

10° CONGRESSO MONDIALE
SOCIETÀ TEOSOFICA
2010

**Il significato del nosce te ipsum
nella pratica della fratellanza universale**

Graziella Ricci

martedì 13 luglio 2010 ore 9,00

*Chi non si aspetta l'inaspettato,
non troverà la verità*

Eraclito

0. Introduzione

Diceva il Mahatma Gandhi: "Noi dobbiamo essere il cambiamento che desideriamo vedere nel mondo"¹. Le parole di Gandhi sono più che mai attuali rispetto agli avvenimenti che stiamo vivendo nel nostro pianeta e che richiedono un'urgente trasformazione della mente umana se non vogliamo confessare, tra pochi anni, il nostro fallimento come esseri pensanti e riconoscere che non rimane più tempo per modificare la situazione critica del presente.

L'essere umano, che è tenuto ad interagire con il mondo per svilupparsi, è arrivato a maturare un cervello di estrema complessità, che tuttavia non ha saputo utilizzare in maniera efficace ed ecologica per cui si trova a dover affrontare una situazione mondiale che egli stesso ha prodotto con il suo agire, egocentrico ed irresponsabile. Per poter contrastare questo agire, abbiamo bisogno di una svolta innovativa che provochi profondi mutamenti nella coscienza umana. In questo contesto critico, parlare di fratellanza universale diventa imperativo ma non è sufficiente, a meno che si riesca a capire cosa significa veramente "agire da fratelli".

Ricordo che in un'occasione il poeta messicano e Premio Nobel Octavio Paz fece notare che delle tre parole della democrazia moderna: libertà, uguaglianza, fraternità, quella "chiave" era quest'ultima perché ci può essere libertà senza uguaglianza e uguaglianza senza libertà, ma il concetto che armonizza e collega i due termini è la fraternità. Essa rinvia a ideali di solidarietà e di amore universale e agli uomini che hanno incarnato questi ideali come San Francesco di Assisi, Madre Teresa di Calcutta, Luther King, lo stesso Gandhi, ecc. Tuttavia, in un contesto teosofico la parola "fratellanza" allude a qualcosa di più profondo; allude al fatto di scoprire ed attivare ciò che già siamo nella dimensione spirituale per poterlo manifestare nel quotidiano, anche per poter agire dal nucleo della nostra essenza e non dalla periferia. Come ben sappiamo, la fratellanza universale è l'unico principio che si deve sottoscrivere per poter diventare membro effettivo della Società. Ma siamo consapevoli fino in fondo delle implicazioni di questa accettazione e di ciò che significa rivolgersi a un qualsiasi membro della Società Teosofica chiamandolo "fratello"? In questa relazione spiegherò alcune delle contraddizioni che credo siano implicite nel nostro agire in relazione alla pratica della fratellanza.

1. Nosce te ipsum

Dal punto in cui siamo a livello delle nostre conoscenze, sappiamo di abitare un universo in costante trasformazione, sia nel suo aspetto statico - nelle forme che diventano progressivamente più complesse - sia nel suo aspetto dinamico, nei movimenti ritmici e ciclici che forme e avvenimenti producono nell'inseguire l'obiettivo della Vita Una. Tale obiettivo si potrebbe sintetizzare nel fatto di divenire sempre più consapevoli di se stessi nel processo di progressivo sviluppo di tutti gli esseri senzienti. Tuttavia, anche se noi come membri della Società Teosofica siamo consapevoli di questo fatto e abbiamo un notevole bagaglio di conoscenze a disposizione; quando rispondiamo alle sollecitazioni del vivere la nostra percezione è condizionata dai vari filtri culturali ed individuali che limitano la nostra visione, per cui anche a noi può succedere ciò che capita a un lettore di romanzi gialli quando legge il famoso racconto di Agatha Christie, *L'assassinio di Roger Ackroyd*.

