



# *Corsi on Line di Erba Sacra*

## **EDUCAZIONE MORALE E SPIRITUALE**

**Docente: Prof. Antonio Sbisà**

**Lezione 1: La proposta dell'educazione morale e spirituale**

### **Programma completo del corso**

- Lezione 1: La proposta dell'educazione morale e spirituale
- Lezione 2: L'educazione e la moralità
- Lezione 3: L'educazione della volontà e la formazione del carattere
- Lezione 4: La moralità della mente
- Lezione 5: La creatività del pensiero
- Lezione 6: Sentire, l'educazione morale del corpo e delle emozioni
- Lezione 7: La morale dell'amore e della sessualità
- Lezione 8: La nuova morale sessuale
- Lezione 9: L'educazione spirituale
- Lezione 10: Dio mi piace, lo amo, La pratica della preghiera e della meditazione
- Lezione 11: La formazione per la vita dopo la morte e il viaggio nella realtà sconosciuta
- Lezione 12: La spiritualità, la sessualità e la creatività nel Tantra



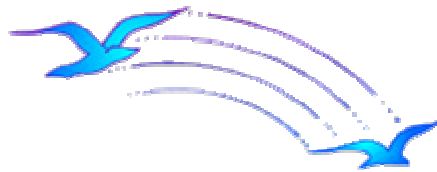
*Questo corso è riconosciuto come credito didattico  
nella formazione specialistica di  
OPERA, Accademia Italiana di Formazione Olistica  
[www.accademiaopera.it](http://www.accademiaopera.it)*

## *Lezione 1*

### *La proposta dell'educazione morale e spirituale*



*“Noi dissipiamo superstizione, ignoranza e paura. Noi forgiamo coraggio, volontà e conoscenza. Fin dall'inizio del lavoro pensate che la vostra azione non abbia a perdere vigore. Per ignoranza si può cedere a pensieri che indeboliscono, bloccando così l'espandersi della coscienza. Ricordate la Forza fondamentale. Ricordate i principi di quella che è la Fonte del progresso instancabile. Sovente accade di dimenticare quel Principio che tutto genera: fate dunque appello a tutta la vostra attenzione e apritevi alla Forza fondamentale. Mi rallegro quando vedo i guerrieri pieni di vigore. Le vie sono molte e i persecutori li cacceranno invano. Inoltre qualsiasi battaglia contro le tenebre è una nobile impresa. È dovere dell'uomo disperderle. L'eroe sfida il drago e lo chiama a battaglia a suon di tromba, per annientarlo. Fintanto che esso resta nella sua tana non ci sarà pace nei cuori umani. Sterminare il male equivale a costruire il futuro. L'eroe non si perde mai d'animo. (Agni yoga)*



*Indice*

- 1 – Prologo, le idee fondamentali**
- 2 - I metodi ed i contenuti dell'educazione morale e spirituale**
- 3 - Autointervista sull'educazione morale e spirituale**
- 4 - L'etica olistica**
  - 4.1 - La spiritualità olistica
  - 4.2 – L'esigenza etica di soddisfare i bisogni fondamentali della persona
  - 4.3 - Il conflitto fra una società 'ricca' ed i processi di emarginazione ed esclusione
  - 4.4 - L'etica della metafisica e delle buone vibrazioni
  - 5.5 - L'etica dello sviluppo personale
- 5 - Gli educatori, i centri delle discipline olistiche ed i templi**
- 6 - Una possibile scuola di educazione morale e spirituale**
- 7 - La via del guerriero**





### *☆ -1 – Prologo: le idee fondamentali*

Il corso di educazione morale e spirituale propone una sintesi operativa della formazione olistica per approfondire **i concetti di responsabilità, di scelta e di creatività**, come applicazione della crescita personale alla trasformazione della vita quotidiana e della società.

***L'educazione sociopolitica, l'educazione ambientale, l'educazione estetica,  
l'educazione affettiva e sessuale, l'educazione del pensiero che crea,  
l'educazione metanormale-parapsicologica, l'educazione mistica,***  
convergono nell'ideale centrale:

**armonizzare l'evoluzione spirituale della specie umana e la creatività personale**

L'obiettivo immediato del corso riguarda la possibilità che diverse persone  
vogliano e possano

**sperimentare su se stessi**

questo progetto di formazione, e possano-vogliono gestirlo

***presso le università, nei centri delle discipline olistiche, nelle istituzioni sociali e  
nelle associazioni ispirate alla spiritualità, alla creatività, alle arti, alla solidarietà,  
alla psicoterapia***

Il corso è corredato di esercizi, pratiche e bibliografie.

*Quali sono le idee dominanti proposte?*



- "La questione cruciale più urgente che il genere umano deve affrontare, sia a livello individuale che di massa, è riconoscere il potere del pensiero e delle convinzioni. Comprendere queste due importanti chiavi di consapevolezza può aprire la coscienza umana a una nuova visione mondiale piena di possibilità illimitate e di soluzioni altamente creative. Le convinzioni sono essenzialmente credenze sulla realtà e, che siano personali o collettive, formano la struttura e i parametri della vostra esperienza di vita in ogni momento. Credenze, pensieri e sensazioni lasciano una diversa impronta plastica sul campo dell'energia vitale che avvolge il vostro mondo. Voi siete creatori e come tali create in continuazione, e il genere umano sta prendendo sempre più consapevolezza di questa sbalorditiva realtà. I tempi in cui vivete sono caratterizzati da immensi cambiamenti, e per gestire questo eccezionale processo di trasformazione del genere umano sono necessari una grande flessibilità e un chiaro intento. Sviluppare la capacità di essere consapevoli di ciò che si pensa mentalmente, si sente emotivamente e si dice verbalmente, e strutturare la propria vita con chiarezza cristallina attraverso pensieri, parole e azioni, è essenziale per vivere una vita al pieno delle sue potenzialità. Accettare la piena responsabilità del potere che incarnate è la lezione fondamentale e principale di questa trasformazione." (B. Marciniak)



## ☆ - 2 - *I metodi ed i contenuti dell'educazione morale e spirituale*

Una mappa generale per il percorso:

### *Il metodo dell'educazione morale*

- la consapevolezza, la coscienza, l'intenzione
- il contatto con le dimensioni superiori
- la disciplina, l'autodisciplina, il coraggio
- la formazione del carattere e dell'energia
- l'apertura del cuore e dell'amore
- l'educazione estetica, la cura del corpo, dell'ambiente, della bellezza
- l'educazione sessuale affettiva ed erotica
- la pratica del pensiero che crea
- la scelta dei valori e la progettazione-programmazione della vita
- le pratiche trasformative per l'armonia corpo-mente-cuore-spirito

### *Il contenuto dell'educazione morale*

- il bene e il male, le virtù ed i vizi
- il programma originario della persona e la creatività
- la realizzazione delle capacità e dei talenti
- l'educazione estetica, la cura del corpo, dell'ambiente, della bellezza
- l'educazione sessuale affettiva ed erotica
- il karma e la regolazione delle cause e degli effetti del comportamento
- l'educazione del pensare, del sentire e del volere
- vivere il mistero e l'enigma
- la destrutturazione-ristrutturazione del pensiero e del comportamento

### *Il metodo dell'educazione spirituale*

- la meraviglia, la devozione, la venerazione, la celebrazione
- la preghiera e la meditazione
- l'innamoramento del divino
- l'assoluto dentro di noi, la pratica della non pratica, siamo già Dio
- la connessione cosmica

- lo sviluppo metanormale e le pratiche trasformative
- diventare dei

*Il contenuto dell'educazione spirituale*

- il perfezionamento e l'elevazione
- l'espansione della coscienza
- l'amore e la beatitudine
- la sensibilità ed il misticismo
- lo sviluppo metanormale e la nuova vita
- la vita dopo la morte
- la reincarnazione, le vite parallele e probabili, la realtà sconosciuta
- il tantra
- l'innamoramento del divino



### ☆ - 3 - *Autointervista sull'educazione morale e spirituale*

*"Ogni giorno massacrano i nostri impulsi più belli...ci mancava la fede per credere nelle nostre capacità, nel nostro criterio di verità e di bellezza...Siamo tutti colpevoli di un grande delitto, il delitto di non vivere appieno la vita; ma siamo anche, tutti, potenzialmente liberi. Possiamo smettere di pensare a ciò che non siamo riusciti a compiere e fare tutto ciò che è in nostro potere. Che cosa possano essere i poteri esistenti in noi, nessuno ha realmente osato immaginarlo. Che siano infiniti ce ne renderemo conto il giorno in cui ammetteremo con noi stessi che l'immaginazione è tutto. L'immaginazione è la voce dell'audacia. Se esiste qualcosa di divino in Dio, si tratta di questo. Egli ha osato immaginare ogni cosa." (H. Miller)*

🗨️ *Che sapore ha parlare oggi di educazione morale e spirituale?*

Sapore di antico, con un senso di eleganza, di solidità e di raffinatezza culturale. Sapore di certezze, di significati universali, di ordini sociali e spirituali splendenti. Sapore anche di delusione: la morale e la religione, le società virtuose, la grandezza della formazione dei caratteri delle persone, la luce certa delle istituzioni di qualsiasi tipo...da quanto tempo se ne parla? Si sono realizzati? E' mancato forse loro il tempo o la forza per realizzare le dimensioni morali e spirituali sempre ricordate e inculcate? Come mai ci troviamo di fronte al trionfo di un capitalismo devastante, della distruzione dell'ambiente, del primato del profitto, del consumo, del materialismo? Era questo il programma morale e spirituale delle istituzioni che hanno governato l'umanità?

Ecco quindi che i programmi di educazione morale e spirituale vengono considerati con scetticismo. Sia perché non si sono mai realizzati, sia perché...si sono realizzati, ma proprio per generare il mondo come lo vediamo e lo viviamo oggi!! Aggiungiamo la prudenza scientifica, che ancora non ritiene valido legittimare l'esperienza morale o religiosa. Sono faccende che la società laica continua a riservare alle chiese ed alle religioni. Come mai la società laica ha rinunciato a proporre una versione democratica della morale e della spiritualità? Nei programmi delle università non troveremo oggi insegnamenti di educazione morale e spirituale. Le chiese e le religioni certamente hanno i loro programmi di formazione, incasellati nei dogmi e nelle cristallizzazioni storiche. Ma i centri del benessere e della nuova spiritualità?...Loro sono liberi dai dogmi, dalle credenze...Propongono programmi creativi di educazione morale e spirituale?

