

Sentieri di Felicità

Riflessioni, Meditazioni,
Realizzazioni per la vita quotidiana

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

| | |
|---|---------------|
| I. Conosci e Realizza le Tue Potenzialità | 11 |
| 1. Per scoprire le tue potenzialità | 11 |
| 2. Le virtù del ricercatore spirituale | 11 |
| 3. Come sviluppare le virtù | 12 |
| 4. L'essere umano e le sue energie | 14 |
| 5. Maschile e Femminile: integrazione e superamento degli opposti | 15 |
| 6. Come puoi riscoprire i tuoi talenti | 16 |
| 7. Imparando dagli altri | 18 |
| 8. Morire alle false identificazioni e riscoprire il sé | 20 |
| 9. Quando il ballo in maschera finisce... e inizia la danza della Vita | 20 |
| 10. La virtù dell'umiltà – parte I | 21 |
| 11. La virtù dell'umiltà – parte II | 24 |
| 12. Impariamo ad essere noi stessi | 26 |
| 13. Come si diventa portatori di pace | 28 |
| 14. Armonizzare l'io con il sé | 29 |
| II. Come Costruire Buone Relazioni | 32 |
| 1. Su complicità, complici e alibi | 32 |
| 2. L'equilibrio nelle relazioni | 33 |
| 3. La divina fratellanza | 34 |
| 4. Cosa rovina le relazioni? - Parte I | 35 |
| 5. Cosa rovina le relazioni? - Parte II | 37 |
| 6. Di relazioni si muore o si vive | 38 |
| 7. Le relazioni si fondano su valori spirituali | 39 |
| 8. Stabilità, funzionalità e bellezza nelle relazioni | 40 |
| 9. Relazioni e progettualità | 43 |
| 10. La pratica dell'amore | 45 |
| 11. Attrazione e repulsione | 49 |
| 12. Come costruire relazioni costruttive-evolutive | 51 |
| III. Sulla Famiglia, Genitori e Figli | 55 |
| 1. Come uscire dagli anonimi inferni domestici | 55 |
| 2. Il matrimonio e la famiglia | 56 |
| 3. Famiglia ed educazione dei figli | 59 |
| 4. Sull'adozione | 62 |
| 5. Affinità karmiche e relazioni familiari. Il campo psichico karmico familiare collettivo | 63 |
| 6. Un drammatico dilemma | 68 |

| | |
|--|-----|
| 7. Legami di sangue e vincoli d'amore | 70 |
| 8. I valori fondamentali della vita familiare | 71 |
| IV. Tradimento Rancore e Perdono | 78 |
| 1. Il perdono è la forza dell'amore | 78 |
| 2. Amore e perdono | 79 |
| 3. Sentimenti e ri-sentimenti | 79 |
| V. Emozioni e Salute | 81 |
| 1. L'impatto delle emozioni sulla salute | 81 |
| 2. Trasformiamo le emozioni distruttive in costruttive | 84 |
| 3. Armonia tra cuore e mente | 85 |
| 4. Conoscere e orientare le passioni | 86 |
| 5. Serenità interiore | 87 |
| 6. Il benessere come stato naturale | 88 |
| 7. La ricerca dell'equilibrio | 89 |
| VI. Riconosci e Realizza il Vero Amore | 92 |
| 1. L'alchimia dell'amore | 92 |
| 2. Imparare ad amare | 96 |
| 3. Come scegliere il tuo partner per la vita | 97 |
| 4. Oltre l'egoismo c'è l'amore | 99 |
| 5. Saper amare è la più eccelsa virtù | 101 |
| 6. Amo questo mondo, tutte le creature e il Creatore | 102 |
| 7. Come si sviluppa una sana affettività? | 103 |
| 8. Gli ostacoli che s'incontrano sulla via dell'amore | 106 |
| 9. Donare: che cosa a chi? | 107 |
| 10. Imparare ad offrire per aprirci alla vita | 108 |
| 11. La devozione è espressione d'amore | 110 |
| 12. Sintomi dell'amore | 112 |
| 13. L'eccellenza dell'amore | 112 |
| 14. L'unità nella diversità | 113 |
| 15. Amore nel ricevere e nel dare | 116 |
| 16. La via regale all'amore | 118 |
| 17. Amor ogni cosa vince | 121 |
| VII. Sulle Fonti delle Tradizioni Yoga e Bhakti | 122 |
| 1. I meravigliosi insegnamenti della Isha Upanishad | 122 |
| 2. Viaggio dall'inquietudine alla beatitudine, dall'umano al divino | 123 |

