chi ha un pessimo rapporto con esso, non riuscendo a trascendere la materia con cui è composto, lo svilisce, disprezzandolo e non utilizzandolo per lo scopo per il quale ci è stato donato: l'evoluzione.

Il corpo è come un vestito; dobbiamo prendercene cura e se non lo facciamo ammalare, se non lo usiamo in modo perverso, offre delle prestazioni straordinarie.

Con pochi accorgimenti ogni giorno, possiamo mantenerlo sano, vivace, sensibile e se mangiamo il cibo giusto, se coltiviamo le giuste relazioni, se ci nutriamo di emozioni ecologiche sane e costruttive, non solo il corpo sarà molto efficiente, ma lo saranno anche le nostre facoltà psichiche.

Dobbiamo vedere il corpo come uno strumento prezioso, ma senza identificarci con esso, altrimenti rimaniamo intrappolati in un'illusione distruttiva e generatrice di sofferenza.

Ama la perfezione ma perdona l'errore

Il perdono è sempre la soluzione migliore.

Ama la perfezione, ma perdona l'errore, cioè: ama

la forza dello spirito, ma perdona la debolezza umana.

Il perdono non implica diventare complici di qualcuno. Perdonare un errore non significa accettarlo: accettazione e perdono sono due cose distinte.

Victor Hugo, ne *I Miserabili* scrive: “La carne è la candela, lo spirito è il fuoco”.

Quando trascuriamo di accendere lo spirito, indugiamo nella debolezza umana restando intrappolati dalle apparenze, percependo solo il nostro aspetto umano.

Questa pesantezza è frutto delle circostanze, ma spesso è causata anche dalle persone sbagliate cui ci accompagniamo, le quali raffreddano la nostra tempra.

Quando, tuttavia, ricentriamo noi stessi con la preghiera, la meditazione o l’invocazione del Nome Divino, la fiammella dello spirito si riaccende e, se perseveriamo, ritroviamo la nostra matrice divina, vediamo che tutto ciò che in apparenza era freddo e nero, dentro di noi cambia subito colore, perché non sempre è possibile mutare la situazione all’esterno di noi stessi, ma all’interno sì.

Per questo, non dobbiamo essere dipendenti da ciò che avviene fuori da noi, perché ciò che succede all’esterno ha sempre un valore relativo, dobbiamo piuttosto focalizzarci sulla nostra vita interiore, su come ci rapportiamo con quello che accade: questo ha un vero valore.

Una persona che vive nello spirito di compassione non ha nemici, è probabile che siano gli altri ad avere antipatie per lei ma, essendo una persona compassionevole, non ha alcun interesse in ciò che gli altri dicono di lei e non prova inimicizia.

Al contrario, se una persona è legata ad automatismi perversi generati dai condizionamenti, si preoccuperà dell'opinione altrui e con facilità proverà collera, rancore e soffrirà per l'*escalation* di emozioni distruttive che si alimentano l'una con l'altra.

Praticare l'amore conduce alla perfezione e richiede il sacrificio di perdonare i difetti, anche quelli più terribili. Si deve perdonare tutto e a questo si arriva migliorandosi e perfezionandosi; l'azione non va solo pensata, ma anche eseguita e per riuscirci è importante ricordare gli aspetti costruttivi di una persona non solo quelli distruttivi, se invece manteniamo nella psiche solo immagini negative, significa che non abbiamo ancora una consapevolezza chiara del percorso di vita di ogni essere vivente.

La gratitudine, è una delle qualità spirituali più importanti e facilita il perdono

Essere grati per un favore ricevuto, una parola gentile, un aiuto, un incoraggiamento, un'idea, porta ad attivare la qualità della gratitudine.

Chi non prova gratitudine compie degli errori, codifica dei comportamenti che possono essere distruttivi e che deve modificare per vivere una vita serena. Ciò è stimolante, perché lavorare sui nostri difetti, riparare un guasto del nostro carattere, sapere di poter migliorare, fornisce soddisfazione e dona speranza; invece, nel disordine della personalità, del carattere, del comportamento, delle relazioni, tutto si perde, noi compresi.

Le relazioni umane sono costituite di flussi, di scambi, come l'economia: dove il flusso s'interrompe, c'è depressione economica, decrescita, involuzione. L'economia, non riguarda solo il denaro, riguarda soprattutto i beni più evoluti e preziosi: i sentimenti, le relazioni, i valori. L'economia delle relazioni, quindi, è basata sui flussi: "Mi vuoi bene?" "Sì, quando ti penso ma, se non ti penso, se non ho un flusso di pensiero, come faccio a volerti bene? Per volertene ti devo pensare".

E se il pensiero è *sattvico*, in termini di gratitudine, caratterizzata da gioia, desiderio di aiutare o essere aiutati e non accompagnata da una motivazione egoica per sviluppare un credito, ma per il piacere di stare insieme, allora porta ad uno sviluppo virtuoso del carattere.

È molto utile ricordare sempre il bene che abbiamo ricevuto e, ancora più importante, dimenticare l'offesa, non per giustificarla, ma per poter prendere le distanze da un comportamento sbagliato pur senza condannarlo.

Tutti abbiamo ricevuto degli sgarbi, e pressoché tutti gli esseri umani sono caratterizzati da difetti, pertanto una delle prime regole della convivenza è dimenticare le scortesie, senza ovviamente doverle giustificare. Noi saremo in grado di perdonare nella misura in cui sapremo discernere ciò che è giusto da ciò che è sbagliato, in modo tale che pur provando compassione per chi ha sbagliato, non saremo mai tentati di agire nello stesso modo.

Perdonare è liberare un prigioniero e scoprire che quel prigioniero eri tu

La vittima non si libera dal boia denunciandolo e nemmeno facendogli guerra, ma solo attraverso il perdono, solo il perdono ci permette di slegarci da chi impropriamente ci ha irretito, condizionato o peggio.

Per questo in una ben nota preghiera si dice: "...rimetti a noi i nostri debiti, come noi li rimettiamo ai nostri debitori..." e dobbiamo stare attenti a non invertire i termini: prima noi dobbiamo rimettere i debiti e solo poi ci saranno rimessi.

Prima di avere, bisogna dare; questo concetto lo conoscono tutti i veri imprenditori: chi ha esperienza sa che per conseguire un risultato deve prima spendere.

Anche in termini affettivi prima di raggiungere un risultato, occorre investire, non aspettare che qualcuno investa in noi: non funziona così l'economia, tanto meno quella affettiva. L'economia non gestisce solo il denaro, gestisce soprattutto le energie, i flussi, le relazioni. Questa è la vera economia e dovrebbe entrare nel PIL insieme ai beni materiali, quelli che si pesano, che si scambiano, che si negoziano in borsa e rappresentano beni di ben minor valore rispetto a quelli etici e valoriali. Infatti, i beni di maggior valore sono quelli che ci procurano serenità, benessere e che non generano ansietà. Nel nostro vivere quotidiano, dobbiamo mirare a investire negli altri, fare in modo che le persone, trascorrendo anche un solo minuto con noi, si sentano bene e poichè questo investimento è regolato dalle leggi dell'Universo, chi opera valorizzando gli altri è dagli altri valorizzato; questo è un investimento sicuro perché chi "sostiene il *Dharma* è dal *Dharma* sostenuto", anche se la persona valorizzata non mostra riconoscenza.

Fino a che non perdoni, non sei perdonato: l'animo umano è fin troppo pronto a scusare le proprie colpe,

ma molto meno quelle degli altri. Dobbiamo capire che il dolore di un insulto è paragonabile ad una freccia conficcata nel cuore il cui bruciore aumenta di giorno in giorno al solo pensiero di doverla togliere, ma non esistono alternative.

Perdonare significa rinunciare all'idea che il passato avrebbe potuto essere migliore

Vivere nel rimpianto impedisce il perdono, significa restare schiavi del passato e condizionare il presente. Dobbiamo vivere nel qui e ora in maniera concreta, accettando ciò che è stato come una lezione da apprendere: se l'abbiamo colta e superata, siamo certi che non tornerà più. Se invece è rimasta una parte indigesta o non compresa, quell'identica parte tornerà e rifaremo quell'esperienza, qualunque essa sia: aborto, divorzio, tradimento, inganno, furto.

Chi mantiene consciamente o inconsciamente l'idea di un passato che avrebbe potuto essere migliore del presente, non realizzerà mai niente nella vita. La verità è che noi eravamo presenti in ogni istante della nostra esistenza, e ogni azione svolta è stata esito di una nostra scelta: questo è il significato di libertà, ovvero poter fare in ogni momento le nostre scelte.

Ogni scelta è caratterizzata dal livello evolutivo in cui siamo, per questo non dobbiamo guardare al passato con risentimento, sensi di colpa, o quant'altro, ma cogliere l'opportunità di osservare le scelte effettuate con una nuova e più saggia visione per correggere ciò che poteva essere migliorato, consapevoli che la responsabilità è sempre e solo nostra.

Il rimpianto ed il risentimento ci tolgono energie, poiché sono atteggiamenti e posizioni psicologiche che bloccano, appesantiscono, riducono le nostre potenzialità.

Tutto ciò che ci accade nel bene e nel male diventa una misericordia, un passaggio necessario agli occhi di chi si realizza spiritualmente. Forse abbiamo agito male perché nel passato eravamo inconsapevoli, ora invece dobbiamo essere grati del fatto che questi eventi ci hanno portato alla consapevolezza. Gli eventi, la gloria del Signore, la misericordia Divina, tutti questi fattori consentono ad una persona di trasformare la propria vita.

Indugiare in una posizione che ci tiene legati al passato costituisce un grave errore, perché questo comportamento ostacola il fluire armonico della vita nel presente. Il passato è passato, qualsiasi cosa sia accaduta, è terminata, ci ha portati fino a qua, ora, in un presente che ci vede capaci

di fare valutazioni nuove e più evolutive che possono aiutarci a correggerci. Dobbiamo realizzare che esistiamo sempre e solo nel presente, altrimenti il passato potrebbe divenire un alibi per non dover prendere decisioni adesso, per non prendersi responsabilità oggi, per non ricevere ciò che è dovuto ora.