La scrittrice inglese utilizza un ingegnoso stratagemma per ingannare il lettore perché l'io che racconta è l'assassino, ma di questo il lettore se ne accorge soltanto alla fine quando lo stesso narratore confessa l'inganno. Il narratore non solo rivela la sua vera identità ma fa sentire anche colpevole il lettore per la sua



ingenuità dato che di fatto egli, nel suo resoconto, non ha taciuto nulla dell'assassino e ha lasciato lungo il testo una quantità di segnali per far sì che il lettore attento possa scoprire da solo la sua vera identità. Ma questo non avviene perché il lettore non nutre sospetti verso chi si rivolge a lui con fare complice, come se fosse un fratello di avventure, per invitarlo a condividere le sue peripezie. Poiché egli lascia la responsabilità della scoperta al detective, legge in modo costituzionalmente disattento².

Il romanzo di Agatha Christie porta alle estreme conseguenze il meccanismo di tutti i gialli, nei quali la potenza oblivionale e persuasiva di un testo fa sì che il lettore non si accorga di niente, anche se tutto si svolge sotto i suoi occhi. Il fatto è che il lettore legge quasi in modo subliminale e tralascia, per scarso rilievo, dei particolari che popolano il racconto e che sembrano trascurabili ma non lo sono: *"La lucidità del narratore consiste nel dirci che noi non siamo lucidi. E siamo succubi di qualcosa che viene perpetrato alle nostre spalle"*³.

Credo che, nella vita di tutti i giorni, anche noi membri della Società Teosofica spesso ci comportiamo come il lettore di romanzi gialli: nonostante la nostra conoscenza teorica, manchiamo di lucidità nelle piccole e grandi cose del nostro fare quotidiano. Questa nostra condizione di essere distratti e oblivionali non è solo rivolta agli eventi ed alle creature del mondo più o meno importanti, ma soprattutto a noi stessi in prima persona. E se noi non siamo consapevoli, se siamo spesso distratti per via delle nostre occupazioni e degli stimoli del mondo, se ci lasciamo persuadere inconsciamente dall'ambiente massmediatico in cui viviamo, non possiamo pretendere di esercitare né il discernimento (*viveka*) né il distacco (*vairagya*), entrambi fondamentali per poter praticare un'autentica fratellanza, visto che sono il supporto di un'equilibrata autostima.

Infatti, come facciamo a mettere in pratica il secondo comandamento cristiano se non sappiamo cosa significa amare veramente noi stessi? Ecco che allora viene in mente la famosa frase del tempio delfico *nosce te ipsum*: "conosci te stesso". Già nell'antica Grecia - e in Oriente anche prima - era imperativo attivare questa conoscenza: sono stati pubblicati in proposito, lungo l'asse del tempo, numerosi volumi a carattere psicologico e spirituale su questo argomento, anche nella letteratura teosofica. Ma l'essere umano fa fatica a cambiare perché è più comodo rimanere nel già conosciuto e, soprattutto nel momento attuale, è troppo distratto per ricordare il significato profondo della frase delfica; questo fatto incide in modo drastico nella pratica della fratellanza. Anche il presente non aiuta perché, vivendo in un millennio sempre più caotico e in costante mutamento di paradigma, stiamo subendo la tensione di un'accelerazione temporale troppo intensa rispetto alle modificazioni del nostro cervello che, nei momenti critici, ancora reagisce secondo i vecchi schemi di attacco-fuga. Peraltro le problematiche economiche, pluriculturali e migratorie che coinvolgono tutte le società democratiche del mondo contemporaneo mettono a dura prova la pratica della fratellanza anche a livello mondiale. Tuttavia, visto che noi dovremmo avere una marcia in più, chiediamoci cos'è che tralasciamo quando crediamo di conoscerci e di comportarci fraternamente mentre in realtà restiamo tranquillamente ancorati alle nostre solite posizioni superficiali.

2. La corazza caratteriale

Come ci ricorda la Teosofia, noi siamo un'anima che abita per un breve periodo temporale in un corpo fisico. Da questa prospettiva si potrebbe presupporre che è prioritario prestare maggior attenzione ai processi dell'anima rispetto a quelli del corpo. Ma forse non è questo l'atteggiamento giusto se pensiamo che in realtà corpo e psiche sono sistemici, cioè sono intimamente connessi attraverso i movimenti delle emozioni e della mente. Essi sono aspetti diversi della Vita Una, per cui non si può ascoltare un aspetto se non si presta la dovuta attenzione all'altro. Peraltro, il fluire della comunicazione tra il corpo e la mente sembra essere interrotto dalla rigidità della nostra armatura caratteriale che, formatasi nel tempo attraverso i vissuti dell'infanzia, ha contratto le nostre fasce muscolari con tensioni inconsce e frammentato il respiro in movimenti interrotti carenti di armonia, aspetti di solito non consapevoli alla stragrande maggioranza degli esseri umani che credono di muoversi liberamente e di respirare senza problemi.