| | |
|---|-----|
| 3. Bhagavad-gita: manuale di vita | 124 |
| 4. Quando si apre la via della comprensione | 126 |
| VIII. In Viaggio verso la Felicità | 128 |
| 1. Perché non riusciamo a realizzare la felicità che tanto desideriamo? | 128 |
| 2. Incamminarsi sul sentiero della felicità | 130 |
| 3. Quando la felicità diventa tangibile? | 131 |
| 4. La felicità è una conquista | 132 |
| 5. La virtù della felicità | 134 |
| 6. Felicità e ispirazione | 135 |
| 7. Quanto sei grato? Quanto sei felice? | 135 |
| 8. Valori spirituali per vincere l'ombra | 137 |
| 9. La felicità è la nostra natura | 138 |
| IX. La Leadership del Benessere | 141 |
| 1. Amore e leadership – parte I | 141 |
| 2. Amore e leadership – parte II | 143 |
| 3. Amore e solitudine nel leader | 145 |
| 4. Re della città dalle nove porte | 146 |
| 5. Responsabilità, autonomia e libertà | 148 |
| X. Alimentazione, Ambiente e Salute | 151 |
| 1. Nutrirsi in maniera sana e non violenta | 151 |
| 2. Chi è sensibile vive con intensità | 153 |
| 3. All'unisono | 154 |
| 4. Rispetto e non violenza | 155 |
| 5. Armonizzarsi al progetto "Universo" | 156 |
| 6. Varie implicazioni del principio della non violenza | 159 |
| 7. L'arte di esercitare la compassione tutti i giorni | 160 |
| 8. Contro la violenza, anche verso gli animali! | 161 |
| 9. Armonia tra Creatore, creato e creature | 163 |
| XI. Arte e Yoga | 166 |
| 1. Quando l'arte diventa Yoga | 166 |
| 2. Libertà e creatività | 175 |
| XII. Il Significato dei Sogni | 177 |
| 1. Qual è la funzione del sogno? Come interpretarlo? | 177 |
| 2. Il significato dei sogni ricorrenti | 177 |

| | |
|--|-----|
| XIII. Liberarsi dai Pensieri Disturbanti | 180 |
| 1. Potenza del pensiero | 180 |
| 2. Tutti pensano...ma quanti sanno pensare? | 180 |
| 3. Sul valutare, giudicare e condannare | 184 |
| 4. Come si produce il pensiero disturbante? | 187 |
| 5. Come ci si libera dal pensiero disturbante? | 190 |
| 6. A wonderful mind - Una mente meravigliosa | 192 |
| 7. Vivere nel mondo senza essere del mondo | 196 |
| XIV. La Scienza della Meditazione | 198 |
| 1. Scienza della meditazione e civiltà dell'amore | 198 |
| 2. Sviluppo dell'attenzione | 200 |
| 3. Meditazione e Yoga: la scienza dell'unione | 201 |
| 4. Perché la meditazione è così importante? | 202 |
| 5. Come si fa a guardarsi dentro | 204 |
| 6. Il potere della Visualizzazione Meditativa | 205 |
| 7. L'illuminata dimora | 207 |
| 8. Risveglio della consapevolezza | 208 |
| 9. Quanto conosciamo della nostra storia? | 210 |
| 10. Meditazione e realizzazione spirituale | 213 |
| XV. Scienza e Spiritualità | 216 |
| 1. Se scienziati e filosofi contemplanò la natura senza pregiudizi | 216 |
| 2. Quando la scienza ci aiuta a realizzare Dio | 217 |
| 3. Fede e ragione | 220 |
| 4. Oltre ogni fanatismo | 222 |
| XVI. Superare il Senso di Solitudine e Sofferenza | 223 |
| 1. Quando la sofferenza e il piacere producono stati di dipendenza | 223 |
| 2. Oltre la solitudine: l'incontro con l'altro | 226 |
| 3. Come liberarsi da ricordi carichi di sofferenza | 227 |
| 4. Come proteggersi da comportamenti violenti | 229 |
| 5. Perché ci sentiamo soli? | 231 |
| 6. Isolamento e senso di solitudine | 233 |
| 7. Come stare in buona compagnia con se stessi | 234 |
| 8. La pratica dell'amore per superare la solitudine | 237 |