Il passato deve sempre stare alle nostre spalle, non è né positivo né negativo, anzi è un buon maestro; da esso dobbiamo trarre lezioni da mettere in pratica nel presente. È nel presente che possiamo utilizzare la ricchezza, la conoscenza, i contenuti del nostro passato, l'impersonalità, il lamento, la disperazione, impediscono il processo del perdono e non perdonare significa rimanere incatenati al passato, vivere in un presente contaminato; il perdono invece può rompere queste catene, compiendo un'azione più umana che divina.

Impegniamoci affinché il passato non ci ostacoli ad esercitare questa qualità, che è la più elevata per un essere umano.

Il passato non deve essere considerato migliore del presente, altrimenti può costituire un alibi per non perdonare e, siccome abbiamo detto che il perdono sana tutti i mali alla radice, costituisce una grandissima virtù, forse la più grande delle virtù insieme alla compassione.

Chi non sa perdonare, taglia il ponte su cui egli stesso dovrà passare

Se vogliamo essere perdonati dobbiamo perdonare, e chi perdona ha molta fiducia nel fatto di essere perdonato, anche se non è detto che il perdono arrivi proprio dalla persona direttamente interessata, ma nel soggetto avviene comunque qualcosa di straordinario, perché avendo perdonato si sentirà perdonato, e di fatto il perdono per eccellenza non viene dalle persone, ma direttamente dall'Universo. Le forze che guidano e che informano l'Universo, l'ordine superno, sovrano, cosmoetico, non aspettano che gli uomini perdonino per agire a livello sottile, ma fanno il loro corso a prescindere dalle azioni delle persone, la follia è ostinarsi a credere che dobbiamo essere perdonati da qualcuno in particolare, poiché noi non possiamo influenzare, controllare né obbligare altri a perdonarci; il perdono vero nasce da un sentimento profondo, ed è una libera scelta; perdonare per dovere e non per scelta è un perdono fittizio, non ha alcun valore, e non porta benefici a nessuno. Chiedere perdono e perdonare, fa bene innanzitutto a noi stessi e se una persona non si è pentita non possiamo assumercene noi la responsabilità: è una questione sua, noi perdoniamo lo stesso, perché perdonare riguarda prima di tutto noi stessi.

Non perdonare significa rimanere sotto il controllo altrui perché, semmai esistesse una vittima, rimarrebbe agganciata all'aggressore; l'unico modo per prendere le distanze dal proprio carnefice, è perdonarlo, non per il bene del boia ovviamente, ma per il proprio bene. La giustizia degli uomini, quella di Dio e del *karma*, si muoveranno per fare il giusto decorso, ma ciò non toglie che, dal punto di vista sottile, tra vittima e carnefice potrebbe restare un legame anche vita dopo vita; per questo a maggior ragione è indispensabile perdonare.

Dobbiamo imparare a slegarci dal controllo altrui, altrimenti, coloro che non riusciremo a perdonare continueranno a esercitare un potere su di noi, anche se hanno lasciato il corpo, perché solo il perdono può sradicare ed estinguere la relazione nel guado patologico in cui si trova.

Da un punto di vista umanistico, non perdonare è una perdita di umanità, avere qualcosa che pesa sul cuore è terribile e non essere riusciti a perdonare è drammatico tanto quanto non riuscire a chiedere perdono per se stessi.

In quest'universo domina una legge molto potente, la legge di reciprocità, per cui, se una persona ha bisogno di essere perdonata, facciamolo immediatamente, ancor prima che ce lo chieda; se siamo noi ad aver bisogno

di essere perdonati, chiediamolo subito, prima che si manifesti una situazione di grave difficoltà.

Non perdonare significa rimanere agganciati al rancore, all'odio, alla vendetta con interazioni in continua *escalation*, perché rancore e vendetta sono strettamente legati.

Coltivare odio e risentimento porta inevitabilmente a un comportamento scorretto, perché provare questi sentimenti, farsene portatori ed esserne contaminati, equivale ad agire male: i nostri pensieri infatti vengono fortemente influenzati dalle emozioni, anche dai nostri modelli di riferimento positivi naturalmente; immaginate il pensiero come un cagnolino che “scodinzola” attorno al padrone, e chi è il padrone? Il mondo delle emozioni.

Con il solo pensiero non è possibile dominare le emozioni; per farlo, occorre evocare e sperimentare emozioni di alta qualità, sattviche, costruttive, evolutive, che essendo infinitamente più potenti, hanno la capacità di modellare in bene il nostro pensiero, e di gestire le emozioni distruttive e disecologiche

Nel *Sadhana Pada*, il secondo libro degli *Yogasutra* di Patanjali, al verso 33 si dice: “*Vitarkabadhane pratipakshabhavanam*”, cioè quando il pensiero e

l'argomentare sono involutivi, opprimenti e di pessima qualità, per neutralizzarli occorre sviluppare un pensiero opposto.

Emozioni come il rancore e l'odio disturbano, perché da esse nascono pensieri distruttivi. Molte persone si sono rovinate la vita e la famiglia continuando a nutrire tali sentimenti così distruttivi; infatti, non esiste una zona franca in cui queste emozioni non possono entrare, e spesso sono rivolte proprio alle persone che sono più vicine, in un vortice progressivo di conflittualità, poiché rancore porta rancore, risentimento porta risentimento e così via. Questa pesante catena di reazioni durerà fino all'atto del perdono, ma arrivarci non è facile, è un processo che richiede pazienza. È un gesto che richiede lavoro, impegno, un cammino verso la perfezione e, in alcuni casi, gradualità, perché si può perdonare anche un po' per volta ma, come tutte le fatiche ben orientate, porta i suoi frutti e con il tempo diventa sempre più facile perdonare chiunque.

Quindi, perdonare libera colui che perdona dall'influenza altrui; infatti, decidere di non perdonare alimenta emozioni distruttive ed equivale a tagliare il ponte sul quale poi noi stessi dovremo passare.

Il perdono è il riconoscimento della sovranità dello spirito sulla materia

Se la materia dominasse sovrana, la legge sarebbe: “Occhio per occhio, dente per dente”, se invece riconosciamo la sovranità dello spirito sulla materia, siamo in grado di sorvolare su di un torto subito, senza volerlo restituire e inoltre saremo anche in grado di capire che perdonare è una scelta personale che va esercitata nella più totale autonomia: perdonare chi ci ha fatto soffrire, questa è la sovranità dello spirito sulla materia, non negare la materia, non svalutarla perché, sebbene temporanea e relativa, ha un suo valore; per questo nei *Veda*, nella *Bhagavad-gita* e nelle *Upanishad* è spiegato di non danneggiare niente e nessuno. Benefattori e malfattori sono categorie molto consistenti: chi si dedica al bene diventa buono, chi si dedica al male, diventa malvagio. Fra il bene e il male occorre scegliere il bene e, anche nel mondo del relativo, bisogna cercare di situarsi nel sommo Bene, che è al di sopra del bene e del male.

Nella *Gita* sono presenti dei passaggi bellissimi in cui si spiega questa posizione trascendente, per non restare intrappolati nel gioco degli opposti materiali. Se continuiamo a combattere il male con il male, senza passare al bene e trascenderlo su di un piano superiore, rimaniamo agganciati

a tutto ciò che è dualistico, e quindi anche a morire e rinascere. Il riconoscimento della superiorità dello spirito sulla materia è quindi strettamente connesso dal perdono.

Il perdono è la consapevolezza che ci libera dai condizionamenti dell'ego

In diverse tradizioni, gli strumenti che consentono la liberazione, l'evoluzione e i paradisi, sono sempre gli stessi; lo spirito è trasversale a tutte le forme di denominazione religiosa che a prescindere da quale nome abbia, ha come comune denominatore dei valori universali.

Uno di questi, di grande rilevanza insieme alla compassione, alla misericordia e alla pietà, è il perdono. Ogni volta che riceviamo un'offesa o un danno, dobbiamo riconoscere che, in quel momento, quella persona era oscurata e danneggiata dalla lussuria, dell'eros o dalla collera, conseguenza di pesanti condizionamenti che porta con sé. Se però non riusciamo a comprendere questo automatismo, quella stessa persona ci aggancerà in una reazione oscurante che diventerà per noi sempre più condizionante. Benché potremmo non aver bisogno di spiegazioni, è bene accettarle comunque perché giovano alla persona in causa, l'aiutano a liberarsi, a sciogliere determinati blocchi e la fanno avvicinare alla fase del pentimento per ciò che ha fatto.

La prigionia e la libertà non sono da considerarsi un fatto esteriore, esse sono realtà interiori che ci permettono o meno di vivere una realtà appagata nonostante le difficoltà, e qui entra in gioco il grande ruolo che hanno i “nemici” nella nostra vita: potremmo paragonarli a certi animali che ci piacerebbe eliminare in natura poiché ci fanno paura, ci repellono o altro, ma essi portano un grande contributo nel nostro universo, svolgono una funzione ben precisa, così come fanno i “nemici” con noi. Quando qualcuno agisce in maniera scorretta verso di noi, ci dà l’opportunità entrare in contatto con i nostri limiti, per farne esperienza, per capire e renderci conto del livello evolutivo al quale siamo giunti.