10° CONGRESSO MONDIALE
SOCIETÀ TEOSOFICA
2010

Alcune scuole terapeutiche descrivono molto bene questo processo. Ad esempio, secondo la bioenergetica ciascuno di noi vive in una specie di sogno ad occhi aperti alimentato da una realtà consensuale collettiva di tipo ipnotico, e recitando senza saperlo un programma o copione costruito nel passato. Perciò la persona media raramente sperimenta il qui ed ora, tende piuttosto a distorcere le situazioni nuove adattandole agli stessi vecchi schemi costruiti nella sua infanzia, che hanno prodotto in lui una vera corazza caratteriale come risposta alla conflittualità oppure alla carenza affettiva. Questa corazza dà luogo a una diversità di modelli che dipendono dalla fase in cui egli è rimasto bloccato e dal tipo di risposta che ha sviluppato in modo continuativo per difendersi dal mondo. La corazza caratteriale che, in modo simile al bruco, presenta degli strati ed è divisa in segmenti che coprono tutto il corpo secondo il tipo di problematica, mostra la storia fossilizzata che è rimasta intrappolata nel processo di crescita dell'individuo.

Sempre secondo la bioenergetica, l'individuo ha tre strati principali che si manifestano attraverso la muscolatura e gli atteggiamenti del carattere: il Nucleo, lo Strato intermedio e la Superficie⁴. Per arrivare a contattare il Nucleo, o Sé profondo, bisogna prima esplorare lo Strato intermedio, che molte persone scambiano con il vero Sé e che li porta a nascondersi sotto un'auto-immagine apparentemente armonica e accettata consensualmente a livello sociale. Lo Strato intermedio è la corazza che bisogna sciogliere, se si vuol capire la vera identità nascosta sotto la coltre delle stratificazioni. È per questo motivo che molti sono restii al cambiamento e successiva crescita: hanno paura di quello che possono trovare se il loro Io perde il controllo e permette alla corazza di assottigliarsi.

Invece, si dà il caso che, per riportare in vita i sentimenti fossili, si renda necessario liberare l'energia rimasta intrappolata nel periodo infantile, la quale continua anche da adulti ad obbligare il corpo e la mente ad un comportamento schematico e coercitivo, perché dove c'è contrazione non c'è sensazione, senza sensazioni non abbiamo emozioni e non siamo in contatto con la realtà del nostro essere nel mondo. Questo lavoro di "archeologia creativa" parte dal presupposto che gli esseri umani siano fatti, essenzialmente, di energia positiva, e che la capacità di amare (frustrata e repressa attraverso lo sviluppo) sia alla base di un individuo sano. Ogni qualvolta che un conflitto si risolve, il carico d'energia aumenta e l'individuo può esprimere meglio la propria creatività. Compito certamente non facile, considerando che, come dice A. Lowen: *"... questa società non è sintonizzata sui valori e sui ritmi del corpo vivente, ma su quelli delle macchine e della produttività materiale. È inevitabile concludere che le forze che inibiscono l'auto-espressione, riducendo così il nostro funzionamento energetico, derivano da questa cultura e ne sono parte"*⁵.

In aggiunta al pensiero di Lowen, si potrebbe precisare che oggi una gran parte degli esseri umani non ha solo problemi che riguardano la sfera espressiva affettiva e corporea ma, quel che è peggio, si trova in uno stato mentale che si può definire distratto oppure confusionale, il quale nemmeno gli permette di distinguere la verità dalla menzogna. In un'era in cui la tecnologia dei media immerge l'utente in un'illusione zeppa di trivialità e d'informazioni minimaliste, che agiscono come uno specchio cancellando le frontiere tra realtà e finzione, e dove la possibilità di bloccare una falsa notizia diventa sempre più irrilevante, il bisogno di distinguere tra il vero e il falso è quasi in via di estinzione. Tutti questi problemi si collegano al fatto che l'essere umano tende a muoversi in modo centrifugo per via dei blocchi energetici che rendono difficile il contatto con il suo Sé profondo.