☉ *Come mai allora questa proposta di un corso di educazione morale e spirituale?*

Ammettiamo per pura ipotesi che l'approccio all'educazione spirituale sia semplicemente realizzato senza bisogno di parlare di educazione. Ci sono molti tipi di corsi che si ispirano ad alcuni aspetti della nuova spiritualità. Parlare di educazione spirituale può offrire degli strumenti di sintesi e di applicazione operativa. Ma per l'educazione morale? Non sembra che ci siano corsi di moralità...viene considerata inclusa nella spiritualità? Non sembra la stessa cosa. Di fronte al dilagare di forme distruttive, dalle nuove forme di razzismo, alla violenza sulle donne, alla distruzione della natura, non si sente il bisogno di inventare e realizzare una nuova forma attuale di educazione morale?

☉ *Che cosa si intende qui per educazione? Forse è un punto centrale per pensare al tipo di intervento?*

Le scienze della formazione dovrebbero avere come tema la realizzazione delle potenzialità dell'essere umano, lo sviluppo delle capacità del pensare, del volere e del sentire. Dovrebbero affrontare il tema della crescita personale.

L'idea di fondo è che l'uomo ha il libero arbitrio per scegliere se e come realizzare la natura umana e trasformarla in un processo di evoluzione creatrice, in armonia con l'evoluzione della natura.

Nel senso comune l'educazione viene interpretata come un aiuto all'età evolutiva: comprende l'insegnamento, l'apprendimento, in teoria anche la formazione del carattere e la formazione delle emozioni, dei pensieri, degli ideali. Ma oggi si ritiene che la formazione non si possa limitare all'età evolutiva. L'educazione è uno strumento operativo che aiuta a stimolare ed a realizzare la creatività, in un processo di evoluzione permanente. Anche il senso comune può comprendere che abbiamo il corpo e l'anima, che possiamo sviluppare la volontà, il pensiero, il sentimento. Si parla oggi spesso di competenze formative presentate come tecniche per sviluppare determinate pratiche e per essere di aiuto agli altri. L'educazione in questo senso è diventata una forma di psicoterapia, in cui il problema centrale è la cura dei malesseri e l'approdo ad una condizione di benessere.

L'educazione e la formazione considerano il benessere non come un livello statico, come se si trattasse di riparare qualcosa e di riprendere una normalità, ma come l'inserimento in un processo dinamico di evoluzione creativa.

☉ *Quali sono gli obiettivi dell'educazione morale?*

Prima di tutto si tratta di considerare che cosa si intenda per etica e per morale. In generale l'etica è il discorso, la filosofia, che tratta della morale. Occorre dire no a qualcosa e sì a qualcosa di altro. Ponendo l'obiettivo del pieno sviluppo delle potenzialità di tutti gli esseri umani, si tratta di abbandonare le morali repressive, come imposizione di determinati valori ai comportamenti individuali. L'educazione si basa su di un processo di individualizzazione della formazione, in modo da verificare i progressi di sviluppo delle capacità e dei talenti delle persone, della formazione del carattere e dell'essenza personale.

Il programma riguarda la formazione olistica, l'armonia fra il corpo, il cuore, l'anima e lo spirito, in una direzione di crescita.

Il cardine riguarda il concetto di responsabilità, verso se stessi e verso la società e la natura, e le condizioni di sviluppo del carattere e dell'energia che possano permettere la realizzazione effettiva della responsabilità in un comportamento efficace rispetto agli scopi assunti. Conosciamo le diverse pratiche formative e trasformative. Con l'educazione viene accentuato il controllo e l'applicazione del risultato formativo nell'integrazione della persona e nella vita quotidiana, intesa come processo di evoluzione.



☪ *Che cosa intendi per spirito?*

Il nucleo personale profondo, il Sé, lo spirito, rappresentano la direzione della crescita totale ed indicano una dimensione trascendente, inesauribile ed infinita della realtà, indicata come presenza divina.

Esistono le meditazioni, le esperienze e le pratiche che possono portare l'individuo dalla sfera dei condizionamenti, dei blocchi, delle influenze esterne, verso il riconoscimento del proprio nucleo centrale, verso la capacità di gestire la propria autonomia, di controllare e canalizzare le energie. La condensazione materiale-sociale tende a legare lo spirito nell'inerzia e nell'incoscienza, si oppone alla libertà infinita dello spirito. Occorre quindi liberare lo spirito, non dalla materia, ma dalla società, non dal vivere le energie e gli istinti, ma dall'esserne schiavi. Liberare lo spirito<sup>1</sup> vuole dire anche connettere la coscienza individuale divina alle fonti della coscienza universale<sup>2</sup>. Esploriamo quindi questo concetto, lo spirito, cercando di armonizzarlo con il corpo, la mente, l'anima. Le visioni prevalenti della spiritualità rientrano nella concezione della scissione della natura umana: lo spirito sembra indicare qualcosa che è lontano e si oppone, al corpo, ai sensi, al mondo, all'universo. Si professa 'spirituale' spesso chi rinuncia alla creatività e al piacere.

Noi intendiamo con 'spirito' una realtà divina, assoluta nella sua trascendenza, indipendente dai corpi e dalle forme. Ma questo non vuol dire che, quando si presenta in una forma, in un corpo, non possa penetrarla tutta di se stesso.

☪ *Che cosa intendi per educazione spirituale?*

Nel contesto della formazione olistica e della nuova spiritualità, l'educazione spirituale ha il compito di risvegliare la coscienza e di testimoniare-realizzare la trascendenza e il divino. Non come realtà esterne all'uomo, ma come realtà costituenti l'essenza delle persone. Un Dio dentro di noi, anche se, ovviamente, Dio è presente pure dentro gli altri, nella natura, nel cosmo.

Se l'educazione morale guida il potenziamento normale dell'essere umano, l'educazione spirituale apre al metanormale, stimola le esperienze parapsicologiche e mistiche. Si fonda sul concetto di espansione della coscienza, prevede l'esistenza di un Sé superiore in ogni persona, pensa e realizza la sua evoluzione attraverso i processi delle reincarnazioni, delle vite parallele, del presente simultaneo, attraverso la coscienza interdimensionale. La consapevolezza esplora il divino allargando la percezione: esiste un Dio, ma esistono anche diversi dei; esistono l'individuo ed il corpo, ma ciascun sé personale comprende diversi individui e corpi. Una fi-

---

<sup>1</sup> Cfr. IJP. Appel-Guéry, *Scienza unitaria dell'intra-universo*, Torino, Transtar, 1992; Viaggiatori atemporal, *Contatti con altre dimensioni*, Roma, Edizioni Mediterranee, 1997.

<sup>2</sup> Questo corso comprende aspetti di ricerca scientifica e di testimonianza spirituale, si estende ad un compito formativo diretto a stimolare la riflessione e ad accompagnare la trasformazione. Vuole parlare al cuore, alla fantasia ed alla volontà, ed invitare la ragione a diventare un pensiero creatore. Testimonia l'esistenza di una comunicazione interiore personale con esseri che vivono sia all'interno del mondo interiore, sia nelle dimensioni dell'universo. Su questi aspetti non può esistere un criterio di verità oggettiva trasmissibile, ma soltanto una risonanza che può risvegliare nell'altro analoghi processi.

losofia non-duale permette di riconoscere l'unità dell'universo, la presenza del divino nei corpi e nei pianeti. Riconosce l'armonia fra la scintilla divina presente in ogni persona e la trascendenza infinita di Dio, quindi siamo tutti uniti nel formare la divinità. Un aspetto fondamentale riguarda la comprensione dell'esistenza di altri mondi e di altri livelli di realtà, fino a pensare ad una possibile, consapevole riconnessione della Terra con le dimensioni cosmiche.

🌀 *Quali sono le direzioni fondamentali dell'educazione spirituale?*

Si tratta di stimolare sia l'innamoramento del divino, sia la capacità di diventare dei. Con la devozione, la preghiera, la meraviglia, la celebrazione, la meditazione, riconosciamo l'infinita divinità amorosa, ci immergiamo in essa. La capacità di diventare 'dei' parte dalla conferma interiore, dall'autostima, fino a riconoscere la scintilla divina dentro di noi. Quindi lo sviluppo della creatività personale implica il riconoscimento e l'espansione del dio interiore. E' la via del massimo potenziamento della singola persona, la risposta della tensione evolutiva alla presenza amante del divino. Il gusto della creazione ci attraversa, ci stimola, ci fa creare nuovi mondi e nuove realtà. Le vie sono lo stupore e lo sforzo. La via dell'amore si alimenta del piacere, della gioia, dell'entusiasmo.

Vedremo come la sessualità possa diventare una condizione per sperimentare il divino. L'attenzione va posta tutta nel non dipendere dall'esterno e nel riconoscere e vivere la beatitudine divina immersa nel nostro essere, esplorandola anche attraverso l'amplificazione dei sensi. Tutte queste indicazioni vanno poi sperimentate, vissute, cercando di comprendere come possano trasformare la nostra vita quotidiana, come possano diventare la sostanza di una vita nuova, sia nelle persone, sia nell'armonia con la natura, con il cosmo, e con una società che li rifletta.

"Vivere la propria totalità, non è soltanto seguire un cammino spiritualizzante che tende a elevare la parte superiore dell'essere umano, cioè lo spirito, il mentale e l'anima spirituale, ma significa anche - e questa è la parte più difficile - trasformare il modo di pensare, la vitalità con le sue pulsioni istintive, il corpo fisico con il suo peso gravitazionale e l'ambiente materiale come base di stabilizzazione.