Il perdono è un cardine fondamentale per la nostra evoluzione

Il più grande errore che possiamo fare è renderci dipendenti dal comportamento altrui. Dobbiamo invece imparare a sviluppare la nostra autonomia e indipendenza da chiunque. Sono le aspettative che ci rendono dipendenti dall’esterno e che rovinano la nostra vita. Se abbiamo aspettative ne diventiamo schiavi, e diventiamo schiavi altresì delle emozioni degli altri. La vita è fatta di impulsi, frequenze che noi tramite il

ragionamento possiamo trasformare in modo positivo ed evolutivo. Il tradimento più doloroso è quello in cui abbiamo investito tutta la nostra affettività: la sofferenza maggiore è rappresentata dalla perdita delle persone che ci stanno più a cuore. Gli errori che ci tormentano maggiormente sono quelli che hanno arrecato danni alle persone a cui vogliamo più bene. Se riusciamo a portare tutta la nostra affettività su di un piano superiore, quegli affetti non verranno mai svalutati ed urtati, ma se li teniamo tutti su di un piano inferiore in cui si trovano alla mercé del tempo e dello spazio, dove tutto si consuma rapidamente e dove l'interazione è cruenta, perderanno il loro valore. Se investiamo la nostra esistenza in qualcosa che è effimero, temporaneo e quindi inconsistente, ci ritroveremo a soffrire costantemente. Tutta la costellazione di affetti di cui godiamo serve soltanto per "incrementare" la nostra felicità, non per "crearla" perché altrimenti diventerebbe una dipendenza esterna, soggetta alle leggi del tempo, che per sua natura è mutevole e quindi causa di sofferenza. Tutta la felicità deve essere riposta nel sé ed ogni buona relazione andrà ad incrementare quella felicità, e anche se questa felicità dovesse interrompersi per cause naturali, non lascerà il vuoto dentro di noi, a patto che sia una felicità autentica,

proveniente dall'intimo e non dall'esterno. Quando dipendiamo dal comportamento di qualcun altro, la sua instabilità ci travolge. Prima ancora di gioire del nostro rapporto con gli altri dovremmo gioire del nostro rapporto con Dio e con lo spirito, che stanno alla base di tutto. Ognuno di noi ha una propria spiritualità, e se sappiamo entrare in rapporto con questa eterna realtà, con questa componente divina, non saremo mai stravolti dagli accadimenti esterni, perché non dipendiamo dalla struttura fisica, ma da ciò che è in essa contenuto, ossia la componente spirituale. Questa relazione non genererà mai sofferenza e durerà in eterno perché si stabilirà al di fuori dello spazio e del tempo. Il perdono è dunque la prerogativa di colui che non ha aspettative e che agisce con equanimità. Ognuno agisce in base al proprio livello evolutivo e alle influenze che riceve. Le emozioni non possono essere negate, né tantomeno soppresse, perché così facendo porterebbero alla malattia. Possiamo invece re-orientarle, re-incanalarle perché sono energie, e le energie sono di per sé delle frequenze, così come lo sono i pensieri. Noi dobbiamo scegliere il modo giusto nell'agire, ciò che consente alle nostre frequenze di farci evolvere, facendo una autodiagnosi per capire dove ci sono degli errori o dei bivi nei quali in maniera

quasi pregiudizievole si sceglie un percorso piuttosto che un'altro. Quando una persona è sottoposta ad un condizionamento costante, non vede neanche più un bivio, vede solo una via, solo un'opportunità e perde la facoltà di scegliere: se si aiuta la persona condizionata a guardare meglio, riuscirà a vedere che la scelta ad un bivio c'è anche se in un primo momento non l'aveva vista. Questa è la via evolutiva che s'imbocca quando si è in compagnia di persone costruttive che possiedono questa speciale visione.

Si può perdonare anche quando si lascia il corpo, ma è molto meglio farlo quando siamo all'interno dell'involucro psico-fisico, perché si ha un discreto margine di libertà di movimento e di pensiero. Qui ed ora abbiamo i mezzi per fare ciò che è opportuno, mentre il viaggio *post-mortem* non ci dà tutte queste garanzie: perdiamo i sensi, perdiamo il corpo fisico, il percorso può essere semplice, ma anche più complicato; ciò che lo rende più complicato è partire da questo mondo con dei pesi sul cuore. Quindi è meglio toglierli subito senza cadere nell'ipocrisia, per questo è consigliabile aver riparato ai propri errori prima di andarsene. Dobbiamo cogliere ogni singola occasione per liquidare i nostri debiti nei confronti degli altri, il più completamente

possibile. Quando vogliamo saldare un debito che abbiamo contratto, dobbiamo prima di tutto esserne consapevoli e poi, con questa consapevolezza, fare il passo dovuto, in modo vero ed autentico.

Domande e risposte

Per riuscire a perdonare è necessario l'amore, ma molte persone nella vita sono condannate a soffrire proprio per la sua mancanza. Come si può addivenire al perdono autentico?

Le persone comuni di solito non riescono a perdonare; superficialmente possono anche credere di aver compiuto questo atto, ma non è detto che ciò sia realmente avvenuto.

Un tradimento che ha messo sottosopra la personalità, una prospettiva di vita, che ha bruciato in un attimo dieci, quindici anni o più di dedizione, è un evento talmente profondo e brutale che induce a ripensare la propria esistenza *in toto*.

Dopo un'offesa profonda come il tradimento, sembra che niente possa più essere come prima tra due persone. Come se la relazione si fosse irrimediabilmente incrinata.

Una risposta negativa, di rancore, tra amici, amanti, coniugi, tra *guru* e discepolo, tra un devoto e Dio, si radica profondamente. Poiché ci si trova di fronte ad un trauma emotivo molto forte, violento,

la cura richiede grande attenzione, senza però giungere a blandire eccessivamente colui che ha subito il tradimento, perché si radicherebbe ancor più una sorta di diritto alla reazione, cosa che va scoraggiata in ogni modo. Non c'è nessun diritto alla reazione, così come non c'è al tradimento. Se il perdono non è autentico, il rancore scivola in profondità nell'inconscio e disturba sia il sonno che le attività nello stato di veglia.

Rivalta, vendetta, rendere “pan per focaccia” perpetuano il dolore iniziale del tradimento, perché ad ogni offesa ne corrisponderà inevitabilmente un'altra, innescando una reazione a catena.

Il perdono invece è la risposta perfetta, la soluzione del problema; ma per perdonare non è sufficiente essere animati da buone intenzioni: scoprireste che non ne siete capaci.

Per sradicare la malapianta del rancore è necessaria la misericordia divina (*guru prasada*, Krishna *prasada*), indispensabile per trascendere i limiti di una coscienza condizionata. Bisogna pregare per desiderare di perdonare, per ricevere la grazia di poterlo fare, affinché sapere, volere e potere in noi si armonizzino e diventino effettivi.

Nel corso degli anni mi sono occupato di situazioni collocabili anche nell'ambito della psicologia clinica: molti dicono di aver perdonato ma di fatto continuano a tormentare il coniuge o comunque chi li ha traditi per la colpa a suo tempo commessa; ciò significa che non siamo in presenza di un perdono autentico ma di un falso perdono, di un perdono strumentale per dominare e manipolare chi ha tradito.

Tuttavia, chi riesce a sviluppare uno stato di coscienza elevato, può giungere addirittura a benedire il tradimento subito, perché grazie ad esso potrà diventare consapevole di limiti e condizionamenti e per grazia divina cancellare la valenza negativa dell'evento.

Il tradimento è tanto più cogente quanto più c'è immedesimazione e identificazione con l'idea di possesso reciproco. All'interno della famiglia il padre e la madre possono avere aspettative nei confronti dei figli, oppure il marito verso la moglie e viceversa, ma può accadere che la fiducia riposta venga meno, per cui ci si deve chiedere su quale base quella fiducia era stata conferita. Una delle regole fondamentali è quella di non crearsi false aspettative, ma questo richiede capacità di discernimento, di valutazione dei nostri interlocutori, molto superiore a quella che mediamente la gente possiede.

Se non avviene una disidentificazione da tutte le maschere, il perdono non sarà attuabile. Non a caso sembra che soltanto persone dall'animo grande possano perdonare. Per essere davvero in grado di farlo si debbono abbandonare le identificazioni: si può essere mariti, mogli o figli, senza rimanere confinati in quei ruoli.

Se di fronte alla morte del padre il figlio comprende che padre e figlio sono due ruoli temporanei ma che entrambi gli individui sono immortali, la disgrazia assume immediatamente un altro aspetto e non genera più lo stesso dolore.

Nella tragedia Shakespeariana dell'Otello si descrive un'attitudine patologica: Jago versa veleno nelle orecchie di Otello insinuando il sospetto, il dubbio del tradimento, e lo fa con successo perché trova in Otello un'inclinazione ad accogliere il sospetto. I virus attaccano efficacemente quell'organismo la cui difesa immunitaria è bassa, ma gli stessi virus non hanno alcun effetto quando incontrano difese immunitarie alte.

Siamo esposti ad imprevedibili attacchi anche da parte delle persone più care, che a volte tradiscono inconsapevolmente. Talvolta invece il tradimento viene preparato, cercando addirittura la complicità del coniuge, che magari finge di non vedere e trascura una serie di

indizi che parlano da soli, ma non ha il coraggio o il senso di realismo per prendere posizione e assumersi responsabilità.

C'è anche un aspetto positivo del tradimento: attraverso il dolore è possibile riconoscere alcune false identificazioni, poiché il tradimento colpisce esattamente quelle. Quando arriviamo a comprendere che non siamo noi ad essere colpiti, che non è la nostra essenza che viene messa in discussione ma il nostro ruolo, allora riusciamo a perdonare davvero. Viceversa il cosiddetto perdono è uno svilente tentativo di mantenere ancora un po' di quell'affetto e non esserne del tutto privati.

Si dice che una persona evoluta “perdona e dimentica”, ma quanto è veramente giusto dimenticare?

Il perdono, quando è autentico, cancella il rancore dalla memoria; in questo contesto, tale è il significato intimo di dimenticare.

Quando qualcuno ci chiede perdono per qualcosa, se lo concediamo davvero poi dobbiamo dimenticare l'offesa. Ciò non significa che si debba cancellare la memoria dell'evento, solo che questo non condizionerà più. In tal senso dimenticare è la conclusione positiva

del perdono. Certo, l'evento nella storia dell'individuo resta, ma la memoria è decontaminata dalla carica emotiva negativa e non si sperimentano più sofferenza e degrado.

Questi stati di evoluzione della coscienza sono una realtà ben documentata nella storia delle pratiche *yoga* della tradizione *Bhakti-vedantica*, che attesta frequenti guarigioni da gravi deformazioni caratteriali. Le patologie della psiche possono essere curate con la pratica di vita della *bhakti*, in quanto essa investe l'essere su tutti i piani antropologici, ristabilendo l'equilibrio tra volontà e azione, pensiero ed emozione, soggetto ed oggetto. Grazie a quest'antica scienza spirituale, esperita sotto la guida amorevole di un *guru* autentico, l'individuo perviene gradualmente alla consapevolezza della propria natura ontologica.