| | |
|---|-----|
| XVII. Oltre la Paura di Malattia e Morte | 238 |
| 1. Liberarsi dall'incubo del "conto alla rovescia" | 238 |
| 2. Karma e reincarnazione | 238 |
| 3. In che modo scegliere di curarsi? | 239 |
| 4. L'esperienza dell'eternità | 241 |
| 5. Il ciclo della vita | 243 |
| 6. Che senso ha la morte? | 244 |
| 7. Il viaggio della vita | 247 |
| 8. Guardare alla morte da un'altra prospettiva - Parte I | 247 |
| 9. Guardare alla morte da un'altra prospettiva - Parte II | 250 |
| 10. Oltre malattia e malessere. Lettera aperta a tutti coloro che cercano un orientamento spirituale. | 252 |
| XVIII. Trasforma la Crisi in Opportunità | 260 |
| 1. E' possibile evitare la crisi? | 260 |
| 2. I fantasmi del passato | 262 |
| 3. L'immagine dell'io | 265 |
| 4. Come accedere alle profondità della mente? | 267 |
| 5. Il vero successo | 269 |
| 6. La crisi come opportunità | 272 |
| XIX. Yoga e Scienza dell'Azione | 274 |
| 1. Come realizzare i nostri sogni più belli | 274 |
| 2. Impostazione e azione | 275 |
| 3. Quanto è importante la buona predisposizione - parte I | 277 |
| 4. Quanto è importante la buona predisposizione - parte II | 278 |
| 5. Azione ispirata o azione meccanica? | 280 |
| 6. L'arte dell'agire | 280 |
| 7. La perfezione della rinuncia | 281 |
| 8. Progettare e realizzare la nostra vita | 283 |
| 9. Esercizio della determinazione e della perseveranza | 284 |
| 10. Inconscio e volontà | 285 |
| 11. Come possiamo rimediare ai nostri errori? | 288 |
| 12. Vivere nel presente, progettando il futuro | 289 |
| 13. Il coraggio dell'imperfezione | 291 |
| 14. Il Bene e il Male, fuor di metafora | 292 |
| 15. Accettazione o rassegnazione? | 293 |
| 16. La purezza di ogni nostra motivazione | 295 |

| | |
|---|-----|
| XX. Come Realizzare il Vero Successo | 298 |
| 1. Il senso della Missione | 298 |
| 2. Qual è il vero successo? | 303 |
| 3. Il filo conduttore del mio viaggio interiore | 305 |
| 4. La lezione più importante | 307 |
| 5. Essere autentici nella società di oggi | 310 |
| 6. Conquistare la libertà | 311 |
| 7. Ritrovare il senso | 312 |
| 8. La vita come viaggio: dalla Terra al Cielo | 314 |
| 9. Scegliere la rotta | 316 |
| 10. Sciogliere gli ormeggi | 317 |
| 11. Raggiungere la meta | 318 |
| 12. Ascoltare la voce del sé | 319 |
| Marco Ferrini | 325 |
| Centro Studi Bhaktivedanta | 327 |
| Corsi in Scienze dello Yoga | 329 |
| Pubblicazioni CSB | 332 |

I. Conosci e Realizza le Tue Potenzialità

1. Per scoprire le tue potenzialità

Una persona mi ha posto un'interessante domanda.

“E' possibile che uno stato di sofferenza superi le capacità di elaborazione trasformativa della persona che ne è afflitta, oppure ogni evento della vita è sempre in linea con le risorse maturative e con la tolleranza personale del disagio di chi ne soffre?”

In base alle scienze dello Yoga e alla mia personale esperienza di vita, non c'è stato di sofferenza che superi le capacità di elaborazione personale e che risulti di fatto ingestibile per la persona in base alle sue risorse.

Quando parlo di “risorse”, intendo sia quelle effettive, già sviluppate e messe in atto dall'individuo, sia quelle potenziali che la crisi o l'evento di sofferenza stimola a mettere in campo.

E' proprio questa la funzione evolutiva del dolore: aiutarci a gettare il cuore oltre l'ostacolo e scoprire quelle ricchezze interiori che nemmeno noi sapevamo di avere, avendo così la grande opportunità di raggiungere un equilibrio superiore.