Ritrovare una *finezza* interna richiede di astrarre il proprio psichismo dalle condensazioni materiali e inerti che gli impediscono di ritrovare la fluidità e la trasparenza necessarie al contatto. Si devono così affrontare le pulsioni legate al subcosciente ed esplorare l'inconsciente per fare emergere le parti di noi che ne sono prigionieri. Processo che può rivelarsi pericoloso o regressivo, se non è vissuto in maniera equilibrata nella prospettiva di una mutazione superiore.

E' il tema eterno del cavaliere - lo spirito superiore - che viene a liberare la principessa - la sua anima - dal fuoco del dragone, che rappresenta le potenze basali, cioè legate al corpo formale. Sollevare le radici psichiche dalle profondità dell'inconscio permette così di far emergere un potenziale soggiacente che alimenta e stabilisce una linea spirituale molto più sicura, più continua e più elevata. Perché, come dice il Tao: "Così l'essere di vasta coscienza affonda le proprie radici nel sottosuolo e non nella superficie. Aspetta dal frutto e non dal fiore; rigetta la superficie per aderire all'intimo. Così il sopra deve avere il basso come fondamento."

Questa avventura della coscienza ha toccato tutte queste tappe: liberazione delle nostre radici dal peso della gravità; decantazione e fluidificazione di queste radici in un ambiente purificato; elaborazione di una corrente di linfa grezza; trasmutazione delle energie basali e discesa corrispondente di una linfa elaborata

sotto forma di informazioni sempre più sintetiche provenienti da dimensioni superiori. Una trasmutazione che permette di stabilire progressivamente la totalità del proprio essere in un livello di energia e di coscienza che è quello del contatto interdimensionale.

Così lo spiega IJP. Appel-Guéry: "L'uomo può passare dal primitivo all'umano biomagnetico civilizzato, poi all'essere cosmico in evoluzione tra lo spazio, il tempo e l'atemporale. E' la sede di una correlazione energetica e strutturale forte tra la materia densa in trasformazione e la dimensione spirituale permanente vibrante, percepibile con una visione interna sempre più sottile e purificata. ..Cioè, elevatevi fino a una dimensione superiore di sintesi per, in seguito, diffonderla e comunicarla, secondo un processo di verticalizzazione e di continuità tra la coscienza, il mentale, lo psichismo, la vitalità, il corpo e la materia."<sup>3</sup>

☉ *Concentriamoci ora sull'educazione morale, quali sono le problematiche discusse?*

Sia la morale che la religione presentano due aspetti opposti. Un tipo di morale mira alla sicurezza ed all'identificazione in un ordine di valori gestito da un sistema sociale. Un secondo tipo di morale ha come obiettivo lo sviluppo della creatività e l'apertura all'amore universale. Una prima forma di religione e di spiritualità fa dipendere lo sviluppo spirituale da una situazione esterna, sia che si tratti di un dio esterno, sia che si tratti di leggi evolutive riconosciute come qualcosa in cui siamo inseriti. Una seconda forma di religione e di spiritualità esplora il divino presente dentro l'uomo e nella natura, esalta la libertà e la responsabilità della creatività personale. Noi ci occuperemo prevalentemente del secondo tipo creativo di morale e di spiritualità.

Un diverso problema si pone quando riflettiamo su come possano funzionare il comportamento morale e l'esperienza spirituale: quali sono i percorsi di realizzazione degli obiettivi scelti? Questa attitudine richiede consapevolezza, impegno, disciplina e responsabilità, perché non è sufficiente seguire una generale spontaneità, un insieme di buone intenzioni vaghe.

☉ *Come si pone il problema della moralità?*

Siamo molto immersi nei condizionamenti storici e sociali per elaborare un nuovo senso della moralità. Il senso comune della maggior parte delle persone si basa o sull'obbedienza a valori e codici di comportamento impartiti dal sistema sociale e dalle religioni, oppure su di una forma di ribellione alla stessa esistenza di percorsi morali collegati a valori nuovi. Sia le persone che seguono le religioni tradizionali, sia le persone che hanno rifiutato una morale diretta dalla società, ritengono comunque opportuno interpretare la morale come 'non fare il male' e a trascurare la morale di una crescita ascetica. Le persone tradizionalmente religiose tendono a non volere 'fare il male', a non disobbedire a comandamenti o codici. Ma normalmente questi codici riguardano comportamenti comunemente estremi: dal non uccidere al non rubare, a non fare qualsiasi atto di violenza, su di sé e sugli altri. Fondamentale è l'attenzione alla sessualità. La morale sessuale rappresenta un profondo vortice di temi, motivi, timori e desideri, che hanno seguito prevalentemente una repressione radicale.

Non si è diffusa una percezione della morale come sviluppo dinamico, come crescita di un perfezionamento, come realizzazione del potenziale umano. Un tipo di morale che implichi la gestione dell'energia e della vita quotidiana per una sequenza responsabile e cosciente di un progresso personale e sociale.

---

<sup>3</sup> O. Breteau, in: IJP., Appel Guéry, *Scienza unitaria dell'intra-universo*, op. cit., p.15 -16.

☉ *Che valore assume la spontaneità del sentire e dell'abbandonarsi alla vita come viene?*

Se una persona coltiva l'attenzione ai pensieri ed alle emozioni, un sistema di gestione dell'energia, delle capacità di padroneggiare e controllare le azioni, una forma consapevole di esperienza, vivrà uno stato di spontaneità molto diverso da una persona che non desideri intervenire mai su nulla e che si lasci andare alla vita condizionata del sistema sociale.

Oggi una persona interpreta la libertà e la spontaneità personale come un dato di fatto, anzi spesso come un requisito morale, senza accorgersi che in realtà obbedisce alla società, ai suoi obiettivi, alle sue modalità. Occorre riconoscere i condizionamenti ed esplorare le possibilità più profonde di un risveglio personale del sentire. Non ci può essere un'evoluzione del genere umano se non si sanno gestire l'energia e la disciplina, se non ci si impegna nelle scelte e nello sforzo. Non ci può essere un'evoluzione neppure se le persone hanno paura e non ritengono positivo e buono raffinare i sensi ed aprirsi ai piaceri ed alle passioni.

☉ *Esiste un condizionamento nel funzionamento e nella realizzazione di un comportamento morale?*

Una morale autoritaria prevede sanzioni e punizioni. La considerazione del peccato comprende spesso l'interpretazione di un divino che ci punisce. Nella concezione orientale il karma ci ricorda la legge di causa e di effetto, riportandola al rapporto fra le azioni ed i suoi effetti. Il senso comune del karma riguarda ancora un senso negativo: se fai qualcosa di male, a te od agli altri, ti ritorna indietro. Ma non si è esteso in un senso positivo: collegando il karma positivo al programma completo di sviluppo dell'essere umano. Riprenderemo quindi il concetto di responsabilità collegandolo al fatto che i nostri pensieri creano la nostra realtà.

☉ *Come si pone la morale nel riguardo delle relazioni umane?*

Chiaramente valgono tutte le indicazioni sul rispetto, sulla cura e sull'amore, verso se stessi e verso gli altri, verso l'ambiente e verso la natura. L'orientamento verso l'amore, la giustizia, la bellezza e la creatività, dovrebbe ispirare qualsiasi comportamento. L'amore comprende diversi aspetti. La concezione cristiana invita ad amare il prossimo 'come se stessi', e non 'più di se stessi', come invece spesso succede.

Non è facile distinguere le diverse preoccupazioni all'interno di un amore sentito e sincero: le oscillazioni vanno dall'eccessiva preoccupazione per la sicurezza, al possesso delle persone, fino ad un eccessivo modo di trascurare se stessi per amare l'altro. Vedremo come esplorare e stimolare l'armonia fra la crescita personale e la possibile creatività amorosa sociale.

☉ *Ci sono degli aspetti fondamentali comuni e semplici per un'educazione morale relazionale di base?*

Tutto quello che concorre ad una buona realizzazione creativa di se stessi, si espande verso gli altri. Le attitudini a trascurare se stessi, al degrado del modo di vivere, si ripercuotono sull'ambiente e sulla società, a tutti i livelli. Esiste anche un comportamento individualistico molto esteso, fino ai livelli in cui risulta abbandonata e inesistente anche la 'buona educazione', che denotava un rispetto reciproco ed un minimo di eleganza nei comportamenti. Spesso, nel passaggio da valori tradizionali a nuovi valori creativi, si è persa la stessa esigenza del valore, anche nelle minime cose quotidiane.

Occorre riprendere a coltivare una educazione morale di base fondata sulle capacità di autocontrollo e sulle capacità di amore, di empatia, di gentilezza.

🌀 *Come si pone in questa formazione il problema dell'io, dell'ego? Chi dice che occorre svilupparlo, chi invece dice che costituisce un ostacolo per la crescita spirituale...*

Si tratta di un aspetto fondamentale, sia per l'educazione morale che per l'educazione spirituale. Ci sono due aspetti: uno sociale e quotidiano, l'altro spirituale, quasi metafisico.

Un'osservazione immediata ci farebbe comprendere che l'io sia collegato ad una forma di individualismo egoistico. Esiste in effetti una diffusione estrema dell'io come atteggiamento personale orientato al potere, al consumo, al possesso, all'attaccamento.

Esiste una concezione positiva dell'io e dell'ego, nelle prospettive psicologiche e spirituali, molto lontana da questa comunissima deformazione dell'individualità. L'io o ego appare come una parte della nostra persona unica, che dovrebbe essere collegata con il Sé, come nucleo fondamentale del nostro essere individuale.

La funzione di questo ego riguarda la realizzazione delle potenzialità e della creatività personale, in 'collaborazione' con l'inconscio e con il Sé. Si tratta quindi di un ego-io preciso, molto lontano ed opposto all'individualismo comune, fatto di chiusura, difesa, possesso, attaccamento. Questo ego accentua i suoi compiti creativi e limita gli aspetti di una identità separata e possessiva. Questo ego può crescere sulla base dell'amore per se stessi, in cui la cura e la realizzazione personale diventa la condizione per amare anche gli altri.