Il sé riscopre il proprio volto ripristinando una corretta percezione e relazione con la realtà che lo circonda, estinguendo così la ragion d'essere di ogni azione volta a ledere l'ambiente, le persone e in primo luogo sé stesso. Questa è la dinamica che sta a fondamento di altrimenti inspiegabili profonde trasformazioni, in cui tendenze egoiche e distruttive si dissolvono, perché sono ormai venute meno le motivazioni prodotte dall'errata

percezione di sé e della realtà circostante.

Se nella vita di un individuo si ripete lo stesso spiacevole episodio, pur con persone diverse, da cosa dipende?

Di solito coloro che subiscono tradimenti ripetuti sono persone che, per immaturità nel valutare i loro interlocutori, si spongono eccessivamente sul piano affettivo.

Vi sono imprese che falliscono perché non riescono a riscuotere i propri crediti e, di conseguenza, ad onorare i propri debiti; analogamente, ogni individuo è, in un certo senso, un imprenditore sul piano affettivo, perché stabilendo relazioni deve capire quanto e a chi può fare credito.

Ho conosciuto persone con una spiccata inclinazione al tradimento, psicologicamente incapaci di intrattenere rapporti leali, come se a un certo punto scattasse in loro qualcosa che le spinge all'abbandono di una relazione o di un progetto, venendo meno al patto di fiducia e alle promesse fatte. L'inclinazione (*vasana*) alla trasgressione, come alla lealtà, è in gran parte fondata sul *karma* individuale, antico o recente.

Nelle nostre relazioni con gli altri dovremmo

cercare di guardare oltre il corpo, il genere e il livello culturale, per stabilire un rapporto con la vera natura del soggetto che abbiamo di fronte, piuttosto che con la sua maschera; ma la società attuale non educa a questa modalità nei rapporti tra individui. Più spesso le persone sono viste come oggetti da possedere e da godere, con cui giocare, da utilizzare a proprio favore.

E' scarsamente diffuso il sentimento autentico di fratellanza, mentre è sovente usato come concetto astratto o a scopo demagogico; pochi sentono che il nostro prossimo è importante quanto noi; pochi comprendono che prendersi cura degli altri significa curare noi stessi.

Esiste l'inclinazione a tradire e anche l'inclinazione ad essere traditi. Fra tradito e traditore sussiste una sorta di complicità che si può avvertire solo osservando il fenomeno dall'esterno. Chi ha l'inclinazione ad essere tradito spesso imposta, anche suo malgrado, le situazioni in modo da favorire la degenerazione del patto d'intesa. A volte non ne è consapevole, a volte in parte lo è.

Nel primo caso la consapevolezza viene rimossa dal piano della coscienza. I meccanismi della rimozione sono molto potenti: anni di vita possono essere rimossi al punto da creare un vuoto quasi totale nella memoria.

In realtà quei fatti non sono scomparsi, semplicemente non si trovano più sullo schermo della mente, sono scivolati nell'inconscio. Il rimosso non rimane inerte nel buio della psiche profonda, ma lavora in modo subdolo, creando disturbi a vari aspetti della personalità.

Nell'inconscio (*karmashaya*) si incontrano correnti psichiche di varia natura, cariche emotive di segno diverso: paura, aggressività, desiderio e via dicendo, che si attraggono e si strutturano in più forme, dando vita a varie sub-personalità, le quali, rafforzandosi, possono diventare veri e propri centri di potere.

Dobbiamo operare in maniera consapevole, elaborando e cercando di capire quel che ci succede, possibilmente senza attuare rimozioni.

La riflessione e la meditazione rappresentano la via che interrompe il meccanismo dell'automatismo mentale che genera le rimozioni.

Ma torniamo al tema principale: come modificare le tendenze a tradire o ad essere traditi. Riprendiamo in considerazione la volontà. A volte è debole, fiacca; ad esempio, coloro che soffrono di psicoastenia hanno in mente molti progetti, la giornata però giunge al termine e non hanno concluso quasi niente. Incontrano difficoltà nel realizzare le loro idee perché per attuarle

occorre energia psichica e una buona concentrazione. Perché la volontà non è forte? Perché è frammentata, dispersa, non concentrata. Queste difficoltà col tempo generano frustrazione e malumore, che si somatizzano in disturbi fisici. Molte eruzioni cutanee, ulcere, mal di schiena o mal di testa, non hanno base organica, sono segnali della psiche che indicano un malessere più profondo.

Gli individui nascono con particolari tendenze, già ben visibili sin dalla più tenera età; caratteristiche innate verso la musica, le arti figurative, la ricerca scientifica, l'intellettualità, verso atti malvagi o virtuosi sono già lì; il bambino non lo sa, ma quando giunge all'adolescenza pian piano scopre le sue tendenze e comincia a rifiutare le maschere che la famiglia gli ha strutturato addosso. Questo spiega il carattere un po' ribelle, qualche volta contraddittorio, degli adolescenti; cercano disperatamente di guadagnare la loro autonomia e di ritrovare le loro tendenze, che purtroppo però non sono quelle originarie dell'essere e cioè immortalità, consapevolezza e beatitudine (*sat, cit, ananda*), ma quelle che si portano dietro dalla vita precedente.

Ātman non nasce e non muore, né l'uno né l'altro sono fenomeni che riguardano il sé; le esperienze fatte

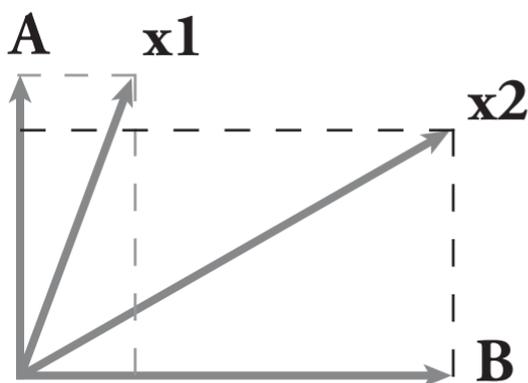
durante le innumerevoli vite, trasferendoci da un corpo all'altro in varie specie, hanno lasciato in noi segni profondi (*samskara*) che riempiono il serbatoio dell'inconscio (*karmashaya*). Quest'ultimo non conosce pause, è luogo d'interazione frenetica di cariche psichiche. Da questo groviglio di forze emergono delle risultanti o tendenze (*vasana*), sempre in trasformazione.

Esistono tendenze che vanno verso l'alto e altre orientate verso il basso. Ciò che vi si può opporre si chiama volontà. Se la volontà è debole, il comportamento sarà molto vicino alla tendenza, se la volontà è forte, il comportamento sarà coerente ad essa.

A = Tendenza

B = Volontà

X = Comportamento



Il saggio è per definizione *gosvami*, letteralmente ‘signore dei sensi, [e delle tendenze]’, perché attraverso le discipline spirituali è riuscito ad accrescere la sua forza di volontà. La volontà però non deve essere sviluppata solo come forza, perché in tal caso spesso fa danni. La volontà che ci interessa sviluppare è quella saggia, buona, che mira a riorientare le tendenze quando esse si presentino in contrasto con i fini ideali che vogliamo raggiungere.

Ecco l'importanza di un *guru*, di una figura di riferimento che incarni il modello sul quale scolpire la nostra personalità.

Si tradisce e si è traditi per *karma*, ma il *karma* si può modificare con la volontà e attraverso tecniche e discipline di straordinaria efficacia come la *sadhana bhakti*.

Cosa spinge a crearci aspettative nei confronti degli altri e cosa possiamo fare per non crearcele?

Aver fiducia nelle potenzialità degli altri è una buona inclinazione, ma bisogna fare attenzione affinché non venga riposta nelle persone sbagliate. Sia un eccesso che una carenza di fiducia denotano immaturità psichica.

Mentre benevolenza e compassione devono essere rivolte a tutti, la fiducia va concessa solo a chi la merita.

Possiamo aiutare chiunque, essere misericordiosi verso ogni creatura, anche verso uno scorpione o un serpente velenoso, ma sarebbe certo poco saggio conferire loro fiducia.

Chi ha capito di aver offeso come si deve comportare nei confronti di chi non vuole perdonarlo? Fino a che punto è giusto tollerare questa carenza di perdono?

Chiedere perdono è il primo passo ma non quello conclusivo: l'offensore deve riguadagnarsi la fiducia persa. La richiesta di perdono è spesso ancor più efficace se esplicita e magari pubblica. Ma la strada è lunga: bisogna recuperare la stima, l'apprezzamento; solo così possiamo pensare di correggere il torto, non con una stereotipa richiesta di perdono, ma con un agire che sia effettivamente coerente con il senso di quella stessa richiesta.

Tradito e traditore sono collegati dall'evento tradimento e per uscirne occorre un'azione mirata, ben strutturata, che non può essere frutto di una casualità o di una formalità.

Quando il traditore prende coscienza della devastazione che ha generato con il proprio tradimento, con la propria offesa, spesso non ha la forza di chiedere perdono. Generalmente fugge, rimuove, cerca di cancellare l'accaduto dalla coscienza. E anche quando la volontà di chiedere perdono esiste genuinamente, non è affatto certo che il soggetto riesca a correggersi. Occorre l'intervento divino, dobbiamo imparare a ricorrere alla nostra matrice trascendente, a Dio, di cui condividiamo la natura, ma che è immensamente più grande di noi. Solo quando entriamo in comunione con Dio e Lo invochiamo con fervore, allora il nostro perdono può diventare autentico e avere successo.

La *bhakti* è una via privilegiata, perché Dio ascolta e risponde a colui che Lo serve con amore e devozione. Questo non significa che il devoto non commetta errori o che non possa addirittura cadere in un tradimento, ma la sua natura di devoto gli permette di chiedere e prima o poi di ricevere perdono, e dunque di redimersi.