A quel punto, ciò che prima ci pareva irraggiungibile diventa a portata di mano, e quel che credevamo impossibile si trasforma in realtà, perché qualcuno o qualcosa ci ha stimolato a concepirlo come tale.

La realtà è infatti in ultima analisi il frutto di come noi ci impostiamo interiormente, con la nostra coscienza e consapevolezza.

2. Le virtù del ricercatore spirituale

Virtù significa talento, bravura, eccellenza, perfezione. La virtù è una componente dell'amicizia, e quest'ultima della felicità. La pratica della virtù serve a perfezionare l'essere

umano, renderlo gradevole a se stesso e agli altri, e perciò ad avvicinarlo alla felicità.

Infatti, la negligenza, quale opposto atteggiamento rispetto alla virtù, è concausa d'isolamento e solitudine.

Potenzialmente siamo tutti dotati delle ontologiche virtù, ma solo coloro che le praticano ne sono consapevoli e ne traggono tutti i benefici, beneficiando anche coloro con cui vengono a contatto.

3. Come sviluppare le virtù

In questi giorni ho risposto ad una domanda postami da un mio studente che mi chiedeva se lo sviluppo delle virtù potesse compiersi indipendentemente da un'evoluzione sul piano spirituale.

Con gioia condivido con voi alcune riflessioni che gli ho offerto in risposta.

Secondo i testi dello Yoga, le virtù sono tutte quid spirituali, principi e realtà del mondo trascendente, perciò le si possono sviluppare appieno soltanto attraverso un percorso autenticamente spirituale.

Più volte ho riflettuto sul fatto che anche cosiddette virtù, se non accompagnate da una purezza di intenti e da una maturità di realizzazioni sul piano spirituale, possono diventare addirittura nocive per la propria evoluzione.

La conoscenza spirituale ad esempio, se non viene acquisita in atto di umile offerta a Dio, può scadere nell'orgoglio, nella saccenza e nella superbia. La rinuncia può degenerare in indifferenza o durezza di cuore, l'altruismo può scadere nel sentimentalismo e tanti altri esempi ancora potremmo fare per capire che il bene e le virtù sono realmente tali solo se accompagnati da una visione e consapevolezza sul piano

spirituale. Riporto in aggiunta la citazione di un dialogo tra Socrate e Protagora, raccontato da Platone, in cui Socrate conclude che la virtù non si può insegnare a parole ma si può trasmettere e ispirare negli altri solo con il proprio esempio personale, con il proprio comportamento.

Krishna spiega il medesimo concetto in Bhagavad-gita IV.34, quando esorta Arjuna ad avvicinare i sapienti e a prendere rifugio nella loro guida e ispirazione dal loro modello di comportamento, seguendolo a propria volta non solo a parole ma nelle proprie azioni e scelte di vita.

L'ascolto, shraavanam, è un importante strumento per entrare in contatto con chi può aiutarci e per imparare dalle sue virtù e dal suo comportamento coerente a quelle virtù.

Tale ascolto, come spiega Krishna sempre nel citato shloka, dovrebbe essere accompagnato dalla virtù dell'umiltà e dalla disponibilità ad interrogarsi profondamente sugli insegnamenti ricevuti ponendo domande a tutto tondo.

Oltre all'ascolto, servire persone evolute spiritualmente è la chiave per accedere a quelle virtù che loro per prime hanno acquisito e che con il loro esempio ci possono trasmettere. Per questo motivo il Mahabharata celebra così tanto le glorie del Sat-sanga, la compagnia delle persone che dimorano nella Realtà e che con la loro stessa presenza ci rivelano e ci educano a quella realtà.

“Come l'essenza profuma gli abiti, l'acqua, il sesamo e la terra, con fragranza di fiori, così le qualità si originano da color che frequentiamo.

L'origine della rete dell'illusione è certamente la compagnia degli sciocchi, mentre fonte di virtù è la compagnia quotidiana di persone sante. Perciò chi cerca la pace della mente stia in compagnia di quelli che son saggi, eccelsi, buoni, ascetici ed onesti.

È da servire colui la cui cultura, civiltà ed agire è puro, più che studiare le Scritture tale compagnia è a noi più preziosa. In verità, anche se non vogliamo, grazie alla compagnia di persone buone e sante, possiamo coltivare la virtù.

Così come coltiviamo male inclinazioni rendendo onore ai malvagi.

