

Capitolo 4

La terza verità: attraversa con coraggio la notte oscura dell'anima

Ho scritto ampiamente sugli archetipi e sui ruoli che essi giocano nella nostra vita. Di solito parlo degli archetipi come personificazioni di certi schemi dell'attività e dell'identità umana, come il Bambino, la Madre, il Guerriero, l'Eroe, la Vittima e il Sabotatore, ma li vedo anche, come Carl Jung quando li descrisse per la prima volta, come forze impersonali quali Bene e Male oppure Morte e Rinascita. Tutti i viaggi universali della vita comprendono, oltre al Viaggio dell'Eroe, gli archetipi di Morte e Rinascita. Il viaggio della guarigione non fa eccezione. Come accade in altri tipi di viaggio, l'individuo che vuole essere guarito è un iniziato che spera di avere i requisiti per un rinnovamento della propria vita, ed è inconsciamente guidato attraverso una naturale progressione di fasi. Il viaggio inizia con il bisogno di trovare una spiegazione logica del perché una malattia o una crisi si siano verificate. Quando la malattia o la crisi diventano più reali, cioè quando s'insinuano nel mondo ordinario del ricercatore, questi si mette a riflettere su che cosa abbia un valore autentico. Questa fase emozionale è il momento in cui diventa più importante l'esame del significato e dello scopo della vita. Infine, l'esperienza della malattia o della crisi penetra ancora più in profondità, oltre la mente e il cuore. A un certo punto, ognuno entrerà nella fase essenziale del processo di guarigione, descritta nel modo migliore con l'espressione "notte oscura dell'anima".

Quasi tutte le persone che ho incontrato, e che sono guarite da una malattia o hanno superato una crisi esistenziale, non soltanto hanno sperimentato la notte oscura, ma sono anche riuscite a trovare il modo di attraversare con successo questo passaggio

tormentoso. Si sono ritrovate negli abissi di una profonda oscurità interiore, sentendosi completamente inermi e abbandonate. E tutte hanno trovato un modo per superarla o, come hanno detto alcune di loro, è stata loro mostrata una via. Descrivendo questa fase, un uomo di nome Roger, che soffriva di cancro, mi disse che il momento peggiore della giornata per lui era la sera, quando il sole tramontava e la gente prendeva la via di casa. Per molto tempo aveva avuto l'abitudine di uscire con gli amici dopo il lavoro, ma adesso non poteva più farlo a causa della malattia. La sua depressione era più opprimente di sera, come se il senso di vuoto e di disperazione fossero i suoi compagni a cena.

Una sera Roger scoppiò a piangere dicendosi: «Non posso andare avanti così!». A quel punto sentì una voce delicata pronunciare le parole: «Sì, puoi guarire questa malattia». Non sapeva da dove provenisse questa voce, ma immediatamente si sentì calmo, stabile e per la prima volta in contatto con una sensazione di speranza. «Mi sono attaccato a questa sensazione con tutte le forze ed essa è cresciuta ogni giorno di più», mi disse. «Rivivevo in continuazione quell'esperienza, tante e tante volte. Sapevo che la voce non era venuta da me, dalla mia mente, ma da qualche altro posto, chissà, forse il cielo. So soltanto che dal momento in cui ho provato questa speranza e ho praticato la mia versione di spiritualità, ho smesso di compatirmi. Ho smesso di lottare contro ciò che mi stava accadendo. E dopo un po' di tempo mi sono sentito meglio. Nessuno si aspettava che il mio cancro potesse guarire, eppure è andato in remissione e da allora sono sempre stato bene.»

Spesso sento qualcuno affermare che sta attraversando una notte oscura. È una frase comune che molti usano, per esempio per descrivere che cosa vuol dire sopportare una fase prolungata di depressione o d'isolamento. La maggior parte di queste persone, comprese tante di quelle che ho incontrato nel corso delle mie ricerche sulla guarigione, non è consapevole del fatto che il termine "notte oscura" si riferisce a un'esperienza di trasfor-