A tal proposito troviamo una storia significativa nel IV Canto del *Bhagavata Purana*³³: quella di re Prithu e di Indra, sovrano dei pianeti celesti. L'in-

³³ Il *Bhagavata Purana* è uno dei *Purana* più importanti, monumento letterario della *bhakti*.

vidia di Indra per Prithu porta il celeberrimo *deva* a compiere azioni scellerate. Infine, però, in virtù della propria natura celeste, Indra si pente e chiede perdono a Prithu, che da anima nobile qual è lo perdona all'istante.

In questo mondo tradimenti di vario tipo e a vari livelli sembrano connaturati alla vita incarnata; talvolta incorrono in questo grave errore anche persone per molti aspetti evolute. Quel che è fondamentale è non esigere artificialmente e forzatamente il perdono, ma avere ben cura di pentirsi, ravvedersi e comportarsi in maniera corretta in modo da meritarselo. Già questo permette, a prescindere dalle reazioni altrui, il recupero di speranza e serenità interiore.

Quando un coniuge è profondamente convinto di essere stato tradito ma dall'altra parte c'è stato solo il desiderio di tradire, si deve comunque seguire il procedimento del perdono?

Le azioni possono manifestarsi sul piano psichico, verbale e fisico. In questo caso stiamo considerando il piano psichico, poiché il tradimento si è configurato solo nella sfera del desiderio: si è “accarezzato” un

progetto, ma non si è attuato. Se il fatto è puramente mentale le conseguenze di solito rimangono sullo stesso piano, sebbene ciò non sia trascurabile.

La controparte percepisce che le cose non vanno, ma non potrà provare che c'è stato un tradimento effettivo.

Se fossero avvenute conversazioni in direzione del tradimento sarebbe stato già diverso: l'azione si sarebbe esplicitata in una forma da indurre forte sospetto, se non la convinzione di un atto compiuto. A livello psichico, tuttavia, in colui o colei che ha anche soltanto “accarezzato l'idea”, quell'esperienza si radica in profondità e va a costituire un *samskara* a tutti gli effetti, *samskara* che probabilmente produrrà tentativi di realizzazione dell'intento.

Per questo anche in casi simili, per sradicare ogni traccia negativa nell'inconscio, è fondamentale che la persona si penta, si ravveda e chiedi perdono.

Cosa si deve fare quando, nel corso della vita, ci si

accorge che il patto, l'accordo stipulato con uno o più esseri umani è superato e non risponde più alle situazioni e ai pensieri del momento? Come comportarsi se la vita non consente la rottura del patto? Si deve continuare con il patto, seppure non più rispondente alla nuova situazione?

L'allontanamento da una relazione, se consensuale, non rientra nella categoria del tradimento. Se però lo scioglimento non è possibile perché ci sono affetti condivisi, come figli, beni o altro, invece di pensare all'aspetto negativo, perché non pensare a rigenerare, a rivitalizzare il rapporto?

La cultura attuale accusa di rigidità certe istituzioni tradizionali, ma il presente risente di un'eccessiva inclinazione ad assecondare i capricci, ovvero la scelta della strada apparentemente più comoda, che solo raramente è quella più benefica. Se la società del passato può essere accusata di una mentalità impositiva, vittoriana, di repressione dei sentimenti, la società moderna può esserlo per il permissivismo che la caratterizza, l'estremo opposto che crea danni sicuramente non minori della mentalità restrittiva.

Manca il senso di equilibrio e ciò a causa di un grave pregiudizio: quello di considerare le persone come oggetti, da possedere per utilizzare e godere. "Ti

voglio bene” molto spesso significa: “con te sto bene, sperimento piacere”. Dietro alle grandi frasi d’amore scopriamo frequentemente un desiderio di soddisfare le proprie esigenze egoiche.

Si può condannare la ricerca della felicità? No, la costituzione ontologica del sé è beatitudine (*ananda*), quindi essa è naturale, come conferma l’inclinazione di ogni creatura, umana e non.

E’ naturale investire nel piacere, ma sarà un vero investimento solo se questo piacere avrà una base spirituale e risponderà al vero bene comune. Quanto più le persone sono superficiali, tanto più vengono ipnotizzate dai corpi, dagli abiti, da aspetti esteriori. L’industria dei cosmetici e la macchina consumistica in generale prosperano proprio perché esistono numerosi individui appartenenti a questa categoria. Lavarsi costa poco, truccarsi costa molto; nutrirsi in modo semplice e sano costa poco, provare voluttà attraverso il cibo costa caro, anche in termini di salute.

La felicità è collegata alle buone relazioni, alla semplicità e alla pulizia, ma l’eccitazione dei sensi, spesso scambiata per felicità, ha bisogno di un apparato artificioso e costoso, che per essere sostenuto richiede il dispendio di preziose energie e infine produce solo

intensa sofferenza.

La ricerca della felicità non va condannata di per sé, questo è un punto fondamentale, di svolta. Se cercate il piacere in profondità troverete ciò che è immutabile, che non delude mai, che non tradisce. Più rimarrete in periferia rispetto alla centralità dell'essenza e più i rischi di tradimento e di delusione cresceranno.

Qual è la differenza fra un bambino e un adulto? Un bambino non è autonomo, è psicologicamente dipendente. Chi si attacca unilateralmente alla posizione sociale, al denaro, ai figli, alla moglie o al marito crea la propria dipendenza. Se la nostra vita è fondata su valori spirituali, non dovremmo dipendere da altri che da Dio; ciò sviluppa un'indole rispettosa e amorevole verso tutte le creature, ma allo stesso tempo rende psicologicamente autonomi.

Quando le relazioni sembrano complicate dobbiamo fare una verifica: sono in crisi i valori o la maschera? Siamo noi che non ci riconosciamo più in certi valori? Ciò che un tempo reputavamo prezioso, ad un tratto potremmo non ritenerlo più tale; siamo sicuri che stiamo facendo una scelta di valori e non un cambiamento di maschera? Le relazioni materiali hanno natura mutevole, qualche volta si stringono, qualche volta si allentano; se

nel passato abbiamo stabilito rapporti basati su valori scadenti possiamo sempre arricchirli e trasformarli; nel caso di una coppia, molto meglio tentare d'innalzare la qualità dei valori anziché cambiare il partner. All'uomo moderno appare più facile la seconda operazione, ma spesso ciò non va d'accordo con il conseguimento della felicità autentica e con la realizzazione del sé.

L'inclinazione a scaricare la colpa sugli altri è un'altra tendenza negativa molto diffusa. A volte oggettivamente la colpa è dell'altro, ma è sempre bene analizzare, attraverso una sana autocritica, la situazione nella sua interezza e valutare quanto noi abbiamo contribuito allo sviluppo di un comportamento scorretto. Dobbiamo essere pronti a modificare la nostra attitudine, senza pretendere che la modifichino solo gli altri.

Se nel rapporto con un'altra persona ci si aspetta qualcosa, si rischia che le nostre aspettative vengano tradite. D'altronde non possiamo fare a meno di instaurare relazioni.

Tra tutti gli inganni e le trappole della mente, scambiare l'io per il sé costituisce il più formidabile.

L'identificazione con l'io storico porta progressiva-

mente alla sfiducia e alla disistima di sé stessi ed è uno tra i peggiori e più difficili trabocchetti da superare; è una fossa che scaviamo con le nostre mani e il cui portato si può così riassumere: “è inutile, non ci riesco, è più forte di me!”. Le conseguenze sono pesanti, tanto per l'individuo, che perde il gusto della vita, quanto per la società, che perde in partecipazione e progresso.

Come studioso dei vissuti della coscienza, posso affermare che l'immedesimazione con l'io sociale, attualizzato, produce molti disturbi della personalità, facendo perdere a chi ne soffre il bene più prezioso: l'ispirazione e la gioia di vivere.

La persona ben centrata in sé - assai diversa da quella egocentrica con l'io inflazionato - ha stima del proprio sé, non si sente ostile verso il prossimo (altri sé della stessa natura, opere supreme dello stesso Dio), vede i fatti con più chiarezza e non è tanto esigente nel pretendere dagli altri.

Abbiamo già detto che l'uomo è un essere sociale e non può fare a meno di entrare in contatto ed operare con altri individui attraverso la modalità dell'amore. Quando l'amore è contaminato diventa “altro” ed è molto chiaro come nella società questo “altro” abbia di fatto sostituito l'amore.

Ognuno si aspetta di ricevere amore ma, a causa

di un ego falso e ingombrante, non è altrettanto disponibile ad amare.

L'amore puro, in sanscrito *bhakti*, quando s'incontra con *rajoguna*, uno dei tre componenti archetipi della natura materiale, diventa *kama*, libido, che assomiglia all'amore ma ne è solo una copia degenerare perché contaminata dall'egoismo.

Nei suoi *Yoga-sutra* Patanjali³⁴ spiega che i condizionamenti più forti per l'essere incarnato sono bramosia egoica, *kama*, collera (*krodha*), avidità (*lobha*), illusione (*moha*) e invidia (*matsara*).

Noi non possiamo e non dobbiamo prescindere dalla nostra naturale tendenza ad amare, ma poiché amiamo male si creano molte complicazioni.

Una personalità evoluta offre amore senza aspettarsi niente in cambio, perché ha scoperto la propria natura, di cui l'amore è funzione essenziale. Il fuoco ha come funzioni naturali luce e calore, così l'anima, l'*atman*, continua a provare piacere semplicemente nel dare amore: questa è la vita.

Amare ci fa sentire naturalmente amati, a prescindere dalle reazioni contestuali dei nostri interlocutori, perché il vero amore (*bhakti*) è un *quid* spirituale che

³⁴ Patanjali è l'autore del più importante trattato sullo *Yoga* classico (*Yoga-sutra*) e codificatore della Scuola *Yoga*.

ha radici nel profondo dell'anima e che fa sentire sempre uniti a Creatore, creato e creature, indipendentemente dagli eventi esterni. Amare è una necessità intrinseca, un bisogno fondamentale che possiamo manifestare in forma pura nelle nostre espressioni di affetto verso gli altri. Un modo per esternare affetto è donare; fra persone che intrattengono sentimenti genuini, onesti, profondi, spirituali, lo scambio di doni è terapeutico. Quando invece lo si fa per comprare la simpatia di qualcuno o per stimolare altri a fare cose che non vogliono fare, lo strumento del dono, in origine benefico, incrementa lo sviluppo dell'ego.