Osservando, toccando, conversando o stando insieme a gente impura, cessa il comportamento retto e si va poi incontro soltanto al fallimento. In compagnia dei meschini l'intelligenza si perde.

In compagnia dei mediocri diventa mediocre e in compagnia dei migliori raggiunge livelli eccellenti.”

(Mahabharata, Vanaparva 22-28)

4. L'essere umano e le sue energie

Lo Yoga rappresenta l'essere vivente nella sua globalità umana e cosmica, con le sue energie bio-psico-spirituali. La terra (bhumi), l'acqua (apah), il fuoco (anala), l'aria (vayu) e l'etere (kham) costituiscono la struttura bio-fisica dell'individuo, mentre l'ego (ahamkara), la mente (manas) e l'intelletto (buddhi) determinano le sue caratteristiche psicologiche.

Secondo la psicologia indovedica, le varie energie psico-fisiche dell'essere umano hanno come propulsore comune l'essenza spirituale (atman), simbolicamente raffigurata nel cuore, la quale costituisce il nucleo dell'identità del soggetto e l'essenza stessa della vita.

L'atman costituisce il centro unificatore di tutte le funzioni vitali, coordina tutti gli elementi singoli e particolari che costituiscono la nostra psiche ed ha il potere di svilupparli, dominarli, dirigerli, comporli in una superiore unità organica.

5. Maschile e Femminile: integrazione e superamento degli opposti

Irrimandabile è la riflessione sull'identità, sull'universale necessità di scoprire chi siamo, su cosa significa essere uomo o donna, su quali potenzialità ci sono dentro di noi e in che modo esse possono essere realizzate.

Una personalità che si sviluppa in maniera armonica, senza conflitti intrapsichici, è in grado di interagire bene ed integrarsi con gli altri. I conflitti nelle relazioni rappresentano infatti l'esito delle problematiche irrisolte dentro di noi.

Secondo la Psicologia e la Spiritualità indovedica, integrazione ed armonizzazione della personalità sono possibili attraverso un percorso di crescita spirituale che ci permette di realizzare chi siamo veramente oltre la maschere dell'io storico, sviluppando così le qualità e facoltà carenti e portando al contempo a maturazione quelle già acquisite.

La personalità storica, quella di cui possiamo raccontare in senso autobiografico, è sovente caratterizzata da uno squilibrio tra ciò che potremmo definire il principio del Logos e quello dell'Eros.

Logos, che in greco significa verbo, parola, ragione, è il principio di conoscenza, tradizionalmente associato agli uomini e alla mascolinità. L'Eros può essere definito come il principio di accoglienza e unione, la sfera emozionale, generalmente associata alle donne e alla femminilità. La polarità tra il lato femminile e quello maschile è una delle principali che troviamo nell'essere umano.

Generalmente la persona tende infatti a dare maggiore risalto all'uno o all'altro di questi aspetti (maschile o femminile), solitamente a quello che la rispecchia anche fisicamente. In verità nessuno è esclusivamente uomo o donna, perché nella

personalità di ognuno sono compresenti caratteristiche maschili e femminili, in misura maggiore o minore a seconda dei residui karmici di esperienze compiute in questa vita o nelle precedenti, laddove abbiamo indossato corpi di uomini e donne con forme mentis peculiari, i cui tratti ancora permangono nelle nostre attuali tendenze, propensioni caratteriali, talenti e difetti innati.

Accade spesso che nell'uomo tendano a rimanere involute, sconnesse e mal integrate le facoltà che appartengono alla sfera dell'Eros, mentre nella donna si avvertono generalmente maggiori carenze sul piano del Logos. Lavorare all'integrazione della personalità è fondamentale per acquisire il meglio delle caratteristiche maschili e femminili sviluppandole a prescindere dal proprio genere.

In verità, infatti, noi non siamo né uomini né donne, ma essenze uniche ed eterne (atman) caratterizzate in origine da un'individualità armonica di natura puramente spirituale. Quando il sentimento non è illuminato dal lume discernente dell'intelletto si rivela fortemente dannoso, scadendo nella passione cieca e nel sentimentalismo.

Analogamente il Logos, se non è ben equilibrato ed integrato con la sfera dell'Eros, rischia di soffocare emozioni e sentimenti positivi con una razionalità sterile.

Come spiega Krishna nel sesto capitolo della Bhagavad-gita (VI.6), una mente squilibrata, ribelle e selvaggia è il peggior nemico dell'essere umano. Per contro, chi conquista la mente, arrivando a percepirla come strumento nelle mani del sé, ritrova se stesso e ottiene tutto quel che desidera.