Perciò il rapporto autentico con il suo sistema corpo-mente dipende dal movimento - più o meno libero - del flusso energetico; anzi, si potrebbe dire che, dal punto di vista energetico, tutto il corpo può essere considerato un'unica cellula, all'interno della quale la vibrazione energetica può sia diffondersi liberamente in tutte le direzioni sia fluire in direzioni specifiche e limitate. È bene tener presente che ogni essere umano è una comunità di circa cinquanta trilioni di cellule-abitanti che hanno sviluppato una strategia di cooperazione finalizzata alla reciproca sopravvivenza e non c'è nessuna nuova funzione dei nostri organi che non sia già stata utilizzata dalle cellule. L'attività cooperativa di ogni cellula è fondamentale: ognuna ha l'intelligenza sufficiente per poter sopravvivere



autonomamente ed è dotata di intenzionalità, di scopo e di capacità di apprendere dall'esperienza, abilità che poi memorizza per trasmettere alle cellule figlie⁶.

Perciò, nel nostro agire, dovremmo imitare lo spirito di cooperazione delle cellule e poiché siamo esseri sistemici e anche l'amore ha a che vedere con il fluire delle energie - in questo caso affettive - è fondamentale essere consapevoli del modo in cui trattiamo i canali di comunicazione per arrivare al cuore, ovvero la bocca, la gola, le mani e le braccia, anche il diaframma e la pelvi; il che vuol dire tutto il sistema muscolare del torace in collegamento con la testa, l'addome e le estremità. Il sentimento di amore si esprime fisicamente attraverso l'interazione cooperativa di tutti gli elementi del corpo. Persino il modo in cui guardiamo e comunichiamo con gli altri ha una grande importanza perché attraverso lo sguardo si esprime l'atteggiamento affettivo dell'essere umano.

Se per caso avete avuto occasione di viaggiare in treno oppure sui mezzi pubblici, ed avete osservato i volti della gente, avrete notato che raramente affiora in essi il sorriso. Infatti, le espressioni dei volti sono quasi sempre spente, cupe o irrigidite. Quasi tutti i viaggiatori appaiono avvolti in una nuvola di pensieri dalla quale la gioia di vivere, che è un aspetto essenziale della Vita Una, è assente. E la gioia non si può forzare, essa nasce da un cuore attento agli altri e, soprattutto, aperto alla dimensione spirituale. Tuttavia, parlare di questa dimensione a un mondo oberato dallo stress e dall'iperattività è un compito quasi impossibile. Alcuni ricercatori universitari (della Ben-Gurion University del Negev, Israele) hanno scoperto che, nei rari casi in cui i medici non sono stressati e hanno il sorriso sulle labbra, cala il numero di prescrizioni di farmaci e la richiesta di analisi e di visite specialistiche. Perciò dell'umore dei camici bianchi beneficiano non solo i malati ma anche... il Servizio sanitario!!! Si potrebbe quindi allargare il discorso a tutta la ricerca scientifica e ipotizzare che sarebbe opportuno avere non solo degli strumenti, quali i microscopi e i telescopi, ma anche una coscienza pura e gioiosa, oltre alla profondità di visione e di chiarezza mentale, per avanzare in maniera armonica nell'indagine scientifica. Solo con la luce si possono attrarre le forze positive dell'anima, e anche la conoscenza ha a che fare con l'etica e con la purificazione dei corpi, delle intenzioni e del comportamento. Non a caso il testo *La Luce sul Sentiero* sottolinea che bisogna crescere come il fiore aprendosi all'eternità, ma che deve essere l'eternità a svilupparlo e non il desiderio di crescita.