Tutto ciò che attiviamo in questo mondo potrebbe essere trasformato in un investimento positivo senza reprimere i nostri sentimenti o le relazioni, senza fughe astratte che non portano da nessuna parte, ma semplicemente con l'impegno a riordinare le priorità e a purificare i nostri contenuti psichici, orientandoli verso scopi elevati. Non è utopia. Questa società materialistica e consumistica ha prodotto un grande inquinamento psichico, alimentando falsi bisogni e offrendo modelli fasulli di comportamento. Donne e uomini diventano depressi se non corrispondono allo stereotipo loro proposto; addirittura si amma-

lano per adeguarsi all'immagine che i mass-media impongono, come dimostra la patologia sempre più dilagante dell'anoressia nervosa.

Per evitare una progressiva degenerazione delle coscienze individuali e della società è necessario che il proprio comportamento sia fondato su modelli reali, rispondenti alla nostra essenza profonda, al sé piuttosto che all'ego, ed ispirati ai più alti valori etici e spirituali.

Ha parlato di relazioni all'interno delle quali è possibile avvenga il tradimento; potrebbe ampliare la parentesi genitori-figli?

Ci sono situazioni in cui un patto viene implicitamente accettato. Ad esempio, se un cittadino nasce in una determinata nazione, è tenuto ad essere leale verso le istituzioni di quella nazione. Il tradimento della patria è un reato antico e tuttora considerato gravissimo. Eppure potrebbero esserci - e ci sono - cittadini che non si sentono così americani, o così tedeschi, o francesi, e certi loro comportamenti anti-nazionalisti non li fanno sentire traditori, perché per tradire bisogna aver scelto deliberatamente un ruolo ben preciso:

è necessaria una consapevole condivisione. Se uno non condivide, non sente né di tradire né di essere tradito. E' pur vero che se qualcuno decide di vivere in un determinato Paese - che sia quello natale oppure no - e di godere dei conseguenti privilegi, allora deve anche dividerne o almeno rispettarne le leggi.

Anche la relazione fra genitori e figli, una delle più importanti, delicate e complesse, implica, se vogliamo, un patto implicito. Ci si aspetta, a prescindere dalle leggi istituzionali, che una madre nutra affetto per il figlio e viceversa, tant'è che in caso contrario si parla di madre snaturata o di figlio degenerare.

I rettili depongono le uova e si allontanano, lasciando che l'uovo da solo si dischiuda e la loro prole nasca; questo, secondo il principio dell'economia con cui la Natura opera, non desta nessuno scalpore.

Ma i genitori umani hanno un ruolo aggiunto rispetto a quelli animali: educare i figli a sviluppare, oltre al *know-how* per la sopravvivenza, un livello superiore di consapevolezza. Sembra già inscritto nel "patto naturale" che i genitori allevano i figli con amore, per cui quando ciò non avviene si potrebbe parlare di "tradimento naturale".

Al contrario una tartaruga non tradisce gli esserini

che vivono nelle uova quando le deposita sulla spiaggia e le abbandona, perché essa rispetto agli umani ha un altro ruolo (*sva-dharma*) nel piano cosmico.

Questo senso di protezione si sviluppa gradualmente nelle varie specie. Man mano che l'essere evolve, il periodo di protezione e di educazione dei piccoli si allunga, fino ad arrivare alla forma umana, nella quale l'educazione del figlio è sentita e prolungata. Se questo rapporto affettivo ed educativo viene meno, il figlio si sente tradito.

Il bambino non può perdonare, è incapace di farlo perché vuole tutto e subito. Ha bisogno di esprimere e di appagare i propri desideri; man mano che la psiche si sviluppa, matura, ed esperienza e coscienza giocano un ruolo integrativo, si manifestano le facoltà etiche superiori, quali generosità, compassione e misericordia³⁵.

Se la persona tradita arriva a capire le ragioni di ciò che le è successo liberandosi da maschere e identificazioni, si può dire che non sussiste più il motivo del perdono, in quanto l'evento non ha toccato il suo vero io, ma la maschera, il falso io?

Si presenta però un'altra esigenza, quella di ve-

³⁵ Per approfondimenti sul rapporto genitori-figli si veda *Affinità Karmiche e Relazioni Familiari*. Marco Ferrini, Edizioni CSB.

rificare se la controparte ha elaborato sentimenti di pentimento, se ha realizzato l'errore commesso, se desidera correggersi, perché il perdono ha veramente effetto sull'altro quando nella controparte c'è pentimento.

Se colui che ha commesso l'offesa non ne diviene adeguatamente cosciente, o se ha commesso il fatto sulla spinta di una rivalsa perché magari, a sua volta, era stato tradito e quindi ha usato il tradimento come una vendetta, è probabile che rimanga indifferente al perdono. E' evidente che non possiamo imporre pentimento né perdono a nessuno, anche se perdonare fa sempre bene.

La vera sfida quindi consiste nel superare i nostri limiti, e questo è possibile attraverso la ricerca del rapporto con il Divino.

Come far sì che il pensiero possa produrre emozioni positive, come passare dalla depressione, da sbalzi di umore improvvisi e dolore a stati di benessere?

E' da sani che dobbiamo rafforzare la nostra salute e la migliore cura, la più efficace, è la prevenzione. Ovviamente quando una patologia si è

manifestata deve essere curata.

Per preservarci dall'influenza di pensieri negativi possiamo aiutarci con la compagnia, che è lo strumento più potente e versatile per produrre gli stati d'animo desiderati. Se frequentate persone liete, lucide, positive, creative, progettuali, sarete naturalmente portati a svilupparvi nella stessa direzione.

Che cosa succede, invece, in molti casi? Facoltà carenti inclinano e orientano verso compagnie con le stesse carenze e queste ultime si rafforzano.

Un avvocato, ad esempio, un penalista i cui assistiti abbiano menti contorte, inclini ad abusare degli onesti, è esposto ad uno psichismo negativo che lo appesantisce e spesso lo influenza negativamente. Anche persone che curano chi soffre, come assistenti sociali, infermieri, medici, si trovano ad operare in ambienti intrisi di dolore che hanno spesso notevole influenza sulla loro coscienza.

Il ruolo offre una certa protezione, seppur non totale, infatti se un individuo fa qualcosa per dovere, perché in ciò ad esempio consiste la sua professione, questo lo protegge. Se vuole ha la capacità di entrare e uscire dal ruolo. Lo sprofondamento c'è quando ci si identifica con il ruolo, quando lo si porta a casa e lo si vive anche

in situazioni diverse da quelle dove siamo chiamati a ricoprirlo. Ancor più pericoloso è andare a cercare appositamente situazioni dolorose e degradanti: in quel caso si ha l'apice del rischio, perché l'identificazione con le spinte egoiche è totale e le altrui tendenze negative possono passare liberamente e scendere in profondità.

In compagnia, nel vivere assieme, in famiglia o tra amici, i recettori sono totalmente aperti; la massima apertura si ha a tavola. Ecco perché tradizionalmente le antiche civiltà ponevano molta attenzione sulla qualità del cibo e dei commensali. Non con tutti, infatti, si condividevano i pasti, atto non a caso considerato di grande intimità.

Nelle mense universitarie o aziendali, nei party o nelle gite, non troviamo questi rigorosi principi; da una parte ciò può essere positivo e probabilmente sarebbe anche difficile applicare oggi determinate regole, tuttavia c'è da essere coscienti del fatto che ogni frequentazione implica in qualche misura l'assorbimento dei relativi psichismi. Quindi s'impone l'importanza di una scelta ben consapevole³⁶.

Per rimanere in tema, vi sono giovani che hanno

³⁶ Sull'importanza della compagnia e del cibo si veda l'articolo *Psiche e Coscienza nelle discipline dello Yoga. Cibo per il Corpo e Cibo per la Mente*. Marco Ferrini, Edizioni CSB.

fatto l'esperienza di testimoniare il tradimento della madre nei confronti del padre, o viceversa. Questi modelli, seppur assunti in maniera inconscia o apparentemente superficiale, purtroppo vengono assimilati e spesso reiterati.

Quindi la compagnia, la frequentazione di persone o di ambienti, rappresenta un aspetto di grande rilievo nella formazione della personalità. Anche la saggezza popolare recita: "Dimmi con chi vai e ti dirò chi sei"; ma si potrebbe anche dire: "Dimmi con chi vai e ti dirò chi diventi".

Le nostre energie confluiscono dove poniamo più attenzione e dove investiamo maggiormente; come recitano le *Upanishad*: "chi fa il bene diventa bene, chi fa il male diventa male"³⁷; chi sta con il malvagio diventa malvagio, chi sta con i buoni diventa buono, chi sta con persone che cercano la verità, l'amore, la libertà, si avvicina a quei valori; chi sta con persone ottuse che rincorrono solo il vizio e il piacere dei sensi, ottunde la propria intelligenza e

³⁷ Cfr. *Brhadaranyaka Upanishad* IV.4.5: "E quando si dice che qualcuno è in un certo modo, qualche altro è in un altro modo, si deve intendere che si diventa tali a seconda delle proprie azioni, del proprio comportamento. Chi bene agisce diventa buono, chi agisce male diventa cattivo, virtuoso diventa con l'azione virtuosa e cattivo con la cattiva."

sensibilità e si trova incline a compiere quelle stesse attività. Esiste infatti una legge universale, quella dell'emulazione, alla quale nessuno può sottrarsi, a meno che non abbia una volontà ferrea e un'ottima capacità di discernimento.

Quando si vive un alto livello di consapevolezza, avvicinarsi alla sofferenza o confrontarsi con le provocazioni può anche essere uno stimolo per crescere, ma occorre aver interiormente sviluppato grande saggezza e maturità, altrimenti le controindicazioni e i pericoli saranno inevitabili.

Ho potuto osservare il mio *Guru*, Bhaktivedanta Swami Prabhupada: la sua fede, la sua fermezza e il suo distacco - in senso positivo - nei confronti del mondo, erano ciò che gli consentiva di gestire situazioni che per altri sarebbero state insostenibili.