A livello spirituale, subentra un altro aspetto. L'attenuazione o la limitazione dell'ego viene proposta per aumentare la consapevolezza della presenza divina in noi e dell'appartenenza a 'tutto ciò che è'. Ma se si procede soltanto verso la coltivazione della dissoluzione dell'ego, non si realizzeranno le creatività personali uniche. Non ci saranno gli esseri capaci di contribuire attivamente alla creazione permanente. Vedremo come possiamo parlare di una presenza divina universale in ciascun essere, e di come esista anche una scintilla divina unica-personale. Come ci dice Sai Baba, noi siamo sia un'anima individuale, sia lo Spirito Assoluto.

Tutto questo riporta anche all'esigenza di equilibrare le componenti 'attive' (pensiero, volontà) della natura umana, con quelle 'ricettive' (sentire, percepire, intuire). Sia nella spiritualità che nella creatività, la realizzazione personale procede attraverso l'equilibrio dinamico di queste diciamo componenti.

L'uomo si è separato sia dalla natura e dai sensi che dallo spirito. La formazione olistica prevede appunto una nuova armonia fra la ragione e i sensi, fra lo spirito e la materia e il corpo, fra l'intensità del sentire ed il non attaccarsi ed il non possedere. Vedremo come possiamo esplorare e realizzare questa realtà.

L'appello immediato consiste nell'invito alle persone di non 'rifugiarsi' in una spiritualità, cristiana o buddista, o altro, intesa come negazione del mondo, del corpo, del piacere, dei sensi, del corpo, della stessa creazione. Come pure di non rifugiarsi in una concezione della morale come sicurezza, come possesso, come ordine sociale. Come pure di non esaltare l'amore per l'altro se non sappiamo prima amare noi stessi.



## ☆ - 4 - *L'etica olistica*

*Seguo il testo di W. Bloom, Guarire il mondo con l'anima. Il manifesto della nuova spiritualità olistica, Macroedizioni*

### 4.1 - *La spiritualità olistica*

"Se fossimo nati nel contesto della cultura cristiana cinquecento anni fa, avremmo dato per scontato che solo il Cristianesimo trasmetteva un messaggio d'amore, di generosità e di perdono, e che qualsiasi altra fede doveva essere immorale. Nessuno si poneva il problema della condivisione del patrimonio umano, di una comune percezione di ciò che doveva essere umano e giusto. Verso le altre culture c'era soprattutto sospetto. Talvolta quel sospetto finiva per alimentare e giustificare guerra e genocidi. La distruzione dei popoli tribali di tutto il mondo si è basata in parte sul rozzo presupposto che fossero selvaggi e privi di qualsiasi morale. L'acrimonia generata da pregiudizi del genere continua ad alimentare i conflitti religiosi, giacché tra le diverse comunità di fede si continua a demonizzare gli avversari e a considerarli meno che morali, meno che rispettabili."

L'autore cerca di riconoscere un nucleo morale fondamentale comune. Poggia sul concetto di responsabilità esteso alla famiglia, al vicinato, all'umanità intera. Implica la ricerca dello sviluppo delle potenzialità di ogni persona, l'espressione dell'amore e della giustizia in ogni situazione, la cura della natura e dell'ambiente.

Esiste senza dubbio una grande varietà di credenze su che cosa sia giusto o sbagliato, *'ma la cosa che più conta e che ci sia una distinzione tra giusto e sbagliato. L'impulso inferiore a fare ciò che è giusto e la vergogna che proviamo quando invece ci rendiamo conto di aver sbagliato sono un'esperienza divina'*. (Leslie J. Tizard)

Potrebbe sembrare che la nuova spiritualità si rivolga prevalentemente al benessere personale ed al sé personale. In questo modo una persona ignorerebbe la sofferenza del mondo e precipiterebbe in un egoismo individualista. In realtà la spiritualità olistica si preoccupa di collegare lo sviluppo personale con la società, con la natura, con l'universo.

*Crediamo che in questa nuova era l'educazione debba essere olistica. La prospettiva olistica è il riconoscimento che ogni forma di vita sul pianeta è interconnessa in infiniti modi, profondi e sottili... L'educazione deve nutrire il rispetto per la comunità globale dell'umanità... Crediamo che una società sana possa scaturire soltanto da esseri umani sani e realizzati. L'educazione olistica nutre le più elevate aspirazioni dello spirito umano.*

*Dichiarazione di Chicago del 1990 sull'Educazione Olistica*

La spiritualità olistica ritiene che esista una comune etica naturale. L'idea centrale riguarda la convinzione che la vita si esprime come sviluppo, come evoluzione. Gli esseri umani sono creature evolutive, persone coinvolte in un processo di crescita continua. Di conseguenza l'invito morale costituisce un appello all'uso della libertà personale, alla consapevolezza della capacità di scegliere e di agire implicita nel libero arbitrio. Siamo chiamati ad armonizzarci con il processo di evoluzione dell'universo ed a contribuire attivamente alla creazione permanente. 'Possiamo definire 'comportamento etico' qualsiasi attività o atteggiamento che sostenga l'evoluzione e lo sviluppo della vita'.

"Di fronte alla violenza o all'ingiustizia possiamo renderci conto dell'immobilità e della perdita di vitalità della persona che subì qualcosa del genere. Trovandoci in risonanza con la

sua sofferenza, sentiamo che la sua prigionia è anche la nostra, e non abbiamo altra scelta che liberarla e farla tornare alla corrente dell'esistenza. Siamo parte del fluire dell'emergenza naturale e, spontaneamente, tendiamo a sciogliere i vincoli e a smuovere l'apatia. L'etica spirituale è quindi attiva, coraggiosa e cavalleresca."

Ormai sta diventando una questione di sopravvivenza la formulazione di un'etica coerente. Tutti abbiamo bisogno che le persone, l'ambiente e la natura funzionino armoniosamente. Esiste una crisi ecologica dovuta all'inquinamento, all'esaurimento delle risorse naturali, alla distruzione delle altre specie viventi, al danneggiamento della bellezza della natura. Meno evidente è ancora la consapevolezza di che cosa voglia dire e di che cosa provochi la distruzione delle potenzialità umane.

"Molti popoli tribali e i loro mistici hanno dimostrato un livello assai elevato di etica ecologica riconoscendo la loro intima comunione con la rete degli essere viventi. Nel mondo moderno è talvolta facile dimenticarsi del modo in cui i popoli tribali, piccoli clan di cacciatori-raccoglitori, sono visceralmente immersi nella natura. Tra questi esseri umani e la natura non vi sono distanze culturali o fisiche. La loro pelle tocca il suolo e percepisce direttamente gli elementi. Si addormentano e si risvegliano in contatto con la natura, subendone l'influsso. Il tempo, gli animali e le piante sono in una continua relazione dinamica con la comunità umana. La natura è sempre vicina, intima.

In questo ambiente 'primitivo', tutti gli aspetti dell'esistenza - piante, animali, minerali, acque - hanno un loro ruolo e una loro importanza. Non possono essere allontanati e trattati come se appartenessero a un universo alieno, soggetto ad altre leggi morali. Non sono qualcosa di separato, al contrario, rappresentano la nostra famiglia. C'è familiarità, comunione e interconnessione. Non c'è spazio per quel senso di alienazione che permette una crudeltà insensata."

I mistici di tutte le religioni hanno riconosciuto la sacralità del mondo naturale ed hanno invitato a custodirlo con amore.

"Sfortunatamente le organizzazioni che rappresentano tali religioni non sono sempre state altrettanto sensibili e attente. In particolare, le potenti strutture delle chiese occidentali si sono legate alle dinamiche della civilizzazione, dell'industrializzazione e della modernizzazione.

Le società moderne vengono spesso definite "occidentalizzate". Ciò implica che subiscono l'influsso culturale del Cristianesimo, nel quale uno dei tratti fondamentali più espliciti è il dominio dell'uomo sulla natura. Tale genere di dominio si è facilmente accordato con le dinamiche di potere delle gerarchie ecclesiastiche e la loro associazione all'espansione militare e commerciale delle strutture politiche. Ovviamente tale miscela di potere politico imperialista e religioso ha preso piede su tutto il pianeta: la complicità del soldato col monaco la complicità del leader politico con il prelado. Persine le campagne militari hanno sempre ricevuto la loro benedizione: è facile ritrarre dei religiosi che benedicono i soldati, invocando Dio affinché la vittoria gli arrida. Ciò significa che fin dalle origini dell'espansione occidentale in tutto il Pianeta, non c'è mai stata una guida dell'etica ambientale. Anche il commercio è sempre stato svincolato da qualsiasi considerazione morale. Il messaggio cristiano di amore e attenzione non ha mai caratterizzato l'imperialismo. Al suo posto abbiamo sempre avuto uno zelo missionario e fondamentalista.

Nel peggiore dei casi ciò ha comportato scarsa considerazione e le più orribili violenze. C'è stato ben poco rispetto per la sacralità del mondo naturale o dei popoli che vivevano a contatto con la natura. Ci furono razzismo e sfruttamento indiscriminato dell'ambiente. Il modello occidentale di società, di civiltà e di commercio, che si è espanso sino a prendere il controllo del globo, non si è quindi fondato su di un'etica ambientale ed è stato caratterizzato da scarsa umanità. Tragicamente, proprio a seguito di questo percorso storico, la chiesa cristiana e le altre fedi si sono spesso dimostrate eticamente fallimentari rispetto alla crisi ambientale moderna e alle sfide della globalizzazione. Sono troppo implicate nei meccanismi che sono all'origine stessa delle crisi. Ed è proprio a seguito di tale contesto storico che la cultura occidentale è obbligata oggi a ricreare, ex-novo, una consapevolezza ambientale e un'etica commerciale e finanziaria.”

Esiste quindi un compito etico di rigenerazione della natura e di amore per tutte le specie viventi, La sensibilità morale olistica ama la natura, le piante, gli animali, i minerali. Ama le fedi di matrice naturale, il paganesimo, le persone che parlano con gli alberi, l'interdipendenza degli esseri, la comunità di tutti gli esseri viventi "tutte le tribù e i gruppi, gli estranei e gli stranieri”.