2.1. Stress e consapevolezza

L'olandese Hans Selye⁷ già negli anni trenta aveva pubblicato una serie di studi nei quali si dimostrava l'esistenza di una sindrome da stress aspecifica, o sindrome di adattamento generale comune a tutti gli individui. L'autore divise questo fenomeno, oggi più che mai attuale, in tre fasi:

1. nella prima fase si ha una reazione di allarme che provoca fastidio e la persona reagisce con diversi sintomi organici, quali l'iperattività delle surrenali o l'ulcera gastrica;

2. nella seconda fase si ha una forma di resistenza allo stress, quella più comune ai tempi attuali, dove la persona non è più consapevole di essere sottoposta a un eccesso di stimoli e non sente più il disagio dello spreco energetico perché lo stress è ormai rimosso;

3. nella terza fase si ha il crollo energetico o esaurimento delle risorse e appaiono, quindi, sintomi ben definiti sul piano psichico e/o somatico, o entrambi.

In questo momento storico, soprattutto nei popoli di Occidente, è probabile che si stia scivolando inconsapevolmente dalla seconda alla terza fase, e il crollo energetico emerge attraverso una molteplicità di malattie somatiche sempre più numerose, come i diversi tipi di tumori, oppure attraverso una corazza psicologica impietrita che si manifesta nella mancanza di sensibilità e in comportamenti d'indifferenza e di apatia. L'eccesso di stress ha persino fatto perdere in gran parte la capacità di stupirsi davanti alla natura, alle opere d'arte e alle meravigliose scoperte scientifiche degli ultimi tempi, e lo stupore è uno dei fattori che fanno emergere lo spirito creativo.

Noi membri teosofici dovremmo avere a questo punto uno strumento in più rispetto al comune dei mortali. Noi sappiamo che siamo anime e non solo corpi, e che il



significato dell'esistenza va ben più in là del compimento dei traguardi personali e sociali quali lavorare, sposarsi, avere figli, ecc. Ma anche noi abbiamo un'armatura caratteriale che blocca la nostra comunicazione mente-corpo e anche noi subiamo l'esaurimento energetico di un momento storico caotico e accelerato. Davanti a questa situazione siamo veramente consapevoli della "differenza che fa la differenza" tra una qualsiasi persona e un membro della Società Teosofica? Quando un qualcosa non ci piace, all'interno del movimento teosofico, ci muoviamo con cuore e mente focalizzati sulla Vita Una, quindi sul senso profondo della fratellanza universale, o reagiamo all'idea che abbiamo di questi concetti?

3. *Imparare ad imparare a conoscere se stessi*

Come ben sappiamo a livello teorico, la consapevolezza di sé ha due aspetti, uno cognitivo, l'altro interazionale e sperimentale. Tuttavia, nell'agire quotidiano spesso non ci accorgiamo che la maggior parte delle conflittualità che incontriamo non dipende dalla realtà dei fatti bensì dal significato che attribuiamo ai fatti. Perciò è facile che, anche all'interno della Società Teosofica, si finisca per confondere l'idea con il vissuto vero: *"Dobbiamo partire dal presupposto che, essendo noi lo strumento conoscitivo di noi stessi, siamo già contaminati e, nell'atto del conoscere, contaminiamo quello che conosciamo"*⁸. Sarebbe quindi opportuno accettare umilmente il fatto che tendiamo inconsciamente ad alterare la realtà sulla logica dell'autoinganno e, poiché non possiamo evitarlo nel quotidiano, cerchiamo almeno di non utilizzarla nella pratica della fratellanza, perché agire attraverso i processi mentali significa racchiudere la vastità dell'infinito all'interno di un filtro limitato di tipo cognitivo. Il risultato è che, così facendo, si spegne qualsiasi vero moto spirituale. Infatti, l'errore in cui molte volte cadiamo avviene quando cerchiamo di sostituire l'esperienza della Vita Una con una serie di astrazioni sulla fratellanza universale e anche su noi stessi, il che significa essere in contatto con un'immagine concettuale e non con la realtà della nostra dimensione spirituale.