La compagnia di persone sagge, volte al bene, già evolute e sempre desiderose di perfezionarsi, consente di sviluppare le qualità più nobili ed elevate e di agire nel mondo senza fare o subire troppi danni. In ogni caso, visto che vita incarnata senza nessun danno fatto o subito è impensabile, grazie alla compagnia dei saggi e alla pratica di una disciplina spirituale costante, si possono fronteggiare situazioni anche

molto spiacevoli con una consapevolezza che consente di non essere mai travolti dagli eventi.

Per approfondire ed ampliare la comprensione degli argomenti trattati, sono disponibili registrazioni audio e video dei vari Seminari e Conferenze sul tema. Richiedi il Catalogo gratuito delle nostre pubblicazioni presso la

Segreteria CSB

Via Manzoni 9/A, Ponsacco PISA

Tel. 0587 733 730 - Fax 0587 739 898 - Cell. 320 326 4838

segreteria@centrostudi.net

www.centrostudi.net

www.marcoferrini.net

Marco Ferrini

Fondatore e Presidente del Centro Studi Bhaktivedanta e Direttore dell'Accademia di Scienze Tradizionali dell'India

Dal 1976 si dedica allo studio e all'insegnamento della psicologia, filosofia, scienza e spiritualità della tradizione Yoga e Bhakti nel contesto del sapere millenario dei Veda, riconosciuto dall'Unesco patrimonio dell'umanità. Autore, filosofo e guida spirituale, ha tenuto oltre 3000 incontri, seminari ed eventi formativi.

Nel 1996 ha fondato il Centro Studi Bhaktivedanta, Associazione culturale non profit riconosciuta, dedicata alla divulgazione delle scienze dello Yoga.

Dal 1996 al 2001, per cinque anni accademici consecutivi, ha svolto corsi presso la Cattedra di Filosofia delle Religioni dell'Università di Siena, Facoltà di Lettere e Filosofia, validi per l'aggiornamento di docenti di ogni ordine e grado, riconosciuti dal Provveditorato agli Studi di Siena.

Ha tenuto inoltre lezioni su incarico dell'Università di Milano (Facoltà di Scienze Politiche), dell'Università degli Studi di Pisa (Dipartimento di Storia Moderna e Centro di Bioetica) e dell'Università La Sapienza di Roma (Dipartimento di Studi Orientali). In alcuni dei principali

ospedali italiani, ha tenuto oltre trenta eventi formativi E.C.M. (Educazione Continua in Medicina) accreditati dal Ministero della Salute per l'aggiornamento di psicologi, medici, infermieri e del personale sanitario in genere.

E' autore di saggi, libri e di una vasta produzione di audio-video per la riscoperta e valorizzazione delle risorse interiori e per lo sviluppo di una più intima conoscenza e consapevolezza di se stessi.

Con la sua opera, ripropone in chiave attuale il pensiero spirituale indovedico nel dialogo tra Oriente e Occidente, tra contemporaneità e tradizione.

È Adjunct Professor della Dev Sanskriti University di Haridwar (India) ed è membro del comitato editoriale della rivista internazionale di Scienze Interdisciplinari edita da questa Università.

Nel 2008 l'Accademia della Torre gli ha conferito il Premio culturale nazionale "Torre d'Argento", riconoscendone l'eccellenza nel campo dell'arte, della filosofia e psicologia orientale.

Nel 2012 Marco Ferrini è stato insignito dalla Dev Sanskriti University del titolo accademico Honoris Causa di Ph.D. Doctor in Philosophy. Il Presidente dell'India e il Rettore

dell'Università hanno congiuntamente consegnato la medaglia d'oro e l'attestato onorifico a Marco Ferrini.
La motivazione del titolo riportata sull'attestato di Ph.D:

“E' stato conferito a Marco Ferrini il titolo di Doctor in Philosophy in riconoscimento del suo contributo alla divulgazione nel mondo della conoscenza vedica e per essere lui stesso fulgido esempio di vita nobile e coerente, interamente dedicata, senza altri scopi, all'autentico spirito dei Veda per il miglioramento e il benessere dell'umanità”.

Centro Studi Bhaktivedanta (C.S.B.) *Associazione culturale non profit riconosciuta e di promozione sociale*

Ha la propria sede a Ponsacco, Pisa, da dove opera in tutta Italia e anche all'estero. Fondata da Marco Ferrini nel 1996, ha lo scopo di divulgare insegnamenti di universale saggezza e valore, che aiutano la persona a conoscersi in profondità, migliorarsi, risolvere crisi e problematiche esistenziali, familiari, professionali, sul piano individuale e sociale.

Per queste ragioni il Centro Studi Bhaktivedanta organizza a beneficio dei propri associati corsi nelle Scienze dello Yoga per lo Sviluppo delle Risorse Umane e Spirituali, flessibili e accessibili a tutti, a prescindere dall'età e dalla propria estrazione culturale, che consentono di conseguire attestati di formazione personale.

Questi corsi rappresentano il cuore delle attività del C.S.B., in quanto permettono di vivere l'Associazione anche a distanza, tramite lo studio che unisce ed accomuna attorno ai valori universali insegnati.

I corsi offrono strumenti concreti per innalzare la qualità della vita. Trattano tematiche come l'armonizzazione delle relazioni, la gestione di pensieri ed emozioni, l'elaborazione del lutto, il risveglio dei talenti e la valorizzazione delle risorse interiori.

Il C.S.B. mette a disposizione anche corsi di Counseling relazionale e corsi di formazione per insegnanti Yoga. Pubblica inoltre libri e audio-video ed organizza incontri, seminari e viaggi studio in Italia e all'estero, in particolare in India.

Trasmettendo la sapienza millenaria della tradizione indiana con un linguaggio contemporaneo e una metodologia adatti alle persone e alle problematiche di oggi, il C.S.B. apre un dialogo tra discipline occidentali e orientali con l'obiettivo di offrire un approccio olistico alla conoscenza e sviluppare il potenziale umano.

L'Associazione, con alle spalle una storia di migliaia di associati, opera prevalentemente grazie al loro contributo libero e volontario. Nel complesso circa 30.000 persone seguono le attività culturali e divulgative del C.S.B., con le quali si intende offrire un contributo di utilità e valore al singolo e alla collettività.

Bibliografia

La Bhagavadgita così com'è.
Bhaktivedanta Svami Prabhupada. Edizioni BBT.

Shrimad Bhagavatam.
Bhaktivedanta Svami Prabhupada. Edizioni BBT.

**Il Nettare della Devozione
(Bhakti rasamrita sindhu).**
Bhaktivedanta Svami Prabhupada. Edizioni BBT.

Affinità karmiche e relazioni familiari.
Marco Ferrini. Edizioni CSB.

Dall'Eros all'Amore.
Marco Ferrini. Edizioni CSB.

Karma e Reincarnazione.
Marco Ferrini. Edizioni CSB.

**Libertà dalla Solitudine
e dalla Sofferenza.**
Marco Ferrini. Edizioni CSB.

**Pensiero, Azione, Destino.
Il Potere e l'uso del Pensiero.**
Marco Ferrini. Edizioni CSB.

**Vita, Morte e Immortalità
nella civiltà dei Veda.**
Marco Ferrini. Edizioni CSB.

Tradimenti.
Turnaturi G. Feltrinelli Editore. Milano 2003.

L'Associazione non profit riconosciuta e di promozione sociale CSB
presenta ai propri associati

L'ARTE DELL'**ASCOLTO**E DELLA **COMUNICAZIONE EMPATICA**

come costruire le migliori capacità relazionali e comunicative



CORSI DI COUNSELING
RELAZIONALE

Pubblicazioni CSB

- Pensiero Azione Destino
- Dall'Eros all'Amore
Viaggio alle Sorgenti della Felicità
- Yoga e Salute olistica
- Karma e Reincarnazione
- Il Ruolo della Volontà nella Trasformazione dell'Inconscio
- Come Progettare e Realizzare i nostri Sogni
Viaggio alla scoperta delle vette luminose della coscienza
- Coscienza e Origine dell'Universo
- Vita, Morte e Immortalità nella civiltà dei Veda
- Libertà dalla Solitudine e dalla Sofferenza
- Affinità Karmiche e Relazioni Familiari
- Libertà dalla solitudine e dalla sofferenza
- Le 26 Qualità del Ricercatore Spirituale
- Psicologia per una Leadership del Benessere
- Psicologia del Ciclo della Vita

Oltre Nascita e Morte
- Il Viaggio dell'Anima dopo la Morte
- Yoga sutra di Patanjali (Sadhana Pada)
- Divinità, Umanità e Natura

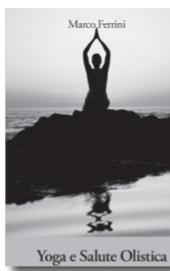


Psicologia del Ciclo della Vita

Il fenomeno morte è un fatto ineliminabile dalle nostre vite. Esso viene abitualmente vissuto come fine di tutto, dissoluzione, scomparsa, con tonalità che vanno dal rassegnato al drammatico, fino al tragico. Eppure la morte non esiste come entità, ma solo come concetto. Essa è in verità un'astrazione. Solo la vita è reale, eterna e immutabile. Attraverso un percorso di consapevolezza profonda, la persona prossima a questa tappa della vita potrà affrontarla percependo che la propria identità è diversa da quella del corpo

e scoprendo di fronte a sé una nuova fase della propria eterna esistenza, tutta da progettare costruttivamente.

176 pp - cm 14,5x21 - € 10,00



Yoga e Salute Olistica

L'antica disciplina dello Yoga consiste in una scienza olistica che mira a reintegrare l'individuo e a riequilibrare tutte le sue sfere antropologiche: fisica, psichica e spirituale. Offrendo una conoscenza approfondita dei meccanismi mentali e dei condizionamenti dell'umano agire, lo Yoga può essere riscoperto ed applicato per riconquistare o rafforzare la salute globale e per sviluppare facoltà superiori latenti, con enormi benefici individuali e sociali.

