

Cuore benedetto

La benedizione di una persona può cambiare completamente l'atmosfera.

L'albero che realizza i desideri è un mitico cespuglio fiorito, che nella mitologia hindu si dice crescere in paradiso. Quando ci si siede sotto, narra il mito, ti benedice e i tuoi desideri si realizzano. Mi piace leggere questa storia come una metafora. L'albero dei desideri è la coscienza stessa. In altre parole, la nostra mente è un albero che realizza i desideri, che può donare benedizioni a noi stessi e, in special modo, agli altri.

Come molti che fanno pratica spirituale, io sapevo del potere che abbiamo di benedire gli altri molto prima di cominciare ad usarlo. Il cambiamento di percezione - fu davvero paradigmatico! - avvenne un pomeriggio, mentre sedevo in un caffè all'aperto, a Cambridge, Massachusetts. Un 'senzatetto' aveva occupato un angolo del marciapiede, dal quale 'faceva il tifo' per i passanti. Quando passava una donna, diceva: 'Ah, che signora carina!' Quando passava un uomo: 'Che uomo forte!' Diceva queste parole principalmente alle persone più anziane, alle donne dimesse, ai ragazzi dall'aria un po' sfigata. Per di più, parlava con una tale dolcezza e convinzione, che queste parole sembravano una vera benedizione. Lo guardai per un'ora, osservando che la gente reagiva, un po' divertita o con sorrisi di piacere (e a volte, naturalmente, con un biglietto da cinque dollari). Forse era un imbroglio, un nuovo modo di elemosinare. Ma dava sollievo alle persone che gli passavano davanti in modo palpabile. Ti sentivi, letteralmente, benedetto dal suo sguardo.

Osservare quest'uomo fu una lezione, per me, di come la benedizione di qualcuno possa cambiare completamente l'atmosfera intorno. È qualcosa su cui sto lavorando da allora. Quando non c'è nient'altro da fare per qualcuno, quando il lavoro o una relazione ti scoppiano davanti, o il mondo sembra dirigersi verso la distruzione e ti senti incapace di fermarlo, puoi offrire una benedizione. A livello immediato offrire benedizioni ci fa sentire che stiamo facendo qualcosa. Ma c'è un aspetto più profondo. Quando offriamo benedizioni, ci allineiamo con la forza della grazia che attraversa l'universo. Diventiamo canali del potere più elevato. E, come dicono alcune tradizioni mistiche, questo è lo scopo segreto della vita umana.

I saggi dei Veda, scritture basilari della tradizione hindu, credevano che una funzione speciale degli esseri umani fosse creare ponti di consapevolezza tra la terra e il cosmo. Loro lo facevano con invocazioni ed offerte e inframmezzando le loro pratiche e cerimonie con un mantra che noi cantiamo ancora - lokaha samastah sukhino bhavantu - Possano tutte le creature essere felici.

Fatemi dire qui che c'è una enorme differenza tra una benedizione intenzionale e la benedizione pro-forma, convenzionale, che possiamo pronunciare in un certo ambito. Una mia amica crebbe in una famiglia dove le donne cominciavano ogni frase con 'Sia benedetto il tuo cuore'. Racconta che quando sua madre o le zie dicevano 'Sia benedetto il tuo cuore', era il preludio, di solito, a una critica particolarmente feroce - come 'Sia benedetto il tuo cuore, Luanne sta di nuovo bevendo troppo' o 'Sia benedetto il tuo cuore, sei un vero disastro!' Come risultato,

lei ha sviluppato una reazione automatica di sospetto verso chiunque offra benedizioni.

Pochi di noi sono così passivi-aggressivi con le proprie benedizioni, ma molti spendono anni per allontanarsi dalle benedizioni automatiche e senza entusiasmo delle cene familiari o recitate in chiesa. Perciò, quando cominciamo ad offrire benedizioni come seria pratica spirituale, potremmo dover superare qualche malessere al riguardo. Le benedizioni fanno del bene? La benedizione è un modo per convincerti che stai 'aiutando', quando non puoi o non vuoi fare qualcosa di concreto? Benedire è un modo per suscitare positività nella propria mente, dato che la pratica della gentilezza amorevole (la metta¹, ndt) è spesso presentata come un antidoto alla negatività?

La risposta a queste domande è la stessa: dipende dall'energia e dall'intenzione che si mettono nella benedizione.

Chi deve benedire?

Nella maggior parte delle culture tradizionali, inclusa la nostra, alcuni sono 'autorizzati' a dispensare benedizioni, di solito per saggezza, pratica o esperienza di vita. Re e preti si supponeva lo fossero, per nascita o perché ordinati, sebbene questo diritto dovesse essere confermato dalla giustezza delle loro azioni. Genitori e nonni lo hanno guadagnato con l'esperienza e il ruolo. I praticanti spirituali hanno accumulato tale potere mediante la loro intensa pratica. Le benedizioni di queste persone sono come una sorta di amuleto - hanno la capacità di incrementare la vostra vita, rimuovere le difficoltà o connettervi alla trasmissione di un particolare lignaggio spirituale.