Faccio un esempio: se una persona fa o dice qualcosa che irrita il suo interlocutore, in questi di solito ha inizio un movimento di emozioni negative che genera cambiamenti nel suo volto, nel tono di voce, nella sua gestualità. Se poi l'emozione negativa non è accettata e la persona non è consapevole del suo rifiuto per via del disaccordo con la propria immagine idealizzata, alcune parti della sua personalità entreranno in conflitto con le altre parti. Se in queste condizioni la persona si rivolgerà al suo interlocutore chiamandolo "fratello" perché sa razionalmente che egli è un fratello, allora l'incoerenza tra realtà e apparenza si farà sentire impercettibilmente attraverso la sua gestualità e il suo modo di parlare (o di tacere) e l'altro se ne accorgerà a livello inconscio. Questo fatto provocherà disarmonia anche se apparentemente tutto sembrerà filare liscio. Si potrebbe dire, allora, che la mancanza di accettazione di chi siamo veramente in ogni momento è la causa che può generare una situazione forzata di questo tipo, ma c'è da considerare anche la logica dell'autoinganno che interferisce con il nostro vissuto percettivo. Persino a livello neurologico, l'incoerenza tra i diversi livelli di comportamento verbale e non verbale si fa sentire perché, secondo l'intenzione che fa trasparire la persona che abbiamo davanti, si attivano in noi differenti catene di neuroni specchio. Quindi, torniamo alla domanda iniziale: siamo in grado di amare il prossimo come noi stessi senza preconcetti e senza cornici teoriche intermedie? In altre parole, siamo in grado di percepire il prossimo come fratello nel senso autentico del termine?

Forse una risposta può darla la nostra forma usuale di considerare la questione: prima conoscere, dopo agire, che è anche il modo abituale d'imparare. Anche se per un membro teosofico dovrebbe essere scontato comprendere che se si lavora sulla teoria non si è in contatto diretto con l'esperienza, non sempre ci si accorge che solo a livello dell'interazione con il prossimo si può entrare nella realtà del vissuto autentico. Le neuroscienze insegnano che, contrariamente a quanto si crede, è innanzi tutto la soluzione efficace a influenzare la teoria e non l'opposto: *"Ovvero: invece di conoscere per cambiare, cambiare per conoscere"*⁹ (Watzlawick, Tardone, 1997). Questa inversione sposta il livello di apprendimento dalla causalità lineare a quella circolare di azione, interazione e conoscenza del problema e della sua soluzione; quindi imparare come apprendere ad apprendere, ovvero apprendere tramite l'azione



diretta: dall'agire verrà la soluzione. In ogni modo, al di là di quale possa essere la risposta per ciascuno di noi, forse è già importante essere attenti a questa problematica e intensificare la domanda ogni qualvolta ci rivolgiamo all'altro chiamandolo "fratello".

Nell'antico buddhismo zen si consideravano due tipi di verità: la verità di essenza e la verità di errore¹⁰. La prima è molto rara perché l'essenza del trascendente può essere raggiunta in vita solo attraverso l'illuminazione. La verità di errore, invece, ha a che fare con le verità relative al nostro rapporto con le cose terrene, ed è su questa verità che possiamo perfezionare il nostro agire. Nel modello d'intelligenza emotiva la consapevolezza di sé rappresenta la tecnica fondamentale per capire la propria reazione negativa nel momento in cui comincia a nascere, per poter avere maggiori possibilità di scioglierla o di renderla innocua. In proposito il Dalai Lama, nel parlare dello stato di sofferenza prodotto dalle emozioni negative, spiega che è importante avere una serenità invulnerabile alle circostanze esterne per poter far fronte alle emozioni negative. Ciò vuol dire disinteresse verso il piacere, il dolore, la fama e l'oscurità, la lode e la vergogna. Il Dalai Lama chiama questa soluzione "spirito di emergenza", che "implica un disincanto assoluto rispetto al Samsara inteso nella sua totalità"¹¹. Lo spirito di emergenza dovrebbe impedire, a questo punto, di colorare le emozioni negative con delle affinità di pensiero. Come direbbe Krishnamurti¹², per intraprendere un viaggio di scoperta negli angoli più segreti della nostra mente bisogna liberarsi dai fardelli e viaggiare senza il bagaglio dei pregiudizi, delle credenze, delle certezze, delle conclusioni. Si ritorna quindi alle due condizioni già menzionate: il discernimento e il distacco.