L'attenzione etica alla natura ed all'ambiente richiama l'esigenza morale implicita nella possibilità dello sviluppo umano. Gli esseri umani crescono, cambiano, imparano. Nessuno nasce perfetto e compiuto. Rientriamo in un processo globale di evoluzione. Nessuna situazione o istituzione sociale dovrebbe frenare ed arrestare la crescita personale di ciascun essere. Noi ci dirigiamo verso la realizzazione del nostro potenziale, siamo chiamati dalla natura e dall'evoluzione, a realizzare le nostre capacità. Il processo è evolutivo e positivo.

“In noi c'è quindi una dinamica evolutiva, che ci spinge a svilupparci e a realizzarci. Ma cosa accade se tale dinamica umana viene ostacolata o sabotata? Si tratta di un aspetto fondamentale, almeno dal punto di vista olistico. Per tali motivi è di cruciale importanza non bloccare lo sviluppo umano. Gli esseri umani sono fundamentalmente buoni e si sviluppano fino alla piena realizzazione del loro potenziale. Ostacolare lo sviluppo degli esseri umani li danneggia e li rende a loro volta pericolosi. Ne consegue l'imperativo morale olistico di sostenere lo sviluppo di ogni essere umano.”



#### ***4.2 – L'esigenza etica di soddisfare i bisogni fondamentali della persona***

La psicologia, il senso comune, le tradizioni spirituali e sociali, riconoscono quali sono le necessità biologiche fondamentali.

“Ecco un breve elenco di bisogni fondamentali, in ordine di importanza (del tutto discutibile) :

- Cibo
- Salute fisica
- Calore
- Contatto affettuoso
- Rifugio
- Vestiario
- Salute emotiva
- Educazione
- Accettazione socio-culturale e senso di identità

- Autostima

Si tratta sicuramente di una delle teorie più logiche, dirette e illuminanti del comportamento umano.”

Ma che cosa succede se i bambini e gli adulti non riescono a soddisfare questi bisogni? Si genera un effetto sia di insoddisfazione delle persone, sia di reazione biologica di danneggiamento.

“Se i bisogni di cui sopra non vengono soddisfatti, l'individuo non può progredire. Nella peggiore delle ipotesi, la malnutrizione produce esseri umani privi di energia e di vitalità, che hanno a malapena voglia di vivere. Il processo di emersione che porterebbe alla realizzazione del loro potenziale non ha neppure inizio. Dal punto di vista psicologico, la mancata soddisfazione dei bisogni fondamentali comporta costi enormi. Quando bambini e adulti non possono godere del nutrimento o della sicurezza di cui hanno bisogno, vivono in uno stato di tensione insostenibile caratterizzato dall'ansia primaria per la sopravvivenza. Ciò li spinge alla continua ricerca di strumenti adatti a ridurre la tensione e a soddisfare i bisogni irrisolti. Ecco perché i bambini, e poi gli adolescenti e gli adulti, finiscono per sperimentare uno stato di eccitazione continua tramite il quale cercano di gratificarsi e di placare l'ansia.”

La formazione morale è strettamente intrecciata alla realizzazione piena dell'uomo. La responsabilità etica dei formatori, degli educatori, delle istituzioni sociali, politiche e religiose, riguarda la produzione di determinate condizioni economiche, sociali e psicologiche. Si tratta di assicurare a tutti gli esseri umani l'alimentazione, la salute, la sicurezza di una casa e di un ambiente, la sicurezza psicologica, l'accettazione sociale, l'educazione. Si tratta poi di rimuovere gli ostacoli allo sviluppo personale, e di stimolare questo processo di realizzazione.



#### *4.3 - Il conflitto fra una società 'ricca' ed i processi di emarginazione ed esclusione*

Per esempio, potremmo essere caratterizzati da un genere, una razza, un condotta sessuale, una classe, una casta, una religione o una struttura fisica che non si conforma alle norme stabilite dalla nostra comunità. Se sperimentiamo un qualche tipo di rifiuto culturale, e ci sentiamo minacciati, ciò che viene attaccato è il bisogno profondo di appartenenza e di sicurezza.

Come possiamo aspettarci che le persone che si sentono escluse e a cui viene lasciato intendere che sono meno che umani finiscano per mantenere un comportamento etico? La loro stessa esclusione rappresenta una vera e propria provocazione. Blocca il loro potenziale di crescita e di sviluppo, ed è all'origine dei movimenti di liberazione, delle rivoluzioni e del terrorismo.

Forse il più grave problema della nostra epoca è che dobbiamo quasi tutti confrontarci quotidianamente con la rappresentazione di ciò che dovremmo possedere e di ciò a cui dovremmo assomigliare per poterci sentire parte della collettività. In ogni parte del mondo ci sono esseri umani che faticano per guadagnarsi un senso di appartenenza alla comunità, così come proposto attraverso infiniti schermi televisivi e ribadito dallo stile di vita delle élites locali e dei turisti più facoltosi.

Per circa la metà della popolazione mondiale, che non ha la possibilità di accedere a uno *status* del genere, si tratta di una provocazione psicologica perpetua, un costante

sentirsi minacciati. Non si tratta soltanto del fatto che i ricchi possano vestirsi alla moda o viaggiare in auto: dispongono anche di cibo e acqua, quando i loro figli vengono al mondo non corrono particolari rischi e possono vivere più a lungo. Forse molti degli abitanti del mondo occidentale non si sentono ricchi, ma se confrontiamo la loro situazione a quella delle famiglie che guadagnano dieci dollari a settimana, e che devono fare del loro meglio per garantire un pasto ai figli, bisogna riconoscere che c'è indubbiamente un grande benessere.

I moderni mezzi di comunicazione hanno rivoluzionato tutto quanto. Siamo costantemente sottoposti alla rappresentazione degli stili di vita più dispendiosi e della ricchezza più estrema, cosicché non possiamo affatto ignorare ciò che non abbiamo. E in un mondo in cui l'informazione circola liberamente, le giustificazioni tradizionali non bastano più. Come possiamo pensare che si sentano dei genitori che non riescono a sfamare i loro figli, mentre nelle loro città ci sono persone che sfoggiano vestiti da migliaia di dollari? Quale genere di moralità è realistico attendersi? Ci sono giovani donne e uomini, orgogliosi e pieni di forza vitale, che sono continuamente emarginati e privati delle normali opportunità di vita. Non è difficile immaginare come si sentano!

Dal momento che viene loro impedito di costruire un'identità soddisfacente, quale parte dell'élite globale, finiscono ovviamente per unirsi ad altre comunità che offrono solidarietà e un senso d'identità. Potrebbe trattarsi di una comunità di visionari religiosi, di una gang di strada o di un gruppo terrorista.

Siamo intrappolati in un circolo vizioso. Mentre continuiamo ad acquisire ricchezze e a mettere in mostra gli status symbol di cui abbiamo bisogno per garantirci la nostra stabilità emotiva, finiamo simultaneamente per stimolare altre persone, suscitando in loro pulsioni analoghe. Essere costretti in povertà e nel contempo essere circondati da immagini della ricchezza è una provocazione quotidiana. Avere fame, vedere i nostri figli affamati, mentre gli altri ingrassano, è un invito alla rivoluzione e al terrorismo. In tutta la società odierna, in tutto il nostro villaggio globale, ci sono persone torturate a causa dell'impossibilità di raggiungere un'identità sociale soddisfacente ed emotivamente rassicurante."



#### *4.4 - L'etica della metafisica e delle buone vibrazioni*

Che rapporto possiamo stabilire fra la sopravvivenza, l'educazione etica-ambientale, lo sviluppo umano e gli aspetti più metafisici e mistici della spiritualità olistica? Questi aspetti mistici sono destinati a rimanere un privilegio per le persone che non devono pensare alla sicurezza ed alla sopravvivenza? Le persone che pensano alle fate ed agli spiriti guida diventano insensibili alle sofferenze comuni? In realtà i percorsi spirituali tendono alla guarigione ed alla compassione, non ignorano le sofferenze e le limitazioni.

I percorsi che si ispirano alla parapsicologia, al misticismo, all'immaginazione, alla devozione, all'ottimismo, contribuiscono invece decisamente a curare anche la sopravvivenza. Teniamo sempre presenti i due aspetti: l'esigenza della crescita delle persone e l'esigenza di riconoscere e realizzare l'interdipendenza fra gli esseri e gli ambienti. Oggi viene diffusa la percezione che le emozioni, i comportamenti, i pensieri, non rimangono chiusi in una supposta 'chiusura privata' dei cuori e delle menti, ma si diffondono nell'ambiente: emanano e vibrano attraverso i campi energetici che ci circondano.

"Di conseguenza, dobbiamo assumerci la responsabilità della natura e delle vibrazioni del nostro umore e dei nostri pensieri, riconoscendo in che modo possono influenzare gli altri.

Nel contempo, consapevoli di tale dimensione, è possibile che molti siano attratti dalla preghiera, dalla meditazione e dall'opera di guarigione a distanza. In questa forma di "medicina e-

nergetica" l'imperativo morale fondamentale è di trasformare l'inquinamento mentale e trasmettere pensieri e vibrazioni capaci di guarire.

Per esempio, c'è un classico esercizio metafisico nel corso del quale il praticante ispira negatività ed espira benedizione. Ci sono molte comunità monastiche, di tutte le tradizioni religiose, in cui monaci e monache dedicano il loro tempo alla preghiera e alla guarigione della sofferenza del mondo. Si tratta inequivocabilmente di una benedizione, e non di evasione dalla realtà, soprattutto se si considera che tali operatori della preghiera scendono nelle città per prendersi cura dei poveri, degli ammalati e dei moribondi."



#### ***4.5 - L'etica dello sviluppo personale***

L'esigenza di un comportamento etico e morale estende molto la nostra responsabilità personale. Qualsiasi cosa noi pensiamo, sentiamo, facciamo, influisce sulla comunità e sull'ambiente.