6. Come puoi riscoprire i tuoi talenti

Qualche giorno fa, rispondendo alle tante lettere che quotidianamente ricevo, ho affrontato un tema che penso possa

essere utile approfondire anche in questa sede, a beneficio di più persone. Il mio interlocutore mi scriveva che si trova in un periodo di astenia, non gli piace il suo lavoro, non riesce a trovare la sua collocazione in questa vita.

“Io sono una persona senza talenti, molto ignorante e a volte mi dico: forse è per questo che non riesci a collocarti in questa vita. Mi sento bloccato, incatenato, senza via di uscita, mi sto chiedendo seriamente se vale la pena vivere una vita così inutile o se forse sarebbe meglio abbandonarla. Lei dice, se non ho capito male, che noi siamo fatti per la felicità, ma come trovarla?”.

Ho risposto desiderando porre attenzione su di una grande verità che mi hanno insegnato gli antichi testi dello Yoga e che grazie all’esperienza ho realizzato anche nella mia vita.

Non esistono persone senza qualità. Non esistono persone inutili o la cui vita possa considerarsi tale.

Ognuno di noi può offrire agli altri talenti o virtù che altri non hanno, e questo in forza delle proprie caratteristiche intrinseche originarie, in quanto ciascun individuo è espressione infinitesimale ed unica del Supremo.

Paradossalmente potremmo dire che neanche Dio, poiché ci ha creati per Amore come parti integranti di Lui, possa far a meno di qualcuno di noi...e questo non certo per Sua necessità, ma appunto come espressione del Suo infinito e incondizionato atto d’Amore!

Va poi aggiunto che in alcune condizioni di esistenza, per errori che abbiamo commesso, le nostre virtù divine originarie possono risultare in parte oscurate, addormentate, dimenticate, ma mai smarrite definitivamente, perché sono insite nella nostra stessa natura!

La scienza dello Yoga ci insegna un metodo per tornare ad essere consapevoli di queste nostre virtù, trasformandole da po-

tenziale in potenza, e ritrovando prima di tutto consapevolezza di noi stessi nella nostra reale identità.

Il lavoro è certamente impegnativo per tutti, ma tutti siamo in grado di intraprendere questo percorso con lietezza, coraggio e fiducia, in virtù della visione che ci offrono i sacri testi, ovvero che il tesoro sicuramente c'è, esiste già ed è dentro di noi! Anzi: siamo noi stessi il tesoro e lo realizziamo quando ritroviamo il collegamento con la nostra sorgente divina!

È una tendenza involutiva stigmatizzare se stessi o altri per errori compiuti o per difetti che si sono sviluppati. Come ripeto spesso: non guardare a quante volte sbagli, piuttosto a quante volte sei disposto a correggerti!

Che le apparenze o le tristi vicissitudini temporanee non coprano la realtà eterna del nostro essere. Chi desidera andare alla ricerca di se stesso nella propria vera identità, oltre le mutevolezze cangianti di ciò che è temporaneo, allora ha i requisiti necessari per intraprendere con successo il viaggio e per ritrovarsi... tappa dopo tappa, crisi dopo crisi, nel lungo, faticoso ma affascinante percorso evolutivo.

Di fronte ad un grande “perché”, c'è sempre un piccolo “come”. Con ciò intendo dire: se la nostra aspirazione alla bellezza, soavità, verità, senso, visione è grande ed è ben motivata, poi arriveranno anche gli strumenti necessari per realizzarla, e la scienza dello Yoga ce ne offre di straordinaria efficacia. Come diceva Sant'Agostino: l'universo intero cospira alla nostra liberazione.

7. Imparando dagli altri

Talvolta ci poniamo degli obiettivi che risultano difficili da perseguire, non perché lo siano in sé ma per l'attitudine ansiosa e frettolosa nel volerli realizzare che, in alcuni casi, può divenire una vera e propria fobia da prestazione.

Uno stato in cui l'individuo si crea troppe aspettative, mentre allo stesso tempo trascura la preparazione che deve, invece, maturare. Ciò che conta non è un modello da invidiare, magari con la pretesa di volerlo imitare, bensì da cui lasciarsi ispirare, scoprendo così il gusto di formarsi con spirito gioioso.