144 pp - cm 13,5x21 - € 12,00



Divinità Umanità e Natura

Negli antichi testi della letteratura sacra indiana il mondo della Realtà è conosciuto come Vaikuntha. Non luogo ma logos, dimensione oltre il tempo e lo spazio, coincide con la più intima consapevolezza della nostra natura immateriale, immortale, colma d'amore e di felicità. Molti di noi si sentono irresistibilmente attratti da Vaikuntha, come se la conoscessimo, anche se da tempo immemorabile ci siamo così tanto allontanati da questa nostra naturale dimora, la nostra dimensione spirituale in cui possiamo soddisfare ogni desiderio, da non ricordarla più. Come accade ad un

raggio di luce che si rifrange in un prisma, Vaikuntha, passando attraverso lo spettro della nostra psiche, acquisisce forme improprie, spesso lontanissime dalla sua essenza. Ma il ricercatore spirituale, anche se dovrà superare innumerevoli ostacoli, tenderà sempre a riconquistare il suo stato primigenio di felicità che eternamente lo attende.

160 pp - cm 14,5x21 - € 10,00

Sono disponibili approfondimenti in formato audio e video.



Pensiero Azione Destino

E' possibile costruire il nostro destino, progettare il nostro domani? La forza del desiderio e del pensiero possono tanto. "L'uomo non è che desiderio; come desidera, così egli diventa". Questo è quanto affermano le Upanishad e quanto sostiene tutta la scienza psicologica indovedica. Noi siamo la causa, remota o recente, delle nostre vite, della nostra appartenenza sociale, della nostra parentela, delle nostre relazioni. Noi siamo dove ci siamo collocati; non siamo in un certo modo e in un certo luogo casualmente bensì causalmente. Il nostro futuro si sta strutturando su di un piano sottile. Non si è ancora

crystallizzato, manifestato, ed è per questo che qui, nel nostro attuale presente, siamo in grado di modificare le dinamiche che lo stanno forgiando, attraverso l'orientamento dell'energia del pensiero.

160 pp - cm 14,5x21 - € 10,00



Dall'Eros all'Amore

Che la necessità di dare e ricevere amore sia intrinseca alla natura di ciascun essere vivente è verità ampiamente riconosciuta. Cosa si intende oggi con questi due termini, invece, implica un'analisi approfondita e attenta ai mutamenti socio-storici e culturali che abbiamo attraversato e che stiamo attraversando. Uno stimolante percorso psicologico e spirituale per tornare alla pura sorgente del sentimento affettivo.

112 pp - cm 14,5x21 - € 10,00



Libertà dalla Solitudine e dalla Sofferenza

Solitudine e disagio esistenziale sono una delle peggiori affezioni della nostra epoca, sebbene ciò appaia un paradosso, visto che ci troviamo in un periodo in cui siamo letteralmente sommersi da comunicazioni di tutti i tipi, spesso inutili o dannose. L'uomo moderno è spesso disorientato, ha smarrito il contatto con sé stesso, chiudendosi sempre più ad autentiche esperienze di gioia e di evoluzione interiore. Non possiamo comprendere la causa della solitudine, senza prima conoscere le dinamiche che formano la personalità, realtà tanto presente quanto invisibile, magnetica

e affascinante. Attraverso un'analisi psicologica e spirituale dell'uomo nella realtà della sua interezza bio-psico-spirituale, la penetrante saggezza dell'India consente di comprendere l'origine della sofferenza e suggerisce come ritrovare la via illuminata dell'armonia e del benessere.

128 pp - cm 14,5x21 - € 10,00

Sono disponibili approfondimenti in formato audio e video.



Leadership del Benessere

Oggi anche i meno accorti cominciano ad intuire che forse stiamo pagando il conto di un illusorio quanto pericoloso ed insostenibile benessere. Un lavoro che non appaga interiormente è patologico di per sè, e non saranno certo vacanze e svaghi a sanarne le cause: potranno solo occultare i sintomi e rimandare l'inevitabile "bruciatura" finale, anche nei leader. La produttività non è uno sforzo quando strategia e azione sono illuminate da un fondamento etico e da una conoscenza superiore, quando il leader motiva gli altri su di

un piano che ha come riscontro affidabilità e credibilità sperimentate nel quotidiano. Per essere veramente tale una Leadership del Benessere deve permettere di vivere e agire nel benessere, e anche di produrlo.

224 pp - cm 14,5x21 - € 12,00



Come Progettare e Realizzare i nostri Sogni

Vaikuntha non si può sognare ad occhi chiusi senza desiderarla ardentemente ad occhi aperti, e quando ardentemente la si desidera, essa si manifesta anche quando abbassiamo le palpebre e ritiriamo i sensi dagli oggetti del mondo. Vaikuntha ci chiama, perché noi tutti la conosciamo, anche se non la ricordiamo più, anche se ce ne siamo così tanto allontanati.

E' la nostra naturale dimora, la nostra dimensione reale. Per questo, anche quando non ne siamo consapevoli, la sogniamo. Come accade

ad un raggio di luce che si rifrange in un prisma, Vaikuntha, passando attraverso lo spettro della nostra coscienza condizionata acquisisce forme molteplici, spesso anche lontanissime dalla sua essenza. Ma il ricercatore spirituale, anche se dovrà passare attraverso mille tempeste, tenderà sempre alle vette luminose di Vaikuntha, che eternamente lo attende.

160 pp - cm 14,5x21 - € 10,00



Karma e Reincarnazione

Un individuo arriva dal nulla? E l'orientamento che la sua vita prende sin dagli albori, dipende dal caso o da un bagaglio ereditario di pensieri, desideri ed azioni che sta fruttificando? Un viaggio nel percorso esistenziale dell'uomo alla luce della cultura vedica, che ha elaborato, spiegato e sviluppato il fenomeno della trasmigrazione in maniera rigorosa e scientifica.

176 pp - cm 13,5x21 - € 10,00

Sono disponibili approfondimenti in formato audio e video.



Coscienza e Origine dell'Universo

Chi fonda la propria vita su di un insieme di valori universali, ha una visione cosmogonica: vede e comprende l'universo, ed è quindi in grado di individuare con precisione e certezza la propria posizione e funzione nella vastità della manifestazione cosmica. Al fine di mantenere la visione organica della vita, della connessione fra le parti e il tutto e fra i numerosi livelli di realtà, è essenziale armonizzarsi con la progettualità dell'universo e in essa riscoprire il ruolo dell'individuo e della coscienza.

128 pp - cm 14,5x21 - € 12,00

Sono disponibili approfondimenti in formato audio e video.

CORSI IN SCIENZE DELLO YOGA

per lo Sviluppo delle Risorse Umane e Spirituali

Tra Oriente e Occidente

per un dialogo di culture ed esperienze

Obiettivo delle nostre pubblicazioni è quello di creare le basi per una comunicazione profonda e soddisfacente sul piano personale che potrà rappresentare l'inizio di un percorso di studio, di ricerca e di sperimentazione messo a disposizione dal Centro Studi Bhaktivedanta per quanti desiderano approfondire.

Attraverso corsi mirati allo sviluppo di conoscenze e capacità di pratica applicazione, è infatti possibile riscoprire le proprie risorse interiori e valorizzarle per una crescita significativa sul piano personale e sociale.

I corsi del Centro Studi Bhaktivedanta in Scienze dello Yoga si sviluppano in 9 indirizzi di studio:

1. Psicologia dello Yoga per lo Sviluppo delle Risorse Umane e Spirituali
2. Scienza della Salute: Yoga e Ayurveda
3. Yoga e Scienza delle Relazioni
4. Storia, Arte, Architettura e Letteratura Indovédica
5. Psicologia Yoga del Ciclo della Vita
6. Scienza dello Yoga per l'Armonizzazione delle Emozioni
7. Psicologia e Filosofia della Bhagavad-gita
8. Yoga Sutra di Patanjali: Studi sulla Coscienza e Tecniche di Meditazione
9. Teologia Vaishnava

I corsi sono strutturati in modo da essere accessibili a tutti, anche a chi ha impegni familiari e professionali, attraverso percorsi che vengono personalizzati in base a specifici interessi, bisogni ed obiettivi. Oggi i corsisti sono alcune centinaia, provenienti da tutta Italia e anche dall'estero, di diverse età e formazione. Oltre allo studio personale, possono partecipare a seminari, pratiche meditative, laboratori di gruppo, incontri con gli insegnanti del C.S.B. e a tante altre attività messe a disposizione dall'Associazione, per fare esperienza diretta delle conoscenze e competenze acquisite.

I corsi diventano esperienza di vita, di autotrasformazione, con la guida attenta e dedicata di insegnanti che praticano i valori che insegnano.

Lo studio da casa permette:

- Risparmio di tempo e di denaro evitando gli spostamenti necessari per lezioni in aula e soggiorni fuori casa.
- Possibilità di realizzare un “sogno” senza sottrarre presenza e tempo ai familiari o agli impegni di lavoro.
- Rispetto dei tempi personali, avendo modo di programmare il tuo percorso in base alle tue esigenze e disponibilità.
- Rispetto dei ritmi personali di apprendimento, avendo la possibilità di riascoltare o rivedere le lezioni in audio CD o video DVD.

A tua disposizione per ogni livello di corso:

- Libri esclusivi
- CD audio e video
- Lezioni on-line
- Assistenza di un tutor on-line, nella tua città, durante i seminari esperienziali
- Esercitazioni guidate e mappe mentali
- Preparazione agli esami
- Area riservata on-line.
- Seminari esperienziali facoltativi in Italia e in India
- Attestato finale
- Esami con test scritto e colloquio di verifica

Non c'è studio che apporti beneficio più grande di quello che aiuta a fare chiarezza dentro di te.



CORSI IN SCIENZE DELLO YOGA

per lo Sviluppo delle Risorse Umane e Spirituali



Scegli il tuo Corso e studia da casa

**La psicologia e le discipline Yoga, l'Ayurveda, la Filosofia,
la Spiritualità, la Storia, l'Archeologia e l'Arte
della tradizione classica indiana incontrano ed integrano
le più recenti scoperte scientifiche.**

Segreteria CSB tel. 0587 733730 cell. 320 3264838
segreteria@centrostudi.net
www.centrostudi.net

Finito di stampare a marzo 2018
presso Andersen, Boca (NO)