4. Conclusioni

Se, a questo punto, vi aspettate delle soluzioni, sarete delusi perché non esistono soluzioni facili. Vorrei tuttavia sottolineare, come conclusione, che qualunque sia il grado della nostra consapevolezza è fondamentale essere fiduciosi nella saggezza dello Spirito poiché il movimento è l'aspetto essenziale della vita: se la crescita si arresta inizia il declino. Perciò l'approfondimento dell'attenzione e della propria consapevolezza è una spinta a proseguire con il difficile ma affascinante viaggio nel territorio sconosciuto che ciascuno si porta dentro, una volta che si smette di avere bisogno di un qualsiasi aiuto esterno (che può essere il terapeuta oppure un libro o una guida spirituale, perché il ruolo di guida può provenire da molteplici direzioni). Tenuto conto che la conoscenza di se stessi permette il rigeneramento dei neuroni anche dopo la sessantina e che, oltre all'intelligenza emotiva (e all'intelligenza razionale), esiste un'intelligenza spirituale che si attiva attraverso la pratica meditativa e l'indagine intensa sui significati essenziali della vita, diventa fondamentale rinnovare in ogni momento la sfida verso il *nosce te ipsum*, il quale implica varie strategie di azioni quali, ad esempio:

a. ravvivare la nostra disponibilità alla ricerca della verità e incrementare l'agire basato sull'osservazione e sulla esperienza, e non sulle credenze e/o pensieri di seconda mano;

b. assumersi la responsabilità delle proprie scoperte e accettare il dubbio, il paradosso e l'incertezza là dove non si possono ottenere delle risposte effettive. Accettare soprattutto le zone d'ombra in se stessi e negli altri, cercando di sviluppare un agire sistemico dove corpo e mente siano integrati e risuonino in armonia con lo spirito;

fare pratica meditativa per portare il nostro cervello alla modalità vibratoria omogenea di 40 hertz e attivare, in questo modo, l'intelligenza spirituale che ci permetterà di mettere in pratica in modo autentico lo spirito di fratellanza; così facendo, saremo in grado di riconoscere col cuore l'interconnessione profonda che esiste fra tutti gli esseri senzienti dell'universo e potremo creare sintonia e pace nel piccolo mondo che ci circonda.

In questo modo, potremo proseguire con una marcia in più il nostro viaggio infinito alla scoperta della terra, quasi sconosciuta, della dimensione spirituale, cooperando intensamente alla rinascita delle nostre "staminali dell'anima" per far sì che esse si moltiplichino per risonanza infinita nel cuore degli esseri umani. Oggi,



10° CONGRESSO MONDIALE
SOCIETÀ TEOSOFICA
2010

più che mai, lo spirito di fratellanza si rende necessario per poter modificare le problematiche del pianeta. Come tutti i viaggi senza fine, anche questo non ha mai termine, ma l'importante è camminare. *La Luce sul Sentiero* lo conferma con la nota frase: "Tu entrerai nella luce ma non toccherai mai la fiamma"¹³.

Forse per ricordarsi di rinnovare il proprio obiettivo di sviluppo della consapevolezza si potrebbe provare a parlare di "bioecoteosofia", cioè provare ad arricchire linguisticamente la parola "Teosofia" per aver in mente, in ogni momento, che siamo un sistema interagente nelle diverse dimensioni della psiche, del corpo e del contesto sociale ed ecologico di un pianeta che è anch'esso un sistema interagente ad un livello infinitamente più complesso, e ricordare inoltre che il nostro sistema diventa effettivamente fraterno solo nel momento in cui la luce dello Spirito lo pervade. È bene tenerlo presente ogniqualevolta un'emozione negativa impedisce alla mente di riflettere la luce spirituale perché, anche se noi siamo fatti soprattutto di energia quantica, lo Spirito riesce ad illuminare i cosiddetti "corpi inferiori" della personalità solo se essi sono fluidi e aperti alla dimensione dell'infinito (*La Voce del Silenzio*¹⁴ afferma infatti che bisogna superare i tre vestiboli dell'ignoranza, dell'istruzione e della saggezza per poter arrivare allo stato in cui Luce e Silenzio diventano esperienze connaturali del nostro Sé profondo). Probabilmente è solo a quel punto che potremmo definirci veramente "fratelli teosofi" nel senso autentico del termine.