" Sia che la nostra attività sia silenziosa e meditativa, sia che si tratti di un impegno attivo o di solida presenza nel sociale, la preoccupazione centrale dell'etica olistica è di permettere e sostenere l'emergenza naturale e lo sviluppo. Ci saranno sempre momenti in cui non è chiaro come sia meglio comportarsi. Se vediamo un nuovo alberello, possiamo chiederci se sia meglio fargli spazio e togliere le altre piante tutt'intorno.

È una valutazione personale, qualcosa da considerare con attenzione. Spesso non possiamo fare altro che agire e riflettere solo più tardi, e ponderare se ciò che abbiamo fatto all'inizio fosse davvero appropriato. Il minimo che chiunque abbia un'inclinazione olistica può fare è prendersi la responsabilità del proprio agire e concedere attenzione al mondo.

L'etica olistica è:

- Pratica
- Spirituale
- Idealista
- Ambientale
- Sociale
- Psicologica
- Metafisica

E in tutto ciò il primo aspetto è l'attenzione, la piena consapevolezza di ciò di cui ha bisogno il mondo intorno a noi, e la consapevolezza del nostro stesso sviluppo e comportamento."



#### ***☆ - 5 - Gli educatori ed i centri delle discipline psico-spirituali ed olistiche***

Come si svolge l'educazione nei centri delle discipline psico-spirituali o olistiche? L'educazione vuole costituire una guida dei processi formativi che permetta di adattare ad ogni singola persona i percorsi della crescita e dell'evoluzione spirituale. Le persone vengono ai

centri del benessere, scelgono e sviluppano determinati percorsi, apprendono delle tecniche, ricevono degli stimoli. Ma sarebbe bello che le persone siano invitate, stimolate e seguite nella comprensione della guida della vita personale complessiva. Immaginiamo i responsabili e gli educatori dei centri di formazione olistica come una specie di 'sacerdozio laico'. Questi eserciterebbero una forma di stimolazione degli ideali, degli entusiasmi, delle emozioni superiori, dell'amore, dell'esplorazione del divino. Seguirebbero le persone nella comprensione delle lotte e delle difficoltà. Saprebbero stimolare a procedere lungo i sentieri della crescita. Potrebbero indicare i diversi percorsi spirituali, adattarli alle singole persone, seguire queste nei risultati delle pratiche e del modo di affrontare e godere la vita. Tutto questo dovrebbe essere ispirato dall'amore e dal riconoscimento creativo delle potenzialità di ciascun individuo. Tutta questa fase dovrebbe assumere l'aspetto del volontariato.

Sicuramente ogni visitatore dei centri seguirebbe il suo cammino, approfondirebbe un aspetto o un altro delle singole discipline. Ma in certi momenti, invece di entrare ed uscire come da un negozio dove ha comprato e consumato qualcosa, può essere invitato a dei momenti di condivisione, di riflessione e di testimonianza, su come articola la crescita personale.

Ovviamente questi momenti dovrebbero essere gratuiti. Sono fonti di stimoli per tutti. Immaginiamo che questa condivisione esplori il ruolo della responsabilità morale: senza giudizi, senza proiezioni, ciascuno espone periodicamente come esercita le scelte, come rende efficaci o meno i comportamenti e le azioni, quali codici morali intende seguire e per quali scopi.

In questo modo in ogni centro può nascere un gruppo centrale, che a sua volta può sensibilizzare altri gruppi. Tutto questo in uno spirito di amore, con la consapevolezza che esistono tematiche comuni e modi condivisibili di risolvere. L'amore, l'affetto, il contatto fisico ed emozionale, dovrebbero essere sempre presenti nei centri olistici. Invece spesso si entra e si esce senza neppure quasi conoscere gli altri. Occorre un gruppo di contatto perché le persone, anche se non si conoscono, si abbraccino, si confortino, si stimolino, nella gioia, nel gioco, nella confidenza. Ogni centro dovrebbe avere una stanza libera dove ci si incontra con scopi liberi di socializzazione, di preghiera, meditazione autonome, di calore affettuoso ed istintuale, di collaborazione creativa.

Sicuramente è fondamentale l'opera di sostegno delle relazioni di aiuto. Ma non possiamo riportare il malessere o disagio personale soltanto alle vicende personali. Il tema dominante riguarda la possibilità di distinguere fra la moralità come integrazione in un sistema sociale che ha come obiettivi il profitto ed il consumo, ed una morale che indirizzi il comportamento all'evoluzione spirituale. Poi si tratta di comprendere come una morale indirizzata spiritualmente possa stimolare, verificare, i livelli della responsabilità e della realizzazione.

Il concetto fondamentale dell'educazione morale-spirituale riguarda il primato dello sviluppo delle potenzialità di ogni essere umano, armonizzato con lo sviluppo dell'ambiente e della natura, aperto alle esperienze metanormali e mistiche, orientato all'esplorazione del divino.

Gli animatori ed i formatori possono svolgere la funzione di direttori-sperimentatori della consapevolezza e dell'azione morale, e ciascuna persona può svolgere a turno questa azione-formazione. Possono essere dei maestri, che non impongono dogmi o regole di comportamento, ma che stimolano la formazione del carattere e l'evoluzione, attraverso processi di condivisioni e di sfide-insegnamenti personalizzati.

La stessa dimensione è auspicabile per l'educazione spirituale. Oggi le chiese sono spesso deserte, ed i centri del benessere sembrano una sede di commercio, anche se 'spirituale'. Non è in discussione il fatto che chi lavora e guadagna non debba offrire un contributo economico a chi gestisce sia le attività che i locali. E' in discussione l'aspetto di consumo e di isolamento individualistico che pervade tutto. L'aspetto del consumo privato è evidente. Un ambiente spirituale ed olistico dovrebbe rappresentare i simboli della spiritualità, avere diversi tipi di altari, favorire anche qui libere forme di preghiera, di meditazione e di ritualità.

I percorsi delle esperienze spirituali possono essere molto diversi. Ma sono forme di creatività religiosa, di persone che sperimentano variamente il divino. Nei templi dei centri olistici potrebbe valere sempre il fatto che dove ci sono diverse persone presenti ed unite, il divino scende generoso. Persone con le fedi spirituali più diverse possono pregare insieme, cantare, danzare, esprimendo direttamente i loro modi di pensare, di sentire e di amare. La condivisione a diversi livelli arricchisce la manifestazione di ogni persona. La presenza degli educatori e dei direttori spirituali è ben lungi ovviamente dall'imporre dogmi, riti o determinati comportamenti. Se una persona testimonia con ardore una sua esperienza religiosa, determina un contagio psicologico, energetico e spirituale, che non mira a fare condividere le stesse idee e credenze, ma costituisce una stimolazione energetica ed amorosa intensa, affinché poi ciascuno svolga, professi, testimoni, la sua esperienza particolare.

Svolgere un corso di educazione morale e spirituale vuole centrarsi sulla possibilità concreta che si preparino e si formino delle persone che svolgano una funzione particolare di testimonianza, di condivisione e di trasmissione. Come i maestri che proponevano l'iniziazione: non si tratta di imporre, non si tratta di rendere uguali tutte le persone, ma di distribuire a ciascuna persona le stimolazioni, gli entusiasmi, le proposte di sfide e di imprese. La formazione olistica implica che impariamo a viverci come un tutto, grazie proprio alla creatività personale. Una formazione morale basata sulla responsabilità e sulla creatività aiuterà a realizzare queste formazioni. Praticamente i centri si trasformerebbero in piccole comunità, dove le persone sentono che le loro differenze non impediscono, ma aiutano, una convergenza creativa per tutti stimolante: unici ma uniti.

Chiaramente queste microcomunità avrebbero una grande capacità poi di pensare, di decidere, di scegliere, di realizzare opere di amore, di solidarietà e di creatività per tutti. nel contesto dell'amore per l'ambiente, per la natura e per il divino. La solidarietà e l'amore siano invocati sia per aiutare tutti coloro che sono nei disagi e nei bisogni, sia per coloro che non sanno che possono vivere nell'entusiasmo della creazione permanente. L'evoluzione comporta che, anche se tutte le persone vivessero una forma di benessere, questa poi sarebbe una partenza per una evoluzione ulteriore, perché la vita 'è' questa forma di crescita-trascendenza, immersa nello slancio creatore e nella continua sperimentazione del divino.

Occorre poi pensare all'età evolutiva. Per i fanciulli e gli adolescenti valgono a maggiore ragione tutte le stimolazioni proposte. Poi chiaramente ci sarà una disponibilità ad adattare le motivazioni ed i percorsi spirituali a queste età. Esiste poi la necessità di integrare le persone giovani e gli anziani, con attività che mescolino le generazioni. Esiste la necessità di studiare delle coordinazioni con le forme di assistenza, di aiuto e di stimolazione culturale e psicologica, elaborate dalle istituzioni. Potrebbero esistere delle 'alleanze' fra i centri olistici e le chiese, i templi, gli oratori, in modo da arricchire la funzionalità delle opere educative e di fare conoscere, amare e stimolare persone con fedi diverse, ma con la fede-fiducia!

E' veramente difficile iniziare a parlare sul serio di olistico, quando tutto è contrapposto a tutto...Qualsiasi riflessione sulle difficoltà anche estreme di queste proposte non dovrebbe giustificare l'assenza di riflessioni, studi, stimolazioni, che inizino a sperimentare microsituazioni e microcomunità. Gli esempi ci sono nelle grandi comunità, ma lì spesso si ottengono risultati a costo del sacrificio della differenziazione creativa delle persone.



## ★ - 6 - *Una possibile scuola di educazione morale e spirituale*

Propongo una visione generale schematica, forse fantasiosa o utopica, poi occorre sempre fare i conti anche con ciò che risulti effettivamente possibile. Ma se su ogni punto singolo, qualcuno potesse prendere e sperimentare delle iniziative, sarebbe ottimo. Non immagino quindi un modello rigido, ma un qualcosa che possa assumere forma partendo dalle singole situazioni e persone. Le esigenze generali sono quelle riportate nel testo precedente.