Le benedizioni sono democratiche

L'idea che persone 'normali' possano dare benedizioni efficaci è relativamente moderna, un segno di democratizzazione crescente della cultura spirituale, l'autorità spirituale non è basata sulle gerarchie. Malgrado questa tendenza abbia il suo lato oscuro - quanti yogi fasulli e sciamani sono stati abbandonati negli scorsi trent'anni? - dice anche due importanti verità.

Primo: che la grazia è ovunque. Nella tradizione Shivaite, la grazia è considerata una proprietà intrinseca della coscienza stessa, un'attività fondamentale dell'energia divina, che pervade ogni atomo dell'universo. La grazia, in altre parole, c'è sempre. La nostra pratica ci allinea semplicemente con essa, permettendoci di estrarre le particelle di grazia (le immagino spesso così) dal brodo vibratorio intorno a noi.

Secondo: che il potere delle nostre benedizioni è collegato alla nostra connessione emozionale, alla nostra centratura. La benedizione è essenzialmente energia del cuore diretta positivamente ed intenzionalmente verso gli altri. La benedizione più efficace non solo è sincera e profondamente sentita, ma viene da una consapevole connessione con la nostra sorgente, il potere sotterraneo della vostra essenza. E, per molti di noi, il modo migliore per effettuare questa connessione è entrare nel cuore.

Connessione col cuore

È il collegamento col cuore che spiega perché alcuni 'voti' positivi aprano connessioni e altri sembrino privi di potere. Un augurio positivo, che proviene semplicemente dal livello mentale, può essere benintenzionato ma, come ogni pensiero privo dell'energia del sentimento che sta sotto, non sembra essere carico di grande potere. Quando, però, una benedizione sorge dal cuore, oppure è offerta dopo una connessione consapevole col cuore, porta con sé la forte, magnetica risonanza dello spazio del cuore.

A livello fisico, il cuore rilascia un potente campo elettromagnetico, che armonizza ed allinea gli altri organi del corpo, ma anche la nostra energia con quella intorno a noi. Il campo magnetico del cuore, molto più vasto e potente di quello cerebrale, in realtà si estende per un largo spazio oltre il corpo, ragione per cui le emozioni ed i sentimenti di un'altra persona ci colpiscono così tanto. Le cellule del cuore possono, inoltre, collegarsi alle cellule di altri cuori. Normalmente, una cellula cardiaca, prelevata dal cuore, va in fibrillazione e muore. Quando un'altra cellula - non necessariamente dello stesso cuore - le viene posta accanto, la cellula morente ritorna in vita. E, una volta che il legame tra le due cellule è stabilito, esse continuano a dar forza l'una all'altra, anche a distanza.

Secondo il Tantra, il centro sottile del cuore, chiamato pasyanti, è la sede del livello intuitivo del pensiero, nel quale gli impulsi e le intenzioni sorgono direttamente dalla sorgente interiore più profonda e portano con sé il potere di tale fonte. Tutto ciò si riduce ad un semplice fatto: quando noi ci raccogliamo nel cuore e offriamo buoni auspici a partire da questo centro, le persone di solito lo sentono. Se la nostra energia del cuore è particolarmente potente, la sentono abbastanza forte da sapere che hanno ricevuto qualcosa. Questo, io credo, è il segreto delle esperienze che le persone hanno in presenza di guru carismatici come Amma [la madre che abbraccia, n.d.t.]. La sua energia del cuore, altamente sviluppata, unita all'intenzione di benedire, accende sentimenti di amore e tenerezza in coloro che entrano in contatto con lei. Questo è un potere che tutti noi possiamo coltivare, educando il cuore. Più siamo consapevoli del potere del nostro cuore interiore, più le nostre benedizioni sono efficaci.

Benedire

Ci sono differenti modi di benedire, ovviamente. A volte, solo il ricordare qualcuno con amore è un modo di inviare benedizioni. Una preghiera concreta o anche un oggetto possono 'contenere' una benedizione. Quando una mia amica perse suo figlio, ogni membro della sua comunità di yoga le inviò una perlina che rappresentava il loro augurio perché stesse meglio. Il punto è che, più le benedizioni sono specifiche, dirette e connesse col cuore, maggiore è il loro effetto e il loro potere di liberare i nostri cuori dai nodi della negatività e del dolore.

Questa qualità liberatoria della benedizione, la rende particolarmente efficace nelle relazioni dolorose, nei conflitti personali e nei sentimenti di perdita. Ho imparato che, tutte le volte che mi sento in contrasto con qualcuno, se voglio risolvere tale dissidio, devo mandargli benedizioni. Ciò non significa che mi inginocchio ai suoi piedi, bensì mi aiuta a riconoscere che mi rispecchio in questa persona e che, in questa vita, il mio benessere non può mai essere separato dal benessere degli altri.