Con questa attitudine possiamo sciogliere la nostra ansia da prestazione, ridurre le aspettative e rilassarci mentre apprendiamo e ci formiamo sino a sviluppare le competenze necessarie al nostro scopo.

Evitiamo di ricercare l'approvazione degli altri a tutti i costi, piuttosto rafforziamo la carente fiducia in noi stessi osservando e imparando da chi ha già potenziato quelle doti e talenti che vorremmo acquisire.

Riconoscere con onestà le nostre lacune non è sminuire le nostre capacità, ma favorisce una buona predisposizione a prepararsi in maniera integrata, progredendo con soddisfazione, realizzando piccoli successi iniziali che nel tempo si accumulano, si stratificano e rafforzano la fiducia in sé.

Non lasciamoci prendere dalla sindrome di Leonardo, che era tagliato per tutte le arti e le scienze. Sviluppiamo invece la modestia, l'umiltà e muoviamoci in punta di piedi, cercando di apprendere il più possibile nel percorso della nostra esistenza.

La vita stessa è una scuola, è un viaggio di apprendimento che richiede impegno, ma se ci impegniamo con gioia lo rendiamo affascinante e possiamo ridefinire la nostra stessa personalità.

Anche Leonardo non sarebbe stato tale se non fosse andato a scuola da un Maestro come il Verrocchio, e così vale per Michelangelo che apprese dal Ghirlandaio.

Il fine della vita è evolvere, un'evoluzione costante e spirituale, divenendo capaci di gestire le nostre emozioni, di pensare in maniera costruttiva, di vedere sempre oltre i temporanei ostacoli,

di concentrarsi sulla soluzione anziché sul problema.

Tutto quel che accade è per il nostro bene, se lo sappiamo cogliere come un'opportunità per migliorare e avanzare.

8. Morire alle false identificazioni e riscoprire il sé

Liberarsi dalle maschere dell'ego, dell'io ingombrante, prepotente, e dittatore, è lo scopo della vita. Fare il gioco dell'ego, entrare nella sua spirale, significa indossare maschere su maschere che peggiorano geometricamente le nostre condizioni di vita. Uno dei rari maestri della psicologia moderna diceva: *“Tutto ciò con cui ci identifichiamo ci domina; tutto ciò da cui prendiamo le distanze possiamo dominarlo”* (cfr. Roberto Assagioli, “Psicologia Dinamica e Psicosintesi”, Archivio Assagioli, Firenze).

Tale concetto va però chiarito, in quanto potrebbe indurre in grave errore se esteso illimitatamente.

Quando ci identifichiamo in qualcosa di erroneo è certo che si produca un condizionamento negativo, ma non esistono solo situazioni patologiche, perciò va aggiunto che esistono anche la verità e il benessere, e che identificarsi con quest'ultima realtà spirituale permette di disidentificarsi dall'illusione. Tutti i giorni dovremmo celebrare il rito funebre di alcune identificazioni, un'allegorica celebrazione del funerale del falso ego, ovvero di tutto ciò che non siamo, fino a scoprire distintamente al mattino che, prima che il corpo si risvegli e che l'ego indossi le sue maschere abituali, noi già siamo.

La vita e la consapevolezza sono lì.

9. Quando il ballo in maschera finisce...e inizia la danza della Vita

Immaginate una persona che indossa una maschera... ma che non ne è consapevole!

All'inizio del "gioco", per giocare, per sua deliberata scelta, forse anche per barare, ne ha indossate molte,

consapevolmente, ma poi, nell'infuriare del metti e dismetti maschera dopo maschera, ad un certo punto, similmente a quel che accade a un camaleonte, la persona cambia colore di pelle/maschera, senza più neanche rendersene conto.

Ecco allora che la vita diventa un ballo in maschera, con la pericolosa peculiarità che non solo nessuno conosce l'altro oltre la maschera, ma ahimè, non riconosce più neppure se stesso. E questo è veramente tristissimo.

La svolta avviene nel momento in cui, per grazia ricevuta da una persona realizzata spiritualmente e per l'intollerabile sofferenza di vivere una perenne alienazione, il desiderio di smascherarsi diventa così intenso e prioritario che, piangendo, chiede a Dio di tornare all'originario ed ontologico rapporto d'Amore che caratterizza la relazione di ogni essere con il Supremo.