### *La preparazione degli educatori e dei formatori*

Gli educatori in partenza potrebbero essere gli 'operatori olistici' che vogliono e possano integrare la loro preparazione spirituale e professionale con gli obiettivi, con i contenuti e le modalità qui presentate. Possono essere anche degli insegnanti, degli educatori, che vogliono integrare la loro competenza professionale con una testimonianza personale di entusiasmo e di creatività e con l'approfondimento della formazione olistica. Qui intendo l'educazione come intervento su tutte le fasce di età, tutti essendo sempre in un processo di autoeducazione-autoformazione-trasformazione.

### *La relazione educativa*

La persona che voglia diventare un educatore olistico dovrebbe prima di tutto vivere già una vita spirituale e creativa. La sua opera educativa costituisce un'espansione della sua esperienza di amore con il divino, di crescita spirituale, di potenziamento della creatività. Come i sacerdoti ed i monaci, gli educatori si dispongono a testimoniare direttamente le esperienze morali e spirituali, e ad impegnarsi in un amore di servizio, di compassione, di stimolazione del creativo, di iniziazione.

L'educazione diventa un'opera di arte e di amore. L'educatore dovrebbe 'innamorarsi' degli allievi, dei discepoli, dei collaboratori. Dovrebbe manifestare sia la forma di un entusiastico amore divino ed universale, sia 'innamorarsi' concretamente di ogni singola persona. Questo innamoramento della persona che si educa permette all'educatore di riconoscere e quindi di stimolare la precisa scintilla divina del discepolo. Ci si innamora del dio presente nella persona, e lo si aiuta a risvegliarsi, a rivelarsi all'io comune della persona che viene nella relazione.

In un senso più tecnico-professionale, abbiamo il concetto di transfert, proprio dell'analisi psicologica. Chi va in analisi 'sceglie' per simpatia l'analista; questo ricambia, deve provare 'simpatia' per la persona che vuole farsi analizzare, il controtransfert. In questa formazione gli educatori vivono più a contatto diretto con gli educandi, realizzando con loro le imprese e le esperienze che si desiderano, sia su iniziativa dell'educatore, sia su iniziativa degli allievi.

Naturalmente esiste anche un controllo del coinvolgimento. Il controllo si realizza nell'osservazione delle proiezioni che si sviluppano fra le persone, nella non identificazione immediata, nell'ascolto dell'altro, a tutti i livelli. La stessa manifestazione delle emozioni, delle passioni, delle iniziative, da parte degli educatori e degli allievi, può essere graduata ed adattata alla tipologia degli eventi e delle situazioni.

### *L'ambiente educativo e l'articolazione delle attività*

L'ambiente dove si realizza l'educazione riguarda un normale istituto scolastico o centro del benessere, dove ci siano delle stanze, degli strumenti tecnologici, un ambiente da palestra per le attività del corpo, un luogo come tempio. Poi l'opera educativa si svolge anche 'fuori':

luoghi per degli stages dove si convive, la presenza nella natura, la partecipazione agli eventi sociali e creativi, le abitazioni degli educatori e degli allievi.

L'attività formativa viene realizzata sia negli incontri diretti a due fra educatore e allievo, sia in piccoli gruppi di condivisione dove le persone si scelgono ed operano per affinità, sia in gruppi più grandi in cui si incontrino le persone e le esperienze più diverse.

Le esperienze dirette vengono affrontate prima degli aspetti teorici. Gli aspetti riflessivi sono collocati all'interno delle sequenze di lavoro sul corpo e sullo spirito.

I lavori sul corpo prevedono sia le pratiche psico-corporali-spirituali, adattate alle persone ed ai gruppi, sia la libera sperimentazione degli ambienti da parte degli allievi e degli educatori: luoghi di fantasie, improvvisazioni, espressioni libere, giochi, contatti affettivi ed istintuali, opere creative.

La danza, il movimento, la musica, il silenzio, il contatto, le posture del corpo, le animazioni, i rituali, accompagnano un permanente 'tempio dell'amore e della creatività', dove si svolgono anche le pratiche specifiche.

#### *Direzioni e discipline per l'intervento educativo*

Esaminiamo ora i contenuti e le direzioni degli interventi educativi.

##### *- la via dell'intenzione e dell'ascolto*

La persona viene invitata ad osservare le proprie intenzioni nello svolgimento delle normali attività. Poi interverrà una fase in cui le persone emaneranno le loro intenzioni consapevoli. L'attenzione viene poi rivolta all'ascolto degli eventi che si presentano sia nel mondo interiore, sia nel mondo esterno.

##### *- la via del contenimento delle emozioni negative*

La persona viene invitata a riconoscere la presenza delle emozioni negative ed a considerare le modalità di intervento per sostituirle con le emozioni positive.

##### *- la via del risveglio, della meraviglia, della passione, dell'amore*

Una persona vive abitualmente negli automatismi della vita quotidiana. Ogni tanto può succedere qualcosa che risvegli sensazioni, emozioni, esperienze, che richiamano qualcosa nel profondo di una persona. La persona viene invitata a sentire ed a sperimentare il risveglio, la meraviglia, l'incanto, la passione, il gusto della vita, l'amore, la sensualità, l'aspirazione a qualcosa di superiore. Tutto questo può succedere spontaneamente, ma può venire rinforzato ed ampliato con le pratiche sul corpo e sull'anima, con le meditazioni-visualizzazioni.

##### *- la via della disciplina, dell'autodisciplina, del coraggio, dello sforzo*

La persona viene invitata a realizzare una forma di 'allenamento', in alcune delle sue attività preferite. Come in un allenamento sportivo o artistico, intervengono esigenze di sacrificio, di concentrazione, di fiducia in se stessi. Gli allievi vengono così invitati a sperimentare il coraggio, la disciplina, l'autodisciplina, fino a manifestare e contenere le emozioni, senza reprimerle. Per questa via si coltiva la dissoluzione dei vincoli e degli attaccamenti.

##### *- la via della conferma interiore personale*

Si presenta l'esigenza di avere la fiducia in se stessi, di accettare la conferma interna delle valutazioni, delle emozioni, degli ideali. Per questa via si cerca di affermare la libera coscienza e di non dipendere dalle valutazioni e dai giudizi degli altri.

##### *- la via dell'amore per se stessi, per l'altro, per l'universo, per il divino*

Le esperienze dell'entusiasmo, della meraviglia, della conferma interiore e della fiducia in se stessi ed in quello in cui si crede, si espandono nell'abbandono all'amore, per se stessi, per l'altro, per l'universo, per il divino. Per questa via emergono le esperienze sensuali, sessuali ed erotiche che svolgano un compito di elevazione e di sperimentazione del divino. Così pure emergono le esperienze metanormali e mistiche.

*- la via della progettazione dei pensieri, delle emozioni, delle azioni*

La consapevolezza e la sperimentazione di come il pensiero crei la realtà costituisce uno strumento fondamentale di 'guida' nella realizzazione personale.

La scuola di educazione morale e spirituale costituisce una guida centrale di tutto il quadro della formazione olistica, che comprende analiticamente i riferimenti accennati e le corrispondenti diverse forme di educazione.



### ☆ - 7 - *La via del guerriero*

Se vogliamo procedere verso la formazione, è necessario prendere umilmente consapevolezza di come siamo in partenza, di come siamo immersi nei condizionamenti. Se vogliamo procedere verso la nostra creatività individuale, sarà necessario diventare consapevoli del come e del perché il sistema sociale si opponga a qualsiasi reale sviluppo delle potenzialità umane. Tutto questo costituisce comunque la palestra che ci siamo scelti prima di scendere sulla Terra. Le difficoltà e gli enigmi rappresentano una specie di gioco che ci siamo imposti a noi stessi, prima di perdere la memoria di chi siamo realmente, prima del momento dell'incarnazione.

Ci siamo praticamente sfidati. Sappiamo che abbiamo dei doni e dei talenti, sappiamo che abbiamo già sviluppato delle capacità, ma abbiamo rinchiuso questa consapevolezza in qualche parte profonda di noi stessi. Ci siamo seminati degli indizi, qualcosa che ci potrà suggerire la strada, se vorremo fare questa ricerca, se vorremo sapere chi siamo in realtà. Ci siamo posti anche le trappole, le difficoltà, le resistenze, affinché possano essere superate, dalla volontà, dal cuore, dall'intelligenza. Crescere vuole dire conoscersi e superarsi.

Il significato della vita è nascosto in questo segreto personale. Sappiamo che la vita rappresenta l'evoluzione, il movimento, il superamento di se stessa, di se stessi. Non possiamo procedere ed evolverci secondo le indicazioni della società, perché costituisce l'ostacolo primo, il suo programma è di non farci evolvere, per adattarci alle logiche del potere, della sopravvivenza, della dispersione delle potenzialità. Non possiamo neanche ascoltare fino in fondo gli altri, perché essi non sanno chi noi siamo, quali sono i particolari talenti che abbiamo nascosto in noi, quali sono le particolari difficoltà che ci siamo costruiti proprio per sviluppare la capacità di superarle.

Si cresce attraverso la felicità. Parliamo di sforzo, qualche volta ne parla anche la società, per farci adattare. Noi parliamo di sforzo per cercare noi stessi, per realizzare la nostra unicità creativa. La felicità è deposta nel nostro santuario interiore, si rivela nella misura in cui diventiamo noi stessi. Il piacere e la felicità si trovano dopo aver sviluppato lo sforzo e la disciplina, ma si presentano anche prima, in modo intermittente quasi, per segnalarci le vie ed i

risultati che ci conducono progressivamente verso la nostra verità. Si manifestano come una reazione ed una risposta emozionale ai passi che si muovono nella direzione del nostro centro. Si presentano come la fonte stessa dell'amore felice che si espande nel nostro interno. Non ci conviene certamente interpretare banalmente come gioia e piacere la tendenza ad assecondare le proprie tendenze, qualsiasi esse siano, ovunque esse conducano, o assecondare le persone e l'ambiente. Non ci conviene interpretare come soddisfazione l'abitudine alla comodità ed alla sicurezza.

Possiamo indicare come via del guerriero la strada che ci porta verso la nostra essenza. Da dove parte questa strada? Sarà meglio procedere allontanandoci dall'ambiente confortevole e familiare cui siamo abituati, sia interiormente, che esternamente. Sicuramente la vita oggi, in occidente, è prevalentemente comoda, anche se caotica, alle volte confortevole, anche se soporifera, un po' per tutti. Ma ciascuno potrà riconoscere individualmente ciò che per lui rappresenta un qualcosa di 'solo' comodo e tranquillo. Non sarebbe certamente utile farsi prendere da un impulso improvviso di tagliare ovunque: si potrebbero tagliare anche i fili che potrebbero contenere indizi preziosi per trovare la strada verso noi stessi.



Per alcuni può risultare un'impresa la stessa esperienza che altri vivono come una comodità. Ma certamente fa bene a tutti, soprattutto oggi, sottoporre intenzionalmente se stessi alla frustrazione ed allo stress, allo sforzo ed al superamento, al coraggio ed all'apertura di cuore. Ecco la nuova via, dare liberamente a se stessi la possibilità di sviluppare il coraggio e la forza che in altri tempi si sviluppavano costretti da figure autoritarie. Ed imporre questo coraggio procedendo verso, e non contro, il piacere e la felicità individuali, uniche, nostre.

Senza dubbio rappresenta per tutti una situazione forte, ma anche bella ed affascinante, l'esporsi direttamente ed intenzionalmente ad esperienze che richiedano la ricchezza delle risorse, la prontezza, la fiducia. L'abbandono delle abitudini confortevoli e degli attaccamenti possessivi costituisce il comportamento più appropriato per affrontare le nuove circostanze. Il cammino stesso ci suggerisce poi di spogliarci di barriere, pregiudizi, riserve, che si rivelano inutili e distruttivi. Procedendo si comprende che ci si immerge nel potere della natura, del nostro profondo, per diventare capaci e potenti, forti ed aperti, per sviluppare il potere personale. Si abbandonano così i sistemi di credenze e di giudizi costrittivi per raggiungere la libertà. Da qui sentiremo sempre più potenti le voci e le musiche che partono dal fuoco del nostro centro divino.

L'impegno e la disciplina, sganciati da qualsiasi potere sociale, diventano un modo per accelerare la nostra felicità e la nostra creatività. Superando le tentazioni più facili, le attrazioni convenzionali, le dispersioni e le dissipazioni, andremo sicuramente incontro a quelle esperienze che ci porteranno verso l'amore, verso l'estasi, verso l'illuminazione, verso il riconoscimento di noi stessi.

*Concludo con dei brani dell'introduzione del testo di Ch. Trungpa, Shambala, La via sacra del guerriero, Ubaldini editore*

"Con il termine 'via del guerriero' non ci riferiamo al fare la guerra agli altri. L'aggressività è la fonte dei nostri problemi, non la soluzione. Qui il termine 'guerriero' è preso dalla

parola tibetana *pawo*, che letteralmente significa 'colui che è coraggioso'. La via del guerriero in questo contesto è la tradizione del coraggio o tradizione dell'assenza di paura. ... La chiave per essere guerriero e il primo principio della visione Shambhala consiste nel non aver paura di ciò che sei. In ultima analisi questa è la definizione di coraggio: non aver paura di te stesso. La visione Shambhala insegna che, di fronte ai grandi problemi mondiali, possiamo essere allo stesso tempo eroici e gentili. La visione Shambhala è l'opposto dell'egoismo. Quando abbiamo paura di noi stessi e dell'apparente minaccia del mondo, allora diventiamo estremamente egoisti. Vogliamo costruirci un piccolo nido, un bozzolo, in modo da poter vivere per conto nostro e in un modo sicuro.

Ma dobbiamo essere molto più coraggiosi. Dobbiamo cercare di guardare oltre le nostre case, oltre il fuoco che brucia nel caminetto, oltre il mandare i nostri figli a scuola o andare al lavoro la mattina. Dobbiamo cercare di pensare come aiutare questo mondo. Se non lo facciamo noi non lo farà nessuno. È il nostro momento per aiutare il mondo. Ma aiutare gli altri non vuoi dire abbandonare la nostra vita individuale... Il punto importante da comprendere è che non siete mai fuori servizio. Non potete mai lasciarvi andare, perché l'intero mondo ha bisogno di aiuto.

Se ognuno di noi ha la responsabilità di aiutare il mondo, possiamo però aggiungere altro caos se cerchiamo di imporre le nostre idee o il nostro aiuto agli altri. Molte persone possiedono delle teorie su quello di cui il mondo ha bisogno. Alcuni ritengono che il mondo abbia bisogno di comunismo; altri di democrazia; altri ancora ritengono che sarà la tecnologia a salvarlo. Gli insegnamenti Shambhala non mirano a convertire il mondo a un'altra teoria ancora. La premessa della visione Shambhala è che, per poter fondare un'altruistica società illuminata, dobbiamo scoprire quanto di innato abbiamo da offrire al mondo. Così, per cominciare, dovremmo sforzarci di esaminare la nostra propria esperienza per vedere cosa contenga di valido per aiutare noi stessi e gli altri a migliorare la nostra e la loro esistenza.

Se vogliamo veramente essere imparziali, dovremo convenire che, malgrado problemi, confusioni, instabilità emotive e psicologiche, c'è qualcosa di fondamentale buono nella nostra esistenza di esseri umani. Fino a quando non scopriremo questo fondamento di bontà nella nostra vita, non potremo sperare di migliorare quella degli altri. Se siamo esseri miserabili e infelici, come potremo non dico comprendere ma anche solo immaginare una società illuminata?

...Ogni essere umano possiede una fondamentale natura di bontà che è pura e non confusa. Questa bontà contiene un'enorme gentilezza e capacità di apprezzamento. In quanto esseri umani possiamo fare l'amore. Possiamo accarezzare con tocco delicato; possiamo baciare dolcemente qualcuno. Possiamo apprezzare la bellezza. Possiamo apprezzare le cose migliori di questo mondo. Possiamo apprezzarne la vividezza: il 'giallo' del giallo, il 'rosso' del rosso, il 'verde' del verde, il 'viola' del viola. La nostra esperienza è reale. Quando il giallo è giallo possiamo forse dire che è rosso, se non ci piace il suo essere giallo? Sarebbe negare la realtà. Quando siamo alla luce del sole possiamo rifiutarla e dire che è terribile? Possiamo veramente affermare una cosa del genere? Quando vediamo splendere il sole o assistiamo a una meravigliosa nevicata, apprezziamo questi eventi. E quando apprezziamo la realtà essa può veramente lavorare su di noi. Possiamo alzarci la mattina dopo aver dormito solo poche ore ma, se guardiamo fuori dalla finestra e vediamo il sole brillare, questa vista può rinfrancarci. Possiamo veramente curare la nostra depressione se riconosciamo che il mondo in cui viviamo è buono.

Che il mondo sia buono non è un'idea arbitraria, il mondo è buono perché possiamo *sperimentare* la sua bontà. Possiamo sperimentare il nostro mondo come salubre e o-

nesto, diretto e reale, poiché la nostra natura fondamentale procede con la bontà delle situazioni. Il potenziale umano di intelligenza e dignità si accorda con l'esperienza della luminosità di uno scintillante cielo azzurro, la freschezza dei prati verdi e la bellezza di alberi e montagne. Abbiamo un rapporto autentico con la realtà che può svegliarci e farci sentire sostanzialmente, fondamentalmente buoni. La visione Shambhala consiste nel sintonizzarci con la nostra capacità di svegliarci e nel riconoscere che la bontà può venirci incontro. In effetti già ci è venuta incontro.

...In quanto esseri umani siamo fundamentalmente 'svegli' e *possiamo* comprendere la realtà. Non siamo schiavi della nostra esistenza; siamo liberi. Essere liberi, in questo caso, significa semplicemente che abbiamo un corpo e una mente e possiamo innalzarci per poter lavorare con la realtà in maniera dignitosa e umoristica. Se cominciamo ad alzare il capo, troveremo che l'intero universo — con le stagioni, le neviccate, il ghiaccio ed il fango — agisce anche potentemente insieme a noi. La vita è una situazione umoristica ma non ci sta prendendo in giro.

Ci accorgiamo che, dopo tutto, possiamo entrare in rapporto con il nostro mondo e con il nostro universo propriamente, pienamente e in un modo che ci fa crescere.

La scoperta della bontà fondamentale non è un'esperienza esclusivamente religiosa. Piuttosto è la comprensione che possiamo sperimentare direttamente la realtà e lavorarla con essa, con l'autentico mondo in cui siamo. Sperimentare la bontà fondamentale della nostra vita ci fa sentire che siamo persone intelligenti e decorose e che il mondo non è una minaccia. Quando sentiamo che la nostra vita è genuina e buona non dobbiamo più ingannare noi stessi o gli altri. Possiamo vedere i nostri difetti senza sentirci in colpa o inadeguati e, allo stesso tempo, vedere il nostro potenziale di estensione della bontà agli altri. Possiamo dire francamente la verità e insieme essere assolutamente aperti e decisi.

L'essenza della via del guerriero, o l'essenza del coraggio umano, è il rifiutare di appoggiarci a qualcuno o a qualcosa. Non possiamo dire che stiamo semplicemente cadendo in pezzi, né possiamo dirlo di nessun altro, e nemmeno del mondo. Durante la nostra vita ci saranno grandi problemi nel mondo, ma siamo sicuri che non accadrà alcun disastro. Prevenirli è alla nostra portata. Possiamo salvare il mondo dalla distruzione o cominciare a farlo. Questo è il motivo per cui esiste la visione Shambhala. È un'idea antica di secoli: servendo il mondo lo possiamo salvare. Ma salvare il mondo non è abbastanza. Dobbiamo anche lavorare per edificare una società illuminata. ....Se vogliamo aiutare il mondo dobbiamo compiere un viaggio personale, non possiamo semplicemente teorizzare o speculare sulla nostra destinazione. È possibile per ognuno di noi scoprire il significato di una società illuminata e scoprire come possa essere costruita."