mazione descritta per la prima volta in una poesia che porta lo stesso titolo, composta da un mistico spagnolo del XVI secolo, San Giovanni della Croce. In effetti, non è importante se avevano sentito un riferimento a questa frase senza poi ricordarsene o se l'avevano assorbita dall'inconscio collettivo; il secondo caso è possibile, perché l'espressione "notte oscura" è diventata un archetipo della trasformazione dell'anima. Che tante persone adoperino una frase mistica per descrivere le crisi personali o esistenziali non mi sorprende, perché questa classica esperienza, una volta contenuta soltanto tra le mura dei monasteri, si è evoluta per rispondere alla coscienza del nostro tempo. È importante notare, tuttavia, che le crisi emozionali e psicologiche che sono una caratteristica del cammino mistico possono essere percepite come un normale stress psicologico, e invece l'assistenza necessaria a chi le sperimenta su questo cammino è del tutto specifica. La depressione clinica spesso viene trattata con la terapia e i farmaci, ma ricorrere a farmaci per la crisi spirituale della notte oscura dell'anima è estremamente controproducente. La notte oscura non è un'esperienza da "trattare"; essa va esaminata e compresa come una progressione di autorealizzazione e illuminazione nel loro significato più profondo, che è quello di arrivare a conoscere il proprio sé interiore.

Parecchi fattori hanno influenzato il modo in cui la notte oscura dell'anima è diventata parte del tessuto di ciò che chiamo la cultura della coscienza. In primo luogo, la nostra cultura ha avuto una enorme apertura a livello spirituale e psicologico, e ora portiamo avanti con energia il nostro sviluppo interiore. Un altro fattore di pari importanza è che adesso abbiamo facilmente accesso alla letteratura sacra di tutte le tradizioni, una volta arcana. E inoltre abbiamo introdotto nella nostra vita pratiche spirituali, comprese varie forme di meditazione e di yoga, che una volta erano limitate a praticanti seri all'interno degli ashram e dei monasteri. Tutti questi cambiamenti riflettono una società che si è risvegliata alla propria vita interiore.

Indubbiamente, però, una delle ragioni principali dell'inserimento dell'esperienza mistica nella cultura contemporanea ha una diretta relazione con l'orientamento verso la guarigione del "movimento della coscienza umana". Negli ultimi cinquant'anni molti tra coloro che cercavano metodi più coscienti di cura volevano imparare a imbrigliare il potere curativo in modo da poter guarire se stessi e altri. Molte persone erano motivate da un interesse e da una passione genuini per la guarigione, e attraverso questa soglia entrarono nel mistero del Sé interiore; questo passo, anche se motivato soltanto da un interesse per la cura, era comunque una strada verso l'anima. Pochi, bisogna dirlo, erano interessati a cercare la guarigione come cammino verso l'illuminazione mistica. Tuttavia, questo bisogno di sperimentare il potere di guarire ha puntato l'attenzione sul fatto che la guarigione opera in armonia con le leggi mistiche oltre che con quelle fisiche, ed è stata precisamente questa "rivelazione" delle leggi mistiche che ha richiesto un approfondimento della spiritualità collettiva, a livello individuale, di gruppo e nazionale. Il ricercatore, a caccia di conoscenze terapeutiche, senza saperlo stava bussando alla porta della trasformazione mistica.

In un'esperienza mistica l'individuo passa i cancelli della ragione e arriva a un incontro diretto con la natura di Dio. Allo stesso modo, il desiderio di convogliare il potere di guarire ha elevato l'esperienza del guaritore a livelli mistici. Egli si richiama a una forza divina – una forza che va oltre la ragione – perché questa interferisca con le leggi della natura in modo da aiutare chi ha bisogno di guarire. La persona più nota in questo campo è Gesù, il più grande guaritore cosmico della storia.

La convinzione che lo spirito presente in ciascuno di noi sia capace di rigenerare il corpo fisico è basata sulla realtà. Lo spirito può guarire il corpo, la mente e i problemi del cuore. E non soltanto puoi guarire te stesso, ma puoi trasmettere la grazia curativa ad altri. Come questa guarigione accada è un insieme di mistero e di "ragionamento mistico"; con questa espressione intendo che la guarigione può essere compresa come naturale