Considerato che l'utilizzo del linguaggio non è innocuo e influenza il nostro agire, provare a parlare di "bioecoteosofia" potrebbe aiutare a riportare alla memoria gli aspetti sistemici del nostro comportamento e spingerci verso quella dimensione essenziale dove la fratellanza diventa un vissuto spontaneo, gioioso e autentico, e non semplicemente un concetto intellettuale. Chissà se in questo gioco, non solo linguistico, tra le diverse dimensioni della parola, dove per "bio" si intende alludere alla purificazione degli aspetti fisici, emozionale e mentali, e per "eco", il rapporto etico con l'ambiente e con il prossimo, il termine "Teosofia" possa riuscire a risuonare più profondamente nel nostro cuore ed acquisire maggior intensità, in modo da renderci più consapevoli e più aperti alle responsabilità del nostro tempo in quanto autentici ricercatori dello spirito.

Finisco con parole di J. Krishnamurti che non lasciano dubbi sulla direzione da seguire: "... quando c'è quell'energia che deriva dall'esserli liberato da ogni forma di paura, essa produce una radicale rivoluzione interiore (...) In tal modo rimanete soli con voi stessi (...) e dal momento che non state più cercando aiuto da niente e da nessuno, siete liberi di scoprire. (...) Poi compare la difficoltà immensamente più grande di rigettare la nostra autorità interiore (...) Essere liberi da qualsiasi autorità, vostra o di qualcun altro, vuol dire morire a tutto ciò che appartiene all'ieri (...) È solamente in un simile stato che si impara e si osserva. È per questo è necessaria molta consapevolezza, reale consapevolezza di quello che succede dentro di voi, senza tentare di correggerla o suggerirle quello che dovrebbe o non dovrebbe essere, poiché nel momento in cui voi la correggete stabilite una nuova autorità, il censore"¹⁵.

(Per amare quindi) "bisogna essere liberi, non solo dall'altra persona ma anche da se stessi"¹⁶.

Note:

- 1) Cfr. M. Gelb (2004), *Il segreto Da Vinci* (trad. it.), il Saggiatore, Milano 2005, p. 87.
- 2) Lo stesso processo si verifica con molti testi di Sciascia e dello scrittore argentino J. L. Borges, dove sino alla fine il lettore non è consapevole dell'identità del narratore.
- 3) U. Eco, "L'assassino e il narratore", *Corriere della Sera*, mercoledì 1 luglio 2009, p. 41.
- 4) Cfr. L. Marchino, *La bioenergetica*, Xenia, Milano 1995.
- 5) A. Lowen (1975), *Bioenergetica* (trad. it.), Feltrinelli, Milano 2008, p. 41-42.
- 6) Cfr. B. Lipton (2005), *La biologia delle credenze* (trad. it.), Macroedizioni, Cesena 2006, p. 42.



10° CONGRESSO MONDIALE
SOCIETÀ TEOSOFICA
2010

- 7) Cfr. L. Marchino, *Il corpo non mente*, Frassinelli, Milano 2009, p. 40-41.
- 8) G. Nardone con E. Balbi, *Solcare il mare all'insaputa del cielo*, Ponte alle grazie, Milano 2008, p. 18.
- 9) *Ibidem*, p. 9.
- 10) Cfr. *ibidem*, p. 22-23.
- 11) Cfr. Dalai Lama- D. Goleman (2003), *Emozioni distruttive* (trad. it.), Oscar Mondadori, Milano 2004, p. 201.
- 12) Cfr. J. Krishnamurti (1969), *Libertà dal conosciuto* (trad. it.), Ubaldini editore, Roma 1973, p. 15.
- 13) Cfr. *Luce nel sentiero* (trascritto da M. Collins), Ed. teosofiche italiane, Vicenza 2002, p. 19.
- 14) Cfr. *La Voce del Silenzio* (trad.all' inglese da H.P.Blavastky) (trad. it.), EDI, Vicenza 2002, pp. 26-28.
- 15) J. Krishnamurti, *op. cit.* pp. 14-15.
- 16) *Ibidem*, p. 62.

Graziella Ricci è componente del Comitato Esecutivo della Società Teosofica Italiana.

