

# La relazione come nutrimento dell'essere

GRAZIELLA RICCI

“Non è possibile fare dell'oro se non si ha già dell'oro” (*Sentenza alchemica*).

## 1. Introduzione

L'anno 2015 è diventato per l'Italia un momento speciale: infatti, il 1° maggio è stata inaugurata a Milano l'Expo, una sorta di 'città ideale' dove, all'insegna del “*Nutrire il pianeta, Energia per la vita*”, 140 nazioni concentrano l'attenzione su un tema fondamentale per il futuro dell'umanità. Questo evento sarà seguito a Roma da un altro tipo di nutrimento speciale, che invece riguarda l'anima: parlo del Giubileo, che Papa Francesco ha voluto fissare per il prossimo dicembre, come chiusura di un anno particolarmente significativo. Anche la STI ha voluto essere in sintonia con l'evento Expo e ha scelto come tema di questo congresso: “*Nutrimiento e sacralità della vita*”, titolo che ambisce analizzare da più prospettive il termine 'nutrimento', con particolare riferimento agli aspetti sacrali dell'universo.

Di nutrimento sentiamo parlare spesso, il più delle volte riguardo alle diete da seguire perché, come ha ben detto un medico nutrizionista: “*Il cibo ci parla. E ci manda messaggi di salute o malattia. In una vita di 80 anni una persona ingerisce in media dalle 30 alle 60 tonnellate di cibo. È poco prudente, quindi, sottostimare l'effetto della nutrizione sulla nostra salute. Di fatto, però, questo è ciò che è accaduto con il progredire della civilizzazione [...] Alla base delle malattie di oggi c'è un profondo conflitto tra il nostro genoma e il mondo in*

*cui ci troviamo a vivere. Questo è dovuto a un fenomeno detto discordanza evolutiva. In parole povere, quando l'ambiente in cui un essere vivente si trova cambia a velocità superiore rispetto alle capacità del DNA di adeguarsi ai mutamenti, l'organismo inizia a sviluppare un disadattamento che si manifesta in una crescita dell'incidenza di malattie*”. (Ongaro 2012: 15-23)

Oggi le cause di decesso non sono più tanto le malattie infettive quanto quelle cardio e cerebro-vascolari, i tumori e altre malattie croniche, tutte connesse con il tipo di alimentazione e di stile di vita, contro i quali lo stress non basta a fornire il campanello di allarme per farci fermare in tempo. Questo ci obbliga a riflettere sull'importanza della flessibilità e della consapevolezza nell'adattarci all'ambiente esterno. E la risposta dell'organismo è legata alla percezione del mondo, come aveva già scoperto Marcel Proust quando diceva: “*Il vero viaggio di scoperta non è vedere nuovi mondi ma cambiare occhi*”. Tuttavia, nelle ultime decadi è venuta fuori una serie di novità scientifiche interessanti, tra cui la nutrigenomica, che ci fornisce “*la comprensione di come le sostanze contenute nei cibi siano in grado di interagire con i nostri geni fino a modulare la risposta cellulare. (...) La nutrigenomica è la scienza che studia gli effetti del cibo sull'espressione genica (...), ci offre pertanto le conoscenze per utilizzare il cibo e i nutrienti al fine di riparare il nostro terreno biologico*”. (Ibidem 2012: 16). Queste riflessioni sul nutrimento e sulla cura del corpo dovrebbero farci riflettere sull'importanza, ancora maggiore, di nutrire i nostri aspetti psico-spirituali,

quelli che influenzano in via diretta il nostro sistema immunitario.

Infatti 'nutrimento' è una di quelle parole che chiamerei 'parola bagaglio', in quanto riguarda una pluralità di contesti all'interno di ogni essere umano: non solo il nutrimento fisico, ma anche il nutrimento affettivo, volitivo, spirituale e, come è risaputo, per lo meno tra i soci, la Teosofia è stata pioniera in questo campo. La Teosofia ha da sempre insegnato all'individuo a percorrere una strada altruistica, ad avere *"una vita retta, una mente aperta, un cuore puro, un intelletto pronto, una chiara percezione spirituale"*, come ben recitano "I Gradini d'Oro" di HPB (*The Theosophist*, agosto 1931). Se traduciamo la frase dei Gradini d'Oro nella prospettiva del nutrimento, si potrebbe fare un quadro sintetico del da farsi, che sarebbe, cominciando dal basso in alto o dal fuori al dentro:

1. Nutrire il corpo fisico con alimenti biodinamici, ecologici e vegetariani.

2. Nutrire il corpo eterico con una respirazione completa, con esercizi psico-fisici adeguati e, se possibile, con aria pura.

3. Nutrire la psiche (gli aspetti astrali e mentali) con esperienze artistiche ed intellettuali elevate, e con qualità come l'autenticità, la trasparenza, la capacità di ascolto, il rispetto verso se stessi e verso l'altro.

4. Nutrire gli aspetti spirituali con la pratica della meditazione, che aiuta a collegarsi con la dimensione verticale, vale a dire con il nostro Sé profondo.

C'è un aspetto trasversale a tutti, l'aspetto relazionale, che non solo collega le diverse dimensioni dell'essere umano, ma nutre la nostra comunicazione con il prossimo.

## 2. Comunicazione postale vs comunicazione sistemica

Ormai è assodato che la comunicazione con gli altri è una dimensione ben più complessa di quello che di solito si crede. Nel recente passato si pensava che comunicare comprendesse tre

elementi: un emittente che parla, un ricevente che ascolta e un messaggio che viene trasmesso da emittente a ricevente. Tuttavia, negli anni '70 del secolo scorso, quando si diffonde la teoria dei sistemi del biologo austriaco Ludwig von Bertalanffy, ci si rende conto che il tipo di modello lineare a tre elementi, chiamato comunicazione postale, è insufficiente, visto che la comunicazione non è mai così lineare come pare a colpo d'occhio. Infatti l'emittente, quando parla, è allo stesso tempo anche ricevente. Ad esempio, in questo momento sto parlando ad una platea che, in linea di massima, mi ascolta attentamente, ma quanto veramente mi ascolta? Mentre la guardo, la mente subconscia recepisce una quantità di segnali provenienti dagli ascoltatori: tra di loro c'è sicuramente chi è molto attento, ma ci può essere magari chi è un po' distratto, chi si annoia e guarda l'orologio, chi ascolta con aria scettica, chi sbadiglia, chi tossisce, chi magari non approva e fa un commento al compagno seduto accanto, e così via. Questa informazione è recepita dal mio subconscio attraverso tanti gesti e rumori minimali provenienti dalla platea, che fanno parte della comunicazione globale; una comunicazione che non è soltanto linguistica, cioè fatta di parole, ma è anche gestuale e paraverbale, visto che il modo di parlare, la tonalità della voce, il ritmo utilizzato, i rumori, le pause sono molto importanti, spesso più delle parole, perché sono loro che arrivano alla sfera psico-emotiva delle persone. La teoria dei sistemi ci insegna che, in una qualsiasi comunicazione tra due o più persone, il comportamento verbale costituisce il 7%, quello paraverbale il 38% e quello gestuale il 55%. I movimenti del viso e del corpo, come anche i micro-movimenti degli occhi, sono comunicazioni fondamentali perché trasmettono a livello inconscio molte più cose di quelle che immaginiamo. Quindi possiamo affermare che, in questo momento, siamo tutti, allo stesso tempo, emittenti e riceventi, perché

stiamo tutti comunicando, anche se in modi differenti.

Questo va-e-vieni di messaggi appartiene al modello chiamato circolare o sistemico, tenuto conto che la comunicazione rimbalza da uno all'altro in maniera continuativa. Lo studio della comunicazione sistemica è molto ampio, quindi permette di riconoscere i tre livelli della comunicazione già menzionati (verbale, paraverbale e gestuale) che interagiscono in modo circolare all'interno di un contesto, ogni volta che si svolge un dialogo tra due o più interlocutori; esso permette anche di studiare il contesto, che è basilare, e persino di scoprire i segni impercettibili delle emozioni, le espressioni spontanee da quelle intenzionali e le incoerenze tra la parola e il pensiero nel volto dell'interlocutore.

Perciò, se in una qualsiasi comunicazione è sempre importante saper decodificare i segnali inconsci che l'altro ci invia, detto *feed-back* a livello tecnico, in un contesto teosofico imparare a leggere questi segnali e ad ascoltare ciò che essi ci dicono non è solo importante, diventa quasi obbligatorio, visto che il primo principio della S.T., la fratellanza, implica senza dirlo un grado più elevato di consapevolezza. Ad es., non possiamo dire che ascoltiamo l'altro con atteggiamento fraterno se, mentre lui mi parla, la mia mente sta pensando ad altro, magari al mio comportamento di ieri, oppure a ciò che risponderà quando l'altro finirà la sua frase, o se è d'accordo o meno con chi parla. Se vogliamo raggiungere il nostro interlocutore, si rende necessario essere totalmente attenti, sia nel parlare che nell'ascoltare e, cosa ancora più importante, essere capaci di sospendere il giudizio in modo che il nostro controllore interno, l'emisfero sinistro del cervello, non possa bloccare la comunicazione empatica proveniente dal cuore. Se la nostra attenzione mancante è proiettata verso il futuro o verso il passato, allora noi non stiamo ascoltando totalmente il mes-

saggio dell'altro e la comunicazione rimane un'azione tiepida, perché carente d'intensità.

Spesso ci illudiamo nel credere che un interlocutore che non parla stia sempre veramente ascoltando, perché la mente umana è troppo abituata ad attuare un dialogo interno fatto di assensi, dissensi, valutazioni, ripensamenti, rifiuti, frustrazioni, e così via. Purtroppo siamo spesso distratti dall'esperienza del qui ed ora, anche quando non vogliamo esserlo, e la totalità del presente ci sfugge. Tra l'altro, il presente pienamente vissuto è l'obiettivo della meditazione perché, senza un presente totale, la dimensione di eternità non può essere recepita.

### 3. Parola chiave: *rallentare*

Radha Burnier ha insistito tanto sull'importanza dell'osservazione e dei valori etici di rispetto alla vita. È molto probabile che, se fossimo veramente presenti a noi stessi e consapevoli del substrato etico che implica l'aver compreso gli insegnamenti teosofici, il nostro agire sarebbe più preciso, basato sulla trasparenza e sull'altruismo, caratteristiche che dovrebbero far parte del comportamento di ciascuno di noi, membri della S.T. Ma nel mondo vertiginoso e frammentario in cui viviamo, anche noi, ricercatori teosofici, spesso dimentichiamo di prestare attenzione seriamente a ciò che pensiamo, sentiamo e facciamo, e restiamo invischiati e distratti dall'eccesso d'informazione dei media. Anche il dilagare di *tablet* e di *smartphone* porta a una crisi nelle capacità di ascolto; abbiamo lo *zapping* nelle dita che vanno quasi per conto loro. Per poter focalizzare bene ogni cosa ci vuole, invece, un elemento chiave che è in contrasto coi tempi attuali: il rallentamento. In uno dei miei articoli apparsi nel volume recentemente pubblicato da Edizioni Teosofiche Italiane, dal titolo *La Società Teosofica, storia, valori e realtà attuale*, parlando della comunicazione sistemica in quanto sfida cruciale del nostro tempo, faccio una domanda

che è, a mio avviso, basilare: in questo momento, e con tutto il bagaglio di conoscenze che abbiamo, anche se crediamo di poter cambiare l'automatismo delle credenze e anche se parliamo spesso di cambiamento, quanto abbiamo in realtà modificato di noi stessi nella nostra realtà, nel comportamento quotidiano, nell'arco di cinque o dieci anni? Siamo lontani anni luce da un comportamento che rispecchi le nuove modalità di apprendimento e di comunicazione sistemica che il momento storico richiede (Ricci: 197; in Girardi - a cura di - 2014). Ad esempio, il comportamento sociale altruista, che noi crediamo specifico dell'uomo, lo hanno anche i roditori i quali, davanti alla scelta tra mangiare un pezzo di cioccolato (a loro molto gradito) e liberare un altro roditore prigioniero, scelgono di liberare il compagno e solo dopo mangiano insieme il cioccolato. Quindi, le radici neurobiologiche e neurochimiche del comportamento sociale altruista non solo sono molto più antiche di quanto si sarebbe supposto, ma sono rimaste le stesse dai roditori a noi. Abbiamo gli stessi circuiti cerebrali (*Corriere della Sera*, 9 dicembre 2011, p. 48). Perciò, un po' d'altruismo e basta non è sufficiente nella ricerca spirituale, ci vuole ben altro.

Tornando al comportamento umano, Internet è stato un bene e non si può farne a meno, ma è stato anche un male perché la gente, abituata al virtuale e a cliccare per avere tutto e subito, ha dimenticato come si fa ad elaborare e a riflettere lentamente su ciò che legge, sente o pensa. Il fatto è che siamo troppo abituati ad avere tutto subito e sempre di più: più informazione, più giornali, più cose, più esperienze. Tuttavia, così come quando nutriamo il corpo ci vuole un rallentamento dei processi digestivi per poter elaborare ciò che abbiamo mangiato, allo stesso modo, per nutrire la psiche, ci vuole un rallentamento dei nostri processi psichici, per poter elaborare i nostri pensieri ed emozioni. In questo senso, lo stato di dubbio con la

sospensione delle proprie certezze è basilare, in modo che si faccia avanti la propriocezione del pensiero, così come abbiamo la propriocezione del corpo.

#### 4. *I due specchi*

Noi disponiamo di due grandi specchi: il primo è il nostro corpo, che ci permette di essere consapevoli dei nostri movimenti e tensioni, l'altro è il gruppo, che ci potrebbe essere molto utile se fossimo allenati a praticare la sospensione delle credenze e del giudizio e ad osservare il processo del pensiero in maniera imparziale, ciò che David Bohm chiama '*propriocezione del pensiero*' (Bohm 1997: 52-54). Praticando la propriocezione del pensiero, si potrebbe riuscire a comunicare a un nuovo livello di consapevolezza che va al di là delle parole, mentre la quasi totalità dei problemi della mente umana ha origine nell'assenza di propriocezione del pensiero e del sentimento (tenendo presente che, più un ambiente è complesso, più le stesse cose e gli stessi eventi hanno significati diversi e incompatibili tra loro).

Radha Burnier, a proposito di questi problemi, parlando dei principi della S.T., ha detto: "*Gli Scopi della Società Teosofica sono tali che non abbiamo necessità di cambiarli continuamente e resteranno attuali per un lungo tempo a venire. Al giorno d'oggi, c'è poca Fratellanza Universale e la vita diventa sempre più difficile a mano a mano che le capacità dell'uomo di ideare ed usare le sue invenzioni diventano sempre più grandi. Egli tuttavia rimane avido, pieno di rabbia e non cambia. Portare delle modifiche agli scopi non farebbe nessuna differenza [...]. È l'uomo che deve cambiare*". (Burnier: 89, in Girardi - a cura di - 2014)

Come ha ben detto Radha, è l'uomo che deve cambiare; quindi è essenziale stare attenti ai movimenti interiori sia del pensiero sia delle emozioni, utilizzando gli strumenti già menzionati, cioè valori etici quali la trasparen-

za, la precisione, il distacco dal nostro piccolo io, l'altruismo. È soprattutto nell'interazione di gruppo che può avvenire un salto nella consapevolezza, praticando la propriocezione del pensiero, perché il gruppo nel suo insieme è energeticamente molto di più della somma dei singoli componenti. Per questo motivo, ormai da tempo tendo a fare quello che chiamo "dialogo tra amici" piuttosto che tenere delle relazioni, perché nel dialogo si crea una dinamica interazionale particolare alla quale tutti possono partecipare attivamente.

DIALOGO viene dal greco *dia*, attraverso e *logos*, parola; quindi comunicare in gruppo attraverso la parola e la dinamica dell'interazione apre la mente alle diverse prospettive di pensiero e permette la pratica della flessibilità, dell'ascolto, della precisione e la trasparenza, assieme a un gruppo di persone che ha o dovrebbe avere in comune la passione per la ricerca e il desiderio di condividerla. Questo vuol dire osservare se stessi mentre si dialoga, ascoltare tutte le opinioni senza giudicarle e senza reagire subito se non le condividiamo, sospendere le proprie credenze ed elaborare i significati attraverso la piena attenzione e il rallentamento, senza voler avere subito un risultato.

In questo modo, si può arrivare alla fine del dialogo magari senza certezze e senza soluzioni finali, ma con la soddisfazione di aver condiviso dei contenuti e con il dubbio filosofico come qualità generale dell'incontro (nutrire dei dubbi è importante perché ci permette di rallentare il movimento della mente e di mantenerla sempre sveglia e attenta alle dinamiche del mondo, esterne e interiori.) Così facendo, praticando la propriocezione del pensiero, si riesce ad osservare ogni pensiero che sorge dentro di noi come testimone imparziale e distaccato, senza etichettarlo come 'il mio pensiero', anche perché di individuale nel pensiero c'è ben poco; la maggior parte di ciò che pensiamo ci è stato trasmesso dalla famiglia, dalla scuola,

dagli amici, dai libri, dalla società in genere.

Ciò che collega il gruppo che dialoga è il significato del momento presente, che è sempre dinamico e fluisce mantenendo la coesione del gruppo stesso, se lo utilizziamo per elaborarlo e nutrirci, in un *do ut des* altruista e non per avere ragione o meno. È fondamentale l'atteggiamento impersonale nell'osservare se stessi interagire nel rapporto con gli altri: osservare con distacco quanto c'è di autentico in ciò che diciamo e quanto appartiene invece alla maschera sociale, cioè all'immagine che vogliamo presentare al pubblico, aiuta a cogliere le diverse sfaccettature di ogni risposta e a percepire come emergono le diverse tonalità del significato condiviso. Sarebbe già un primo passo non voler difendere subito le nostre opinioni e nemmeno i nostri sentimenti, mantenendo una posizione che sia al tempo stesso autentica e imparziale, perché l'obiettivo del dialogo non è vedere chi è più intelligente o chi ha ragione, bensì creare un moto di consapevolezza collettiva del pensiero. Essere autentici e, allo stesso tempo, essere distaccati, anche se questo binomio non è facile da realizzare.

Se le credenze emergono in superficie – sarebbe auspicabile che emergano per poterle osservare –, è bene rendersi consapevoli per potersi guardare allo specchio con sincerità. Ci sono delle credenze che spesso scattano nella mente umana in modo inconsapevole, ad esempio quella che ci fa pensare "io sto facendo bene le cose, sono gli altri che sbagliano", oppure quella che ci fa credere di essere bravi e di amare l'umanità, quando basta che qualcuno dica qualcosa di contrario al nostro pensiero per far scattare l'aggressività o l'ira. Pensieri di questo tipo sono comuni e agiscono come un virus, ci invadono e, con tanti mezzi tecnici a disposizione come i computer, i televisori e gli *smartphone*, i virus si diffondono molto velocemente. L'unico modo di proteggerci dai virus è riconoscerli, perché la maggior parte dei no-

stri pensieri non è individuale, ha origine nella cultura in cui viviamo. Noi possiamo magari apportare varianti di collegamento innovative, ma la struttura profonda del pensiero, la fonte è comune a tutti noi: *“Ogni pensiero si basa su pensieri precedenti e procede dalla memoria”*. (Bohm 1997: 95)

##### 5. Mutare prospettiva

Ne *L'arte della felicità*, Howard Cutler chiede al Dalai Lama se *“Gli otto versi dell'addestramento mentale”*, una preghiera scritta nell'undicesimo secolo dal santo tibetano Langri Thangpa, gli pareva ancora oggi attuale, perché forse con gli stupri, le torture e gli omicidi imperanti nella società moderna, gli atteggiamenti suggeriti potevano essere poco realistici. La preghiera dice:

*“Ogni volta che mi accompagno a qualcuno, ch'io mi reputi il più umile di tutti e ritenga l'altro sommo nel profondo del cuore...”*

*Quando vedo persone di natura malvagia, tormentati da peccati e afflizioni violente, ch'io le abbia care come avessi trovato un tesoro prezioso...*

*Quando altri, per invidia, mi riservano ingiurie, calunnie e analoghe offese, ch'io subisca la sconfitta e offra la vittoria agli altri...*

*Quando chi ho beneficiato con cuore colmo di speranza mi reca gravissima offesa, ch'io lo consideri il mio supremo guru!*

*In breve, ch'io possa, direttamente o indirettamente, donare bene e felicità a tutte le creature, ch'io possa in segreto caricarmi del male e delle sofferenze di tutte le creature...”*

Il Dalai Lama, davanti alla domanda postagli da Cutler, rimase a lungo zitto e poi rispose: *“Forse c'è del vero in ciò che dice”* e proseguì analizzando casi in cui forse sarebbe stato meglio modificare tale atteggiamento o prendere contromisure per prevenire danni a se stessi e agli altri. Quella sera, tuttavia, Cutler si rese conto della prontezza con cui il Dalai Lama aveva saputo prendere in esame e revisionare le sue



Graziella Ricci.

credenze e pratiche (in questo caso, una preghiera che amava molto e che recitava spesso), e anche di quanto era stato lui, Cutler, arrogante nel porre simile domanda a una persona che aveva perso la patria da più di quarant'anni a seguito di una delle più brutali invasioni della storia. (Dalai Lama 2001: 160-161) Quella preghiera era servita al Dalai Lama come strumento di guarigione personale per portare avanti per anni i propri impegni e sopportare l'enorme quantità di sofferenze che erano capitate a lui e al suo popolo.

La capacità di mutare prospettiva del Dalai Lama e di guardare ai problemi da angolazioni diverse risponde a una grandissima flessibilità mentale e – come ho già accennato – avere una mente duttile e la capacità di cambiare prospettiva in una visione sia individuale sia collettiva ci permette di accettare la vita nella sua pienezza e di farci sentire veramente umani. Osserva precisamente il Dalai Lama: *“Quando si parla di assumere un'ottica più ampia, s'intende includere nel processo la collaborazione attiva con gli altri. Se, per esempio, si verificano crisi di natura globale, come accade con il problema dell'ambiente o con quello dell'economia moderna, è necessario, per affrontarle, che vi sia lo sforzo concertato e coordinato di molte persone, che tanti si assumano le loro responsabilità e i loro im-*

*pegni. Sono questioni più vaste di quelle individuali o personali". (Ibidem: 166)*

Questo è profondamente vero, sia a livello individuale che di gruppo, e lo possiamo applicare anche a livello di S.T. Avere una mente duttile e capace di modificare la prospettiva quando necessario implica la capacità di spostarsi velocemente da una posizione statica ad una dinamica e di farlo senza sforzo. Questo atteggiamento è fondamentale perché, come insegna la neuro-fisiologia, in assenza di movimento, non c'è apprendimento (<lat. *adprehendere*, impossessarsi di qualcosa). Conoscere se stessi significa conoscere il movimento all'interno di se stessi. Per riuscirci, bisogna imparare a risensibilizzare l'organismo perché la nostra cultura ha svalutato il significato dell'esperienza diretta della corporeità. Per questo motivo, le persone sono poco radicate nel corpo e molto nella testa e nel pensiero, che di solito è di seconda mano, per cui si potrebbe dire che, anziché pensare, noi siamo pensati. Perciò, quando si dice che la concentrazione è importante, stiamo parlando di un atteggiamento profondo di focalizzazione nella totalità del corpo-mente, ma anche nelle problematiche che ci circondano, cioè aprirsi a un orizzonte più ampio nel quale la persona possa rimanere fedele a se stessa nella propria capacità di osservazione del mondo interiore, del mondo esteriore e dell'interfaccia tra i due.

In genere, quando uno crede di sentire il proprio corpo, in realtà lo sta pensando, cioè sta facendo una rappresentazione a livello della neocorteccia cerebrale di se stesso che 'sente il corpo'. E la rappresentazione, che è un'immagine, influirà sulla percezione di ciò che è. Più profonda è la consapevolezza del movimento interiore, più profondi il nostro sentire, la capacità di far fronte ai sentimenti dolorosi, e a quegli aspetti 'ombra' della nostra personalità che non accettiamo e che santa Teresa d'Avila chiamava "*l'oscura notte dell'anima*". La proprio-

cezione del pensiero aiuta a esprimere sia i sentimenti negativi (ad esempio, di odio o risentimento), sia i sentimenti positivi (come quelli teneri che spesso tendiamo a soffocare). Aiuta anche ad agire con *humour* e a non prenderci troppo sul serio. La chiave della trasformazione è "*trovare l'azione giusta per il luogo e il momento in cui ci troviamo*". (Boff-Hathaway 2014: 634) È importante liberare i sentimenti, e lo si può fare con un pizzico d'ironia oppure simbolicamente, se non si riesce a farlo direttamente. Agire con finalità creatocentrica (quindi non centrata su di noi), senza voler controllare tutto; liberare anziché reprimere, perché un eccesso di controllo può portare una mente squilibrata a comportamenti molto distruttivi, come quello del co-pilota del volo Barcellona-Dusserldorf. Come ha ben detto Beppe Severgnini sul *Corriere della Sera* di un mese fa, non si può controllare tutto. Vivere è un atto di fiducia.

#### *6. Nutrire le sfere energetiche*

Per chi cerca di percorrere una strada spirituale di ricerca c'è un'altra comunicazione fondamentale, oltre a quella sistemica, ed è la comunicazione da anima ad anima. Noi distratamente continuiamo a percepirci come esseri separati, ma in contesto teosofico sappiamo che la frase 'siamo un corpo con un'anima' va capovolta: noi siamo delle anime che possiedono anche un corpo fisico, cioè un punto di materia all'interno della nostra sfera animica, con il quale comunichiamo a livello materiale. La meccanica quantica e anche la teoria dei campi morfici di Rupert Sheldrake sembrano suggerire che siano le frequenze dei campi magnetici a comunicare tra loro portando con sé una quantità enorme d'informazione immateriale. Tenuto conto che ogni essere umano è per un 80 per cento energia, per un 15 per cento liquido e solo per un 5 per cento materia fisica, noi comunichiamo costantemente con le nostre sfere energetiche in contatto con quell'ottanta

per cento di energia che ci appartiene. Siamo essere relazionali, i confini tra noi e il mondo sono una pura illusione. E non ci illudiamo con il nostro silenzio; ciò che non diciamo arriva lo stesso sotto forma di vibrazione da inconscio a inconscio o, in altre parole, da sfera a sfera. Per questo è molto importante sapere quale sia l'informazione condivisa da un gruppo e quali sarebbero le conseguenze a livello energetico. In questo momento, se potessimo percepire al di là della dimensione fisica, vedremmo una numerosa quantità di sfere energetiche vibrare all'unisono, interagire e comunicare tra di loro nutrendosi una con l'altra a livello inconscio. Perciò, quando si ha una visione del mondo così potente quale l'Unità della Vita, come è nel nostro caso, riuscire a sfidare l'inerzia del nostro io e a sintonizzarsi sulla vibrazione collettiva è basilare e può smuovere montagne. L'esperienza di una vibrazione collettiva verso un unico obiettivo potente allenta le tensioni, produce armonia. Essa ci permette di vivere con gioia, dato che la vibrazione è connessa con la rinascita del potenziale emozionale, ci collega con la Madre Terra e ci porta a sentire in profondità, perchè toglie dominanza alla neocorteccia. Anche il suono, in questo caso, può aiutare molto, e ben conosciamo l'importanza dei *mantram*.

A questo punto, sarebbe ottimale chiederci se è veramente un nutrimento ciò che offrono al mondo le nostre sfere energetiche. Qual è il contenuto psichico e spirituale che noi offriamo agli altri come nutrimento? Come sappiamo, il nostro mondo è costituito da eventi e cose di straordinaria complessità, che rispondono alla soggettività della percezione perchè sono, nella loro essenza, delle realtà metaforiche e simboliche, come ben diceva Nietzsche, e bisogna imparare a leggerle in quel modo, se vogliamo veramente percorrere un sentiero spirituale che sia di aiuto anche agli altri, anche se la maggior parte della gente 'legge' la realtà

del mondo a livello letterale. Ma è importante ricordare che la comunicazione profonda con gli altri avviene solo se si ha la stessa lunghezza vibratoria. Purtroppo spesso ci manca la sufficiente motivazione, cioè quella fiducia incrollabile che permette di cambiare gli eventi e di capire la complessità del nostro percorso di vita, ancora più suggestivo se percorriamo in profondità un sentiero spirituale di ricerca. C'è un bellissimo racconto di Borges, dal titolo "La rosa di Paracelso", che fa capire precisamente questo.

### 6.1. *Borges e il linguaggio allusivo*

Il testo<sup>1</sup> ha inizio quando Paracelso, ritratto alla fine della sua vita e ormai stanco dei suoi alambicchi, prega il Dio Ignoto di inviargli un allievo. Nella notte, un rumore alla porta desta il Maestro: è un giovane che, dopo tre giorni e tre notti di cammino, chiede di essere iniziato ai misteri dell'Arte. Egli darà al suo Maestro tutto ciò che ha, anche la propria vita, ma prima vorrà avere una prova da colui che sarà il suo Maestro: una rosa rossa che l'allievo ha portato con sé e che si dice Paracelso sia in grado di ardere e poi di far rinascere dalle ceneri. Paracelso cerca di dissuadere l'allievo dai suoi propositi e gli dice: "La via è la Pietra. Il punto di partenza è la Pietra. Se non comprendi queste parole, non hai ancora cominciato a comprendere. Ogni passo che farai è la meta". Ma il giovane non lo capisce e insiste con ardore nel richiedere la prova che cerca. L'allievo si giustifica dicendo che tutti affermano che Paracelso è capace di far bruciare la rosa e di farla rinascere dalle ceneri per opera della sua Arte. Tuttavia, il Maestro risponde: "Sei molto credulo [...] Non so che farmene della credulità; esigo la fede." E più avanti aggiunge: "Se lo facessi, tu diresti che si tratta di un'apparenza imposta ai tuoi occhi dalla magia. Il prodigio non ti darà la fede che cerchi. Dunque lascia stare la rosa. [...] E inoltre, chi sei tu per introdurti nella dimora di un Maestro ed esigere da lui un prodigio? Che hai fatto

*per meritare simile dono?*” Il giovane, non convinto, afferra la rosa rossa e la getta tra le fiamme, aspettandosi che il Maestro confermi i suoi poteri di alchimista e la faccia risorgere. Ma Paracelso, anzichè accettare la richiesta, risponde con semplicità: *“Tutti i medici e tutti gli speciali di Basilea affermano che io sono un mistificatore. Forse essi sono nel vero. Qui riposa la cenere che fu rosa e che non lo sarà”*. Allora l’aspirante discepolo, deluso e sentendo compassione per chi considerava un inetto o forse un semplice visionario, gli spiega che va via e che tornerà quando sarà più temprato, sapendo benissimo che non si sarebbero mai più incontrati. E poiché lasciare al maestro l’oro che gli aveva portato per pagare gli insegnamenti sarebbe stato umiliante, lo riprende uscendo. Paracelso rimane solo e, prima di spegnere la lanterna, raccoglie nell’incavo della sua mano il piccolo pugno di cenere e mormora una parola. La rosa risorge.

Questo finale altamente suggestivo allude a uno degli strumenti fondamentali delle discipline esoteriche: il linguaggio simbolico. Ricordiamo che, nella dimensione esoterica, la conoscenza o verità mistica può essere sperimentata solo in prima persona e non può essere trasmessa se non sotto forma di allusione simbolica. L’aspirante discepolo non potrà superare la prova finché non sarà riuscito a comprendere il linguaggio allusivo fornitogli dal Maestro e a capire che la realtà è un sistema di simboli da decifrare; questo perché le parole non possono comunicare l’essenza ineffabile delle cose, come Borges fa dire a Paracelso nelle sue riflessioni: *“Se tu gettassi questa rosa fra le braci, crederesti che le fiamme l’abbiano consumata e che sia la cenere a essere reale. Io ti dico che la rosa è eterna e che solo la sua apparenza può cambiare. Mi basterebbe una parola perché tu la potessi vedere di nuovo”*. (Borges 1985: 1129). Borges, che era uno studioso di Cabala e di Alchimia, sapeva che nella Cabala ci sono due elementi importanti: il primo riguarda la teoria del linguaggio come fonte

ontologica preliminare dell’universo; il secondo, la scrittura simbolica come alternativa al silenzio del mistico. Borges ha espresso questa idea nella sua relazione dal titolo *El libro* (1979): *“In tutto l’Oriente esiste ancora l’idea che un libro non deve rivelare le cose, un libro deve, semplicemente, aiutarci a scoprirle. Nonostante la mia ignoranza della lingua ebraica, ho studiato qualcosa della Cabala e ho letto le varianti inglese e tedesca dello Zohar e del Sefer Yetzira. So che quei libri non sono stati scritti per essere capiti, sono fatti per essere interpretati, sono stimoli perché il lettore segua il pensiero. (OC 4: 166) (la trad. è mia)”*.

Le parole di Borges spiegano, in parte, il motivo per cui Paracelso si rifiuta di far risorgere la rosa davanti al giovane: se il Maestro avesse fornito la prova del suo potere, la comunicazione sarebbe stata diretta, come avviene nella scienza, e non allusiva, come nel linguaggio della mistica, e l’aspirante discepolo avrebbe smesso di sforzarsi d’interpretare l’essenza nascosta delle cose nei simboli dell’universo.

## 7. Conclusioni

Oltre a non aver capito il linguaggio simbolico, cosa mancava all’aspirante discepolo? Mancavano la fiducia, la forza della fede, quella fede che muove montagne. La vera opera d’arte non è mai l’oggetto, ma l’intensità che permette al suo creatore di salire un gradino nella scala dell’essere. Viviamo in una società troppo tiepida, dove l’apatia e l’indifferenza occupano sempre maggior spazio nella psiche umana. Purtroppo, una reale comunicazione esoterica può farsi avanti solo quando l’essere umano sa guardare se stesso e il mondo con uno sguardo diverso, più intenso, più fiducioso, più creativo e trasparente, più in sintonia con le leggi dell’universo; quando capisce chi è nel profondo di se stesso e sa, di conseguenza, dove sta andando. Nell’alchimia cinese queste considerazioni erano ben note e si sapeva che l’alchimia non avrebbe potuto essere capita se l’individuo non

si fosse sforzato instancabilmente di raggiungere la comunione con i principi e l'armonia con le leggi, di modo che la vita scorresse in lui senza ostacoli (Eliade 2014: 51). Concetti simbolici che, nell'alchimia cinese, venivano rappresentati dalla giada, considerata "il nutrimento degli spiriti e [...] in grado di assicurare l'immortalità" (*Ibidem*: 54). Nel rituale vedico, gli stessi concetti alchemici erano rappresentati sia dall'uomo aureo sia dall'uovo o embrione d'oro. Invece, nell'immaginario alchemico occidentale, il simbolo corrispondente, ricco di significato e ben noto nella ST, è l'Ouroboros, il serpente che si morde la coda e racchiude dentro di sé il motto alchemico greco *En to pan*, Uno il tutto. Questo simbolo di nondualità originaria, tipico della tradizione ermetica e neoplatonica, oltre che alchemica, rappresenta "il ciclo dell'eterno divenire nel suo duplice movimento: il dispiegamento dell'Uno nel Tutto e il ritorno del Tutto all'Uno" (*Ibidem*: 124). Tutti questi simboli della Grande Opera: la giada, l'embrione d'oro, l'Ouroboros, nella loro completezza racchiudono il mistero stesso dell'esperienza alchemica, in virtù della quale ogni dualità "si stempera nell'assoluta compresenza del Tutto" (*Ibidem*: 124). Penso che tutti questi simboli della Totalità, di grande bellezza e suggestione, possano essere pienamente compresi a livello umano solo quando la fede del singolo individuo, nella sua essenza divina, diviene il fondamento del suo essere, che vuol dire riuscire a leggere i simboli nascosti negli eventi del quotidiano e ad avventurarsi nella dimensione sconosciuta del mondo. Solo allora, con il risveglio alchemico della propria anima, l'individuo sarà pronto a comprendere la densità semantica nascosta nella sua vita e a vibrare in relazione armonica con gli altri nell'infinito Oceano dell'Universo. Finisco con le parole del Vangelo secondo Luca, che hanno a che fare con il nutrimento e la fede: "Guardate i corvi: non seminano e non mietono, non hanno dispensa né granaio, eppure Dio li nutre. Quanto più degli uccelli volete voi! Chi

di voi, per quanto si preoccupi, può allungare anche di poco la propria vita? [...] Guardate come crescono i gigli: non faticano e non filano. Eppure io vi dico: neanche Salomone, con tutta la sua gloria, vestiva come uno di loro. Se dunque Dio veste così bene l'erba nel campo, che oggi c'è e domani si getta nel forno, quanto più farà per voi, gente di poca fede. E voi non state a domandarvi che cosa mangerete e berrete, e non state in ansia [...], il Padre vostro sa che ne avete bisogno. Cercate piuttosto il suo regno e queste cose vi saranno date in aggiunta". (Lc 12,22-31)

#### Note

1. Per le citazioni, utilizzo la versione italiana edita nei Meridiani Mondadori (Borges 1985, *Tutte le Opere*, Vol. II, pp. 1127-1131).

#### Bibliografia

- Boff, L. e Hathaway, M. (2009). *Il Tao della liberazione* (trad. it.), Roma: Fazi editore 2014.
- Bohm, David (1996), *Sobre el diálogo* (trad. sp.), Barcelona: Kairós 1997.
- Borges, Jorge Luis (1974), *Tutte le Opere* (ed. bilingue a cura di D. Porzio), Milano: Mondadori 1985.
- Borges, Jorge Luis (1977), *Veinticinco Agosto 1983 y otros cuentos*, Madrid: Siruela 1985.
- Borges, Jorge Luis (1989), *Obras Completas*, Buenos Aires: Emecé, 4 vols.
- Dalai Lama (con Howard C. Cutler) (1998), *L'arte della felicità* (trad. it.), Milano: Mondadori 2001.
- Eliade, Mircea (1990), *Il Mito della Alchimia seguito da L'Alchimia Asiatica* (trad. it.), Torino: Bollati Boringhieri 2014.
- Girardi, Antonio (a cura di) (2014), *La Società Teosofica. Storia, valori e realtà attuale*, Vicenza: Edizioni Teosofiche Italiane.
- Mascherpa, Vittorio (2000), *Non so se mi sono capito*, Verona: Positive Press.
- Ongaro, Filippo (2011), *Mangia che ti passa*, Milano: Piemme ed. 2012.
- Ricci, Graciela N. (2002), *Las redes invisibles del lenguaje. La lengua en y a través de Borges*, Buenos Aires: Dunker 2011.

*Graziella Ricci è la Presidente del Gruppo Teosofico "Ars Regia H.P.B." di Milano.*

Relazione tenuta durante  
il 101° Congresso Nazionale S.T.I.  
Vicenza, 11-14 giugno 2015.