Nella vita di tutti noi ci sono persone che, in modo sottile, abbiamo rifiutato di benedire. Sì, spesso sono coloro che ci hanno ferito e forse dobbiamo fare dell'altro lavoro con noi stessi prima di poter onestamente estendere le nostre benedizioni anche a loro. Se siamo onesti, infatti, ci accorgiamo che il nostro rifiuto di benedire sorge da contrazione, irritazione, gelosia, o una qualsiasi forma di rifiuto. Trovo utile fare un'analisi periodica di tutte le mie relazioni, passate e presenti, per osservare dove ho evitato di benedire, e quindi fare lo sforzo di farlo. A volte, tale analisi rivela che mantengo sentimenti negativi, che è necessario chiarire. Perciò, anche quando mi sento dubbiosa, l'atto stesso di estendere consciamente una benedizione, cambia qualcosa in me e nella relazione con l'altro. Ogni benedizione data con intenzione rafforza la nostra capacità di offrire il meglio di noi, fino a scoprire che, proprio attraverso la pratica, l'inclinazione a benedire è divenuta una tendenza profonda all'interno di noi.

L'anno scorso, ho osservato questa cosa accadere a Britte, una mia studentessa, durante una classica brutta rottura. Per molte volte, il suo ragazzo si era allontanato, dicendole però che l'amava e voleva sposarla, sparendo poi per settimane. Ogni volta gli amici suggerivano che era tempo di chiudere la relazione. Britta rispondeva che erano destinati a stare insieme e che non poteva sostenere il pensiero che lui non volesse stare con lei.

A un certo punto, le suggerii di cercare di benedirlo, consapevolmente, ogni volta che sprofondava nella nostalgia, nella rabbia o nel dolore. Forse poteva iniziare con una cerimonia, e poco alla volta, quando pensava a lui, poteva inviargli benedizioni.

Britta compose una piccola preghiera: 'Possa la tua vita essere piena di bellezza, possa tu trovare ciò che stai cercando, possa tu sentire amore, sempre'. Avanzando nella pratica, la preghiera divenne sempre più elaborata: 'Possa essere protetto dall'universo! Possa essere libero da sofferenza! Possa essere felice! Possano tutte le cose che fai essere benedette!' Inconsciamente (o forse consciamente), stava cominciando a ripetere le parole della pratica buddista 'metta'¹, ovvero preghiere di amorevole gentilezza, una formula per benedire sempre potente. Dopo qualche tempo, Britta cominciò ad estendere la benedizione anche a se stessa.

Quasi immediatamente, la pratica di benedire il suo ex-boyfriend contagiò anche il suo cuore. Iniziò a sentire meno rabbia, meno dolore e, soprattutto, meno impotenza. Alla fine, Britta fu capace di accettare il fatto che la sua relazione era finita. La sua pratica l'aveva in realtà aiutata a divenire così libera da lasciarlo andare.

Avere la volontà di benedire il nostro passato, gli amici e le opportunità che abbiamo perso, il lavoro, le persone che ci hanno ferito, è, paradossalmente, il modo migliore per liberarci. È un fatto della vita che, tutte le volte che cerchiamo di scacciare qualcosa, sembra essere difficile farlo, mentre, quando abbiamo la volontà di benedire una persona, una situazione, o anche una delle nostre qualità meno attraenti, il solo atto di benedire sembra creare uno spazio al cambiamento.

C'è un passaggio significativo nel Vecchio Testamento, quando il patriarca Giacobbe afferra un angelo e gli dice: 'Non ti lascerò andare, se prima non mi benedici. Giacobbe potrebbe rappresentare le nostre relazioni difficili, il nostro karma pesante, le persone che ci hanno ferito o deluso, il capo che ci ha licenziati, un amico che ci tradisce, le situazioni nelle quali di solito proviamo sofferenza. Le situazioni

dolorose non smetteranno di farci male solo perché vorremmo esserne liberi. Ma, se siamo capaci di benedire genuinamente le persone coinvolte, onorarle, augurar loro del bene, è stupefacente come spesso le cose si risolvano da sole, come cambino rapidamente. Tutto ciò è la prova vivente, esperienziale, del principio di sincronicità di Jung, delle scoperte della teoria del caos e, naturalmente, del cuore dell'insegnamento dello yoga: un cambiamento nel mondo interiore si riflette sempre nel mondo esteriore.

Pratica del benedire

1. Oggi, benedici tutti e tutto ciò che vedi e tutte le persone che ti vengono in mente. Inizia benedicendo te stesso, poi le persone che vedi quotidianamente, i passanti per strada, quelli che vedi attraverso i notiziari TV.
2. Mentre cammini per strada, cerca di osservare le persone che tendi ad evitare o a giudicare. Quando senti questa contrazione interiore, dì loro: 'Ti benedico' oppure 'Possa tu essere felice'.

Di Sally Kempton, 1 marzo 2011
(traduzione di Carla Arosio)