Nella meravigliosa riscoperta di tale relazione, alla infinita varietà dei sentimenti (rasa) tutti d'Amore (bhaktirasa), si aggiunge un'incontenibile intrinseca felicità (ananda).

Allora, e solo allora, il ballo in maschera finisce...e inizia la danza della Vita.

10. La virtù dell'umiltà – parte I

L'umiltà è una preziosa componente di ogni autentico successo, incluso quello di intrattenere appaganti e durature relazioni. Dovremmo riflettere profondamente sul significato di umiltà, collocandola tra le più alte virtù. La gente sembra oggi mostrarsi poco interessata verso lo studio e la pratica delle virtù, che appaiono come desuete, fuori moda. Le persone aspirano a diventare tutto nella vita, meno che umili. Rari sono coloro che si informano su come sviluppare l'umiltà.

Eppure, l'umiltà è alla base di tutte le relazioni autentiche. Qual è il suo contrario? La superbia.

Chi vorrebbe avere una buona relazione con una persona malata di superbia? Si possono trovare persone superbe anche tra coloro che sono poveri e inconcludenti, ma che hanno una visione della vita che innalza la loro superbia, che dire tra le persone più potenti e famose. Allo stesso modo, si possono trovare individui umili tra i più poveri così come tra i ricchi, tra sconosciuti e tra i più conosciuti.

L'umiltà favorisce la predisposizione ad aprirsi per accogliere e imparare. Se una persona non è umile non imparerà nulla, tranne che sul mero piano cognitivo, e ciò ostacolerà la sua marcia sul cammino evolutivo.

Bhagavad-gita IV.34: *“Cerca di conoscere la verità avvicinando un maestro spirituale, ponigli delle domande con sottomissione e servilo. L'anima realizzata può rivelarti la conoscenza perché ha conosciuto la verità.”*

Questo verso ci rivela che persone veramente sagge e sapienti, che hanno avuto realizzazioni di valore, possono a loro volta trasmetterle ad altri, posto che si crei la giusta predisposizione in chi riceve l'insegnamento, avvicinandosi consapevole di non sapere, condizione indispensabile per imparare, ponendo domande con umiltà per ricevere la conoscenza e coltivando uno spirito di servizio nei confronti di chi ci sta educando a vivere alla luce delle più alte verità. E' dunque la giusta attitudine che predispone ad apprendere. E questa è caratteristica fondante dell'umiltà.

L'umiltà ha un fondamento in coloro che vivono, sentono, desiderano un mondo migliore, che coltivano un'idealità che consente di sopportare fatiche, ingiustizie e disagi temporanei in vista dell'ottenimento di uno scopo superiore.

Mohandas Karamchand Gandhi:

“La mia vita non fu che una serie di tragedie esteriori, e se queste non hanno lasciato su di me nessuna traccia visibile, indelebile, è dovuto all’insegnamento della Bhagavad-Gita.”

Fin qui non ho però ancora detto cosa sia l’umiltà in sé, ho infatti descritto alcuni dei suoi effetti e ora accennerò alle conseguenze della carenza di umiltà. Una persona presuntuosa e superba è inevitabilmente esclusa da una comprensione alta, perché le manca la funzione portante del sentire la necessità di sapere che nasce e si sviluppa in proporzione a quanto una persona sente di non sapere abbastanza. Sapere di non sapere è componente essenziale di questa virtù.

L’umiltà è parte costitutiva anche di un’ottima relazione, perché se non riconosciamo il contributo apportato dell’altro non possiamo stabilire una buona relazione con nessuno.

Platone nello scritto sui dialoghi tra due grandi del pensiero umano, Socrate e Protagora, sviluppa il tema della virtù a cui anche l’umiltà appartiene. In questa consistente conversazione, i due grandi filosofi giungono a una conclusione: la virtù non si può insegnare teoricamente.

La virtù si trasmette praticandola, non insegnandola.

Chi pratica la virtù ne espande il senso e incoraggia altri a praticarla.

Possiamo tenere lezioni di filosofia morale e parlare di virtù con grandi esempi nella Scolastica, da Sant’Agostino a San Tommaso D’Aquino, ma non la si può imparare se non abbiamo un modello in vita di una persona che come noi mangia, dorme, cammina, dialoga, agisce, perdona e aiuta gli altri nel superare le loro crisi. Se non si pratica e non si ha un modello praticante di virtù, il suo insegnamento teorico non sortirà effetti significativi e duraturi.