conseguenza del nutrire una coscienza spirituale. Dobbiamo comprendere che nei sistemi di vita esiste un ordine naturale che è essenzialmente armonioso; le leggi che governano questo universo sono costanti e operano in accordo con un codice di armonia ed equilibrio. Queste leggi fioriscono dentro di noi e intorno a noi, a livello microcosmico e macrocosmico. Nella sfera della guarigione, quando riconosci e trovi l'armonia con le leggi che ti governano, il risultato è l'equilibrio. Questo equilibrio promuove dentro di te un sistema più sano, dandoti la possibilità di recuperare la salute. Il mistero è che in alcuni casi, come ho visto personalmente, ci sono persone che recuperano completamente la salute, persino quando la medicina tradizionale ha affermato che si tratta di una malattia incurabile. Ciò accade perché i medici curavano la malattia dall'esterno verso l'interno, invece che dall'interno verso l'esterno. In un certo senso, questo è tutto ciò che i medici possono fare, perché non basta un dottore per controllare come si sta affrontando la notte oscura dell'anima oppure ostacoli come il perdono o la rabbia. Questi sono i "fattori interiori sconosciuti" che medici e terapeuti non hanno modo di calcolare, non più di quanto possa fare il paziente. Chiedi a qualcuno quanto tempo gli ci vorrà per perdonare una persona e la risposta probabilmente sarà: «Non lo so». Questo elemento di mistero che fa parte del ragionamento mistico permette che accadano guarigioni straordinarie, perché lo spirito genera in modo naturale la grazia che cura il corpo fisico, proprio com'è naturale per il corpo attivare il proprio sistema di cura nell'istante in cui entra in crisi.

Il viaggio terapeutico, allora, consiste in larga misura nel raggiungere l'equilibrio in modo da permettere il fluire della grazia. Veniamo preparati a questa grazia curativa con modalità simili a quelle con cui l'archetipo del "Guaritore Ferito" viene preparato a curare altri quando gli viene inferta la ferita che gli dà forma. L'esperienza della notte oscura è una di queste ferite che preparano la strada.

Il viaggio terapeutico della notte oscura

Per vedere il viaggio formativo della notte oscura come parte della tua guarigione personale, devi comprenderne la struttura fondamentale. L'ambiente che ha giocato un ruolo nel guidare Giovanni della Croce alla composizione della poesia "*Notte oscura dell'anima*", è stato probabilmente anche il catalizzatore della sua trasformazione mistica. Esso è emblematico di una delle crisi esistenziali più dure: trovarsi inermi in circostanze che si sa essere del tutto ingiuste. Giovanni della Croce (1542-1591) era un monaco carmelitano spagnolo che a venticinque anni fungeva da direttore spirituale di Santa Teresa di Avila. Teresa associò Giovanni alla propria visione di riforma dell'Ordine dei Carmelitani in Spagna, ma i tentativi di riforma del monaco provocarono le ire dei suoi superiori. Nel dicembre del 1577, dopo aver rifiutato di obbedire agli ordini dei superiori, ma più probabilmente a causa dei suoi tentativi di riforma della vita dei carmelitani, Giovanni fu fatto prigioniero e incarcerato a Toledo. Lì fu rinchiuso in un sottoscala di circa un metro e mezzo per due metri e mezzo, uno spazio usato in precedenza come latrina. Da questa cella era portato fuori tutti i giorni per essere picchiato di fronte alla comunità durante il pranzo. Fu affamato, umiliato e costretto a sopportare il freddo senza indumenti sufficienti. Questo tormento continuò per nove mesi finché non riuscì a fuggire e a rifugiarsi nel convento di Teresa.

Durante la sua prigionia, mentre era affamato, ferito e alle soglie della morte, Giovanni della Croce riuscì nonostante tutto ad andare oltre la disperazione in un momento d'illuminazione nel quale comprese che doveva trascendere le proprie circostanze, spezzando la coscienza ordinaria, altrimenti sarebbe stato consumato dal peso dell'ingiustizia e della tortura. Come mistico cattolico ciò voleva dire scegliere amore e perdono di fronte a un odio vessatorio, per non esserne distrutto diventando lui stesso colmo di odio. Riconoscendo di non essere in grado di raggiungere da solo una tale intensità di amore, Giovanni

pregò di essere colmato dall'amore di Cristo. Riuscì così a sperimentare una profonda esplosione di amore nel mezzo della disperazione, dell'ingiustizia e dell'angoscia personale.

In questo periodo Giovanni scrisse la poesia "*Cantico spirituale*", basata sul *Cantico dei Cantici* della Bibbia, in cui esprime il proprio amore per Cristo tramite la metafora dell'amore reciproco tra una sposa (l'anima) e lo sposo (Cristo). L'opera fu composta su carta fornitagli di nascosto da uno dei frati che lo custodivano. Qualche anno dopo la sua fuga Giovanni scrisse il suo famoso componimento poetico "*Notte oscura dell'anima*", e inoltre un ampio commento su questa poesia (ancora incompleto al momento della sua morte), nel quale descriveva in dettