

# Camminare insieme verso il risveglio, a partire dagli insegnamenti di H.P.B.

GRAZIELLA RICCI

*Un vecchio stagno,  
la rana si tuffa: plop.*  
Basho (1644-1694)

Vorrei condividere con voi un pensiero di Tim Boyd letto non molto tempo fa (cfr. *La Sagesse accumulée, Lotus Bleu*, Janvier 2016, p. 1) e che mi ha fatto riflettere. Tim dice che tutto ciò che consideriamo come tradizione teosofica è un'eredità delle generazioni precedenti con una interessante caratteristica: coloro che nel tempo hanno tratto benefici da tale ricchezza non hanno fatto niente per generarla.

Il semplice fatto di essere nati nel secolo scorso ci ha invero permesso di nutrirci con la saggezza teosofica di H.P.B. e Olcott e, a seguire, di leader carismatici come Besant, Leadbeater, Jinarajadasa, Sri Ram, Radha Burnier, e soprattutto, di Maestri quali Krishnamurti, Gandhi, Sri Aurobindo e altri esseri di altissima spiritualità.

E noi, nel momento attuale, fortemente critico a livello mondiale, cosa stiamo facendo per noi stessi e per gli altri? I Maestri hanno detto che il loro insegnamento era, allo stesso tempo, profondo e pratico; perciò qual è il rapporto pratico tra le verità che cerchiamo di comprendere e i problemi individuali e globali dell'umanità attuale? (cfr R. Burnier: 46). Se a questa saggezza ricevuta non segue un processo di sperimentazione, di approfondimento di chi siamo e di messa in pratica di ciò che abbiamo letto e ascoltato, si può dire che rischiamo di perdere inutilmente il tempo leggendo testi teosofici o frequentando congressi e seminari.

H.P.B. definiva la Teosofia come “*la saggezza accumulata nei secoli, testata e verificata da generazioni di ricercatori*”. Queste parole indicano che tra H.P.B. e noi ci sono state persone che hanno maturato un processo individuale di ricerca, il quale ha permesso loro di assaporare, almeno in parte, questa saggezza e un piccolo gruppo di esse ha potuto anche incontrare fisicamente uno dei Maestri Fondatori. Siamo noi arrivati a un tale grado di purificazione da poter pretendere un avvicinamento alla saggezza dei Maestri? Ricordiamo le parole de *La Voce del Silenzio*: “*Cerca i Sentieri. Ma, o Lanu, sia puro il tuo cuore prima d'incominciare il viaggio. Prima di muovere un passo, impara a distinguere il vero dal falso, l'effimero dall'imperituro. Soprattutto impara a distinguere la scienza del cervello dalla Sapienza dell'Anima, la dottrina dell'Occhio da quella del Cuore. Sì, l'ignoranza è come un recipiente chiuso e senz'aria [...] Tuttavia, l'ignoranza stessa è ancora preferibile alla scienza del cervello, quando la Sapienza dell'anima non la illumina e la guida*” (p. 49).

Tim Boyd, nello stesso articolo, sostiene che, per accettare gli insegnamenti teosofici, ci vuole un certo apprezzamento della comunità di Esseri che hanno superato lo stadio semplicemente umano e ciò in base a tre motivi:

1. Perché hanno un senso, secondo la nostra logica.
2. Perché la nostra intuizione percepisce che sono veri.
3. Perché noi abbiamo grande stima e rispetto delle persone che hanno trasmesso e testato i loro insegnamenti.

Fermo restando che la cosa più importante nella S.T. è la libertà di ricerca, se noi apprezziamo gli insegnamenti dei Maestri Fondatori e di H.P.B., la loro discepolo, dobbiamo cercare di capire cosa questi vorrebbero da noi. La risposta mi pare sia molto chiara e la conosciamo: sarebbe auspicabile riuscire a rigenerare la nostra coscienza per poter diffondere la Verità senza contaminarla con le nostre interpretazioni. Sia le lettere dei Maestri sia i testi di H.P.B. e poi anche quelli di tanti presidenti mondiali, tra cui Sri Ram e Radha Burnier, hanno insistito su questa chiave di lettura, in piena sintonia con il messaggio di Krishnamurti, che parlava addirittura di mutazione totale per arrivare a toccare le radici del nostro Sé profondo. Solo così riusciremo a infondere negli altri il dovuto entusiasmo per intraprendere la via della ricerca spirituale. Diceva Sri Ram nel 1966: *“Prima di essere capaci di diffondere la Verità, non dobbiamo solamente averla compresa, ma deve essere entrata in noi come una radice nel terreno”* (Rivista Italiana di Teosofia, marzo 2017: 4).

Questo movimento in profondità verso la nostra essenza spirituale, anche se fondamentalmente individuale, lo è solo in parte, perché ognuno di noi trascorre la propria vita insieme ad altre persone; quindi è inevitabile che il percorso di ogni essere umano venga integrato pienamente nella relazione di gruppo, sia nella famiglia sia nelle relazioni sociali e di lavoro.

Questo aspetto è ancora più importante nel lavoro teosofico, visto che il principio fondamentale è il primo, quello della Fratellanza universale. Quindi il vissuto di ciascuno nella relazione con l'altro acquista, in questo campo, una profondità particolare, anche perché, quando una persona parla, se la ricerca è meramente intellettuale, chi ascolta percepisce subito attraverso la vibrazione della sua voce e il suo comportamento analogico generale che ciò che dice non appartiene al suo vissuto. Prendiamo come esempio gli insegnamenti di Krishnamurti: man-

mano che Krishnamurti approfondiva la conoscenza di se stesso, anche il suo insegnamento si modificava (l'anno scorso, nella mia relazione al congresso della Società Teosofica Italiana, ho mostrato che il suo insegnamento è passato attraverso tre fasi successive, con modificazioni anche linguistiche). Le variazioni metodologiche del suo insegnamento erano il risultato di un percorso personale pienamente vissuto, che andava via via modificando il suo corpo e la sua psiche. Lo stesso si può dire di altre figure spirituali come Sri Aurobindo, Mère o Gandhi. Krishnamurti aveva come obiettivo, nella prima fase del suo insegnamento, la destrutturazione dell'io, affinché una coscienza più alta potesse prendere il suo posto. Tuttavia il fine ultimo era che lo stesso universo meditasse attraverso tutti noi, come ha spiegato nei suoi dialoghi con il fisico David Bohm (Schmidt: 113). Questo obiettivo era certamente molto alto e noi non siamo Krishnamurti; eppure nel nostro piccolo il fine dovrebbe essere simile: consapevoli delle nostre limitazioni, poter andare al di là della personalità e toccare la dimensione del Sé profondo. Se H.P.B. ha tratto forza e contenuti, per i suoi messaggi, dalla saggezza dei Maestri Fondatori, noi abbiamo oggi tutta la tradizione teosofica alla quale attingere, per riuscire a comunicare con il nostro Sé profondo, tenendo comunque presente ciò che ha detto H.P.B. già nel 1888 (*“What is Truth?” Lucifer*, febbraio 1988): *“Non ci sono due menti assolutamente uguali e quindi ciascuna deve ricevere la suprema illuminazione da se stessa, secondo le proprie capacità e non essere illuminata da altri uomini. Il massimo adepto vivente può rivelare solo quel tanto della verità universale che può venire assimilato dalla mente cui la sta trasmettendo (...) La verità sta nel fatto che, finché il neofita non raggiunge le condizioni necessarie per quel livello di illuminazione a cui e per cui ha diritto ed è qualificato, la maggior parte dei suoi segreti, se non tutti, è incommunicabile. La ricettività dev'essere pari al desiderio di istruire”*.

Abbiamo noi spianato il campo con una preparazione interna sufficiente perché la nostra ricettività sia adeguata? Senza questa sensibilità atta a cogliere le minime sfaccettature dell'insegnamento teosofico, fino a che punto ciò che trasmettiamo rifletterà la verità? Diceva molto saggiamente Sri Ram, a proposito della nostra capacità ricettiva: *“Ai nostri giorni, a causa degli spostamenti e dei continui movimenti che affliggono, per così dire, le persone da ogni parte, tali e tanti sono i pensieri, le attività, le distrazioni, che le influenze sono molto più confuse di quanto mai lo siano state prima. In conseguenza a ciò il deterioramento avviene in tutti più rapidamente: l'incantesimo, la freschezza e l'innocenza che, in condizioni più naturali, avrebbero potuto durare più a lungo, tendono presto a logorarsi”* (La rigenerazione umana, ed. gruppo Ars Regia-H.P.B.: 4).

Oggi le sue parole acquistano ancora più rilievo perché la società moderna è piena zeppa di distrazioni e il silenzio, interno ed esteriore, è diventato una possibilità remota, con l'eccessiva dipendenza dagli *smartphone* e dalla tecnologia in generale, specialmente nelle nuove generazioni. Eppure, seguiamo il consiglio di Sri Ram, nel senso che, anche se magari non possiamo fare tutto quello che sarebbe possibile, *“possiamo aiutare i nostri compagni a migliorare le loro capacità e questo attraverso l'insegnamento teosofico ed il nostro esempio. Incominciamo dal poco e ci accorgeremo di poter fare di più e di più e scoprirlo sarà per noi straordinario”* (Ibidem: 12).

Il problema – a mio parere – non è cominciare, bensì continuare con lo stesso impegno, entusiasmo e concentrazione degli inizi. La metodologia teosofica, come sappiamo, è fatta di studio, meditazione e servizio e, come i tre lati di un triangolo, tutti e tre gli aspetti sono importanti e andrebbero coltivati. Con il passare degli anni ho visto tanti soci perdere interesse e adagiarsi o addirittura abbandonare perché non vedevano i frutti dei loro sforzi. Questo mostra che c'è qualcosa che zoppica, in quanto è

sempre l'io che vuole vedere i risultati raggiunti. Un elemento non è stato sottolineato abbastanza: i tre aspetti del triangolo metodologico teosofico dovrebbero essere supportati da un comportamento profondamente etico e sincero, come punto di partenza. Nel suo libro *Rigenerazione umana*, Radha Burnier sottolinea questa premessa: *“La vita etica non può essere ignorata se si aspira a trovare quest'Energia infinita, questa sorgente costante d'ispirazione. La vita non etica è l'espressione della mente-cervello, della coscienza superficiale dell'io esteriore coi suoi ricordi, conoscenze, desideri e distrazioni, con la sua arroganza, i suoi timori e speranze. L'Egoità deve morire e cedere il posto alla vastità della vita (...) Che cos'è veramente etico? Questo è sicuramente collegato all'unità della vita, allo sperimentare la non separatività di tutte le forme di vita. L'insegnamento yoga sostiene che l'etica è alla base della meditazione (...) La via secondo il Buddismo richiede i giusti mezzi di sostentamento, mezzi che non danneggino gli altri, il giusto pensiero, la giusta parola e così via (...) Senza l'osservazione di se stessi e se non s'impara a vivere una vita veramente retta o etica, è impossibile raggiungere la natura spirituale più profonda”* (Burnier: 53).

Oltre all'etica, per ottenere qualche risultato in questo campo, ci devono essere un grande entusiasmo e una motivazione molto forte nel cercare di scoprire il significato della vita. Nei seminari di lavoro organizzati dalla Segreteria Generale a Vicenza e a Torino ho raccontato la storia del bruco che, un giorno dietro l'altro, percorre km con molta pazienza e fatica con l'obiettivo di scalare la montagna. Tutti lo prendono in giro perché sembra un'impresa disperata. Quando muore, il bruco si trasforma in una bellissima farfalla che, senza alcuno sforzo, vola verso le vette e raggiunge la cima agognata. Anche noi possiamo fare come il bruco. L'entusiasmo e la determinazione possono creare uno stato di consapevolezza molto forte che innalza il livello vibratorio e ci può portare a compiere cose incredibili. L'entusiasmo nasce quando la

persona è veramente interessata alla vita a livelli profondi. Una vita superficiale ha costante bisogno di sensazioni, sia materiali sia spirituali, e nella nostra civiltà così eccessivamente frettolosa la mente tende a trattare le tematiche in modo sfuggibile e sensoriale. Ma una mente che agisce a livello superficiale non può pretendere di vivere esperienze profonde perché si riceve ciò che si dà. Perciò un teosofo 'tiepido' è un teosofo il cui interesse è superficiale e la vita lo tratterà d'accordo con il suo modo di vivere gli eventi della sua quotidianità.

Si può coltivare l'interesse profondo verso la vita o è solo un dono karmico? Lo stato di puro interesse, ovvero una curiosità quasi scientifica aperta a tutto, è la base di un vero entusiasmo. Una mente che si apre solo a due o tre cose specifiche e tralascia il resto è una mente chiusa. Solo un approccio qualitativo alla ricerca spirituale può avere un contatto profondo con la vita. Come dice Radha Burnier: *"La mente aperta è una mente ricettiva, sensibile; impara sempre (...), essa è pronta a riesaminare tutto da capo"* (ibidem: 44). Nelle parole di Radha vediamo riapparire quella sensibilità ricettiva che H.P.B. già richiedeva al neofita nel 1888.

Visto che la ricerca spirituale nelle diverse sedi coinvolge anche il gruppo, un elemento importante, nella relazione interpersonale, è l'ascolto empatico, senza pregiudizi. Questo perché spesso si tende a presupporre che l'altro abbia la stessa nostra esperienza o provi lo stesso sentimento. Dice Irvin Yalom nel suo libro *Il dono della terapia*: *"Essere empatici fa a tal punto parte dei discorsi quotidiani (...) che abbiamo la tendenza a dimenticare la complessità del processo"* (Yalom: 37). Yalom ha ragione. Fin troppo spesso tendiamo a proiettare sugli altri i nostri sentimenti o credenze. Ma è molto difficile sapere realmente quello che un altro sente o pensa; perciò bisogna esercitarsi a chiedere informazioni pertinenti sull'esperienza altrui e a guardare con l'ottica dell'altro, sapendo che è

facile essere fuorviati. Così facendo si scoprirà sicuramente qualcosa di nuovo e d'imprevisto. Ad esempio, se a volte il commento di qualcuno ci dà fastidio, anziché reagire e rispondere in maniera impulsiva, facciamo una pausa e chiediamoci perché esso ci ha dato fastidio. Troveremo magari qualche parte di noi imprigionata in una cornice di credenze o di pregiudizi che ci impediscono di ascoltare con neutralità. Capita a volte che alcuni soci lascino il gruppo teosofico perché non all'altezza delle loro aspettative personali. Questo comportamento indica che c'è in atto una prospettiva sbagliata: lo studio e la ricerca non hanno come obiettivo di soddisfare i bisogni della propria personalità bensì di indagare e magari riuscire a percepire la meravigliosa profondità dell'Unità della Vita e contribuire, con un personale impegno, a scoprire i veli che ci separano dalla Luce.

Un altro elemento da tenere presente, e che gioca un ruolo chiave nella nostra pratica interpersonale, è la serenità, perché lo stress acuisce la reattività. Rimanere tranquilli e pazienti nella nostra interrelazione con l'altro farà di noi esseri più felici, più sani e più empatici. Per questo nel triangolo metodologico del lavoro teosofico si trova la meditazione insieme allo studio e al servizio. La meditazione ci permette di praticare la calma e ci insegna a far tacere la mente troppo prolissa e frettolosa. Oltre alla meditazione individuale anche la meditazione interattiva apre nuove vie di conoscenza propria e altrui, perché il cervello limbico (cioè il cervello dei legami relazionali e dell'emozione) si riconfigura nell'incontro dialogico: *"Nella meditazione interattiva si svelano e si trasformano le dinamiche fondamentali da cui emerge il discorso. Siamo invitati a rallentare e magari a trovare parole fresche in mezzo a quelle reattive"* (Kramer: 226). Inoltre è stato dimostrato che la meditazione modifica il cervello e aumenta la risposta immunitaria (Kabat-Zinn: 365). La meditazione interattiva, invece di farci concentrare su soggetto e oggetto, ci sintonizza

con l'incontro stesso, con l'esperienza emergente dell'incontro, e ci permette di praticare la ricchezza della parola vera ed essenziale.

Qui subentra la reciprocità, che comprende una comunicazione sincera verso l'altro. Quando si parla, ad esempio, di purificazione della coscienza, spesso si dimentica che un aspetto essenziale di questa purificazione consiste nel rinunciare a tutto ciò che è falso nella nostra natura. Dice Radha Burnier in proposito: *“Noi vediamo secondo le emozioni e i pregiudizi che sono in noi. Se sono orgoglioso e se qualcuno non mi dà importanza o attenzione, mi sento offeso. Ma, come dice la Bhagavad Gita: ‘Non c'è onore o disonore.’ È tutto dentro di noi. Uno si può sentire onorato o disonorato, in conseguenza dell'immagine che ha di sé. Noi vediamo il mondo attraverso ciò che è in noi. Se non rimuoviamo l'oscurità, non c'è chiarezza. La coscienza deve perciò (...) diventare capace di vedere ciò che è sottile, non soltanto ciò che è evidente (...). Se comprendiamo che questo è necessario, allora prepariamo la coscienza a riflettere la verità”* (Burnier: 89).

Perciò, nella reciprocità interpersonale, ogni volta che parliamo o facciamo qualcosa, chiediamoci se il nostro agire o la nostra parola siano sinceri o se piuttosto siamo troppo autoreferenziali, intrappolati in sottili preoccupazioni egocentriche sulla nostra immagine, in genere sempre un pochino distorta. Qui il discernimento (*viveka* in sanscrito) è fondamentale. Parlare con discernimento vuol dire parlare al momento opportuno, in accordo coi fatti, con moderazione, umilmente, senza ostilità (cfr. Kramer: 219), anche perché la reattività linguistica ci porta a farci uscire dalla consapevolezza e a ricadere nelle abitudini egocentriche.

Tutte queste considerazioni rinviano all'ultimo aspetto da tener presente per raggiungere quella ricettività che H.P.B. menziona come condizione imprescindibile: è la pratica della saggezza, che implica il vedere le cose come realmente sono, per poter agire di conseguenza. Il Buddha ha insegnato che, in questo campo,



*Il Col. Olcott nel suo studio,  
con accanto un ritratto di H.P.B.*

i fattori di saggezza sono la Retta Visione e la Retta Intenzione (cfr. *Ibidem*: 147). La Retta Visione, secondo il Buddha, è sostenuta dalla virtù, dallo studio di insegnamenti che rivelino la natura essenziale delle cose, dal dialogo, dalla tranquillità e dall'intuizione. Essa è importante perché può aiutare a orientare la propria vita in direzione della libertà. La Retta Intenzione invece ha a che fare con una profonda sincerità verso le nostre motivazioni. Spesso la nostra immagine ci fa credere di avere motivazioni molto elevate e generose, ma poi il retro pensiero che sostiene ciò che diciamo è ben diverso e ha carattere narcisistico.

La pratica interpersonale poggia dunque su sette elementi basilari: etica, serenità, entusiasmo, empatia (o capacità di ascolto), reciprocità, meditazione, saggezza. Alcuni di questi si integrano con la nostra vita quotidiana, altri si possono praticare meglio nella dimensione del gruppo di studio. In ogni modo, se vogliamo che la pratica sia efficace, ciascuno dei sette elementi dovrebbe essere ben sviluppato perché, con l'accrescersi di questi fattori, si facilita il potere liberatorio del percorso spirituale.

Nessuna esperienza intellettuale di studio potrà mai sostituire la comprensione immediata che può fornire una dinamica interpersonale basata sulle condizioni menzionate. La dinamica interpersonale ci mette alla prova perché ci permette di cogliere gli elementi essenziali nella relazione con l'altro in modo che il nostro sguardo sul mondo sia diverso: "Se ci accontentiamo di accumulare idee e di aggiungerle al nostro arredamento mentale... ci accontentiamo dell'ostrica senza avere la perla [...]. Dobbiamo trasmettere alle persone un piccolo assaggio della natura della perla [...], altrimenti non lasceremo nulla di nuovo nelle loro vite" (Sri Ram, *Rivista Italiana di Teosofia* marzo 2017: 4).

Anche se nascosti sotto una forma linguistica più attuale, gli elementi menzionati contengono sempre le sei *Paramita*, Virtù o Perfezioni Trascendentali che H.P.B. descrive ne *La Voce del Silenzio*. Nel terzo frammento intitolato *Le sette porte*. H.P.B. ci dice: "Bene, o *Shravaka* (uditore). Preparati, poiché dovrai progredire solo. Il Maestro non può che indicarti la via. Il Sentiero è uno per tutti, i mezzi per raggiungere la mèta devono cambiare secondo i pellegrini". Dopo aver ricordato le due possibilità del Sentiero, cioè le quattro *Dhyana* o gradi di meditazione della Dottrina dell'Occhio, oppure le sei *Paramita* che conducono a *Bodhi* e a *Prajna*, nel terzo frammento si descrivono le sei chiavi che aprono le sei porte d'oro che conducono all'altra riva. Queste sono:

1. *Dana*, la chiave di carità e d'amore immortale, che ha a che fare con la generosità insita nella reciprocità del donare e richiede di sviluppare la gioia del dono disinteressato.

2. *Shila*, la chiave dell'armonia nella parola e nell'azione, correlata con l'etica.

3. *Kshanti*, la pazienza, che ha a che fare con la serenità.

4. *Virya*, l'energia indomabile, che ha a che fare con l'entusiasmo.

5. *Dhyana*, la meditazione, che conduce al regno dell'eterno Sat; pratica che, come già accennato, si può fare anche interattiva (com-

portamento molto praticato oggi nelle sedute di *MBCT*, *Mindfulness Based Cognitive Therapy* terapia cognitiva basata sulla consapevolezza).

6. *Prajna* o saggezza. Il termine 'saggezza' rimane invariabile e ciò che comprende penso sia uguale in tutte le tradizioni spirituali. La sesta *Paramita* viene messa per ultima perché la pratica della saggezza richiede quella di tutte le qualità precedenti. Secondo l'attuale vicepresidente, Chittaranjan Satapathy, dato che è impossibile aiutare gli altri senza la saggezza, lo sforzo verso l'illuminazione (la quarta delle Grandi Perfezioni) deve avere la precedenza e solo allora uno potrà scegliere fra i due sentieri già menzionati (*Rivista Italiana di Teosofia*, novembre 2016, p. 17).

A metà delle sei *Paramita* si consiglia di essere audaci, di non avere paura e di praticare *Vairagya*, cioè il distacco o indifferenza che permette di evitare le insidie oggettive e soggettive del mondo. H.P.B. sottolinea che l'austerità e l'impegno sono inerenti alla virtù di *Vairagya*.

Non parlerò delle altre quattro *Paramita* chiamate "Le Quattro Grandi Perfezioni" (*Upaya* o giusti mezzi, *Pranidhana* o le promesse, *Bala* o il Potere, *Jnana* o l'Illuminazione) perché già per i comuni mortali riuscire a praticare le prime sei è più che sufficiente. Ciononostante, nelle *Esoteric School Instructions* H.P.B., citando parole del suo Maestro, dice: "Le sei e dieci virtù trascendentali (le *Paramita*) non sono solo per gli yogi iniziati e i sacerdoti, ma per tutti coloro che vorrebbero percorrere il Sentiero..." (*Rivista Italiana di Teosofia*, novembre 2016, p. 17). *La Voce del Silenzio* descrive il processo di liberazione attraverso il quale ogni essere umano può arrivare all'autoilluminazione e diventare un faro di luce nel nostro mondo caotico. Quanto tempo occorra non ha importanza, l'importante è cominciare. Pertanto, con un po' di buona volontà e di entusiasmo, il percorso si può intraprendere leggendo spesso *La Voce del Silenzio* (aggiungerei anche *I Gradini d'oro*, sempre di H.P.B.), cercando di

metterne in pratica gli insegnamenti, avendo fiducia nella saggezza del nostro Sé profondo.

Prima di concludere, qualche parola sul *fo-cusing*, cioè sulla consapevolezza del momento presente. Quando diventiamo troppo concettuali o prolissi, una pausa di consapevolezza per esplorare il nostro stato respiratorio e corporale (gola, plesso solare, pancia) aiuta a ritornare al momento presente. Occorre un buon ascolto interiore per riuscire a esprimere una nostra verità soggettiva, una verità del cuore, in maniera oggettiva, anche per evitare che la brama di essere ascoltati interferisca con la trasmissione della verità pura e semplice contaminandola con le nostre storie interpretative. Il desiderio di parlare ci può spingere a parlare per intrattenere e non per dire qualcosa di utile e di essenziale. In quel caso, il potere della parola viene sprecato e si perde l'occasione di utilizzare la parola come fonte di verità e non come strumento della vanità dell'io. Dice sempre Radha: *“Dobbiamo incoraggiare l'indagine, lo spirito di ricerca della verità, e mai dire: lo so. Possono i gruppi teosofici attirare coloro che sentono davvero che non vi è religione superiore alla verità, nemmeno la religione delle loro proprie idee e opinioni?”* (R. Burnier: 44).

In qualunque dinamica interpersonale, se non dimentichiamo di collegare il cuore alle radici della compassione, dell'umiltà e della sincerità, magari aggiungendo un po' di umorismo, possiamo essere certi che i risultati saranno ottimali. È la profondità del vissuto e della consapevolezza ciò che caratterizza la spiritualità, non un particolare campo di attività. Essere umili non significa sminuirsi ma essere in armonia con stessi, con gli altri e con l'universo. Benché siamo esseri imperfetti, l'umiltà e la trasparenza ci possono rendere grandi. Perciò, nel nostro camminare insieme verso il risveglio, cerchiamo di mettere in pratica tutti questi elementi di comunicazione relazionale, ciascuno partendo dal punto in cui si trova, perché il sentiero che ognuno di noi percorre, assieme agli altri fratel-

li, è anche un tratto del cammino che con noi percorre l'intera umanità, e ogni piccolo cambiamento che riusciamo a ottenere è un cambiamento nel mondo, che avvicina quest'ultimo alla Verità Eterna. Come ha ben detto il Buddha *“La verità è parola immortale. Questo è un antico principio”* (Khuddaka Nikaya, Sutta Nipata, 3, 3).

Cerchiamo di essere fedeli a questo antico principio della Verità Immortale, che fa parte anche del simbolo della S.T.

Concludo con un *haiku* che unifica verità e bellezza:

*Verdi cipolle in fiore,  
per un istante d'oro  
il Buddha è là.*  
(p. 279)

#### **Bigliografia:**

Blavatsky, H.P. (traduttore), *La Voce del Silenzio* (trad. it.), Vicenza: ETI 2002.

Burnier, R., *Rigenerazione umana* (trad. it.), STI, Trieste 1992.

Kabat-Zinn, J. (2005), *Riprendere i sensi* (trad. it.), Milano: Corbaccio 2006.

Kramer, G. (2007), *Mindfulness relazionale* (trad. It.), Torino: Bollati Boringhieri 2016.

Riccò, M. e P. Lagazzi (a cura di) (2006), *Il muschio e la rugiada (Antologia di poesia giapponese)*, Milano: Rizzoli Bur 2016.

Schmidt, D., *Le mystère autour de Krishnamurti*, Pondichère: India Press 2009.

Yalom, I. (2002), *Il dono della terapia* (trad. it.), Vicenza: Neri Pozza ed., 2014.

*Graziella Ricci è la presidente del Gruppo Teosofico “Ars Regia H.P.B.” di Milano.*

Relazione presentata in occasione del 103° Congresso della S.T.I. sul tema “H.P. Blavatsky testimone della Teosofia e pioniera della S.T.”, svoltosi a Rivoli Torinese dal 1° al 4 giugno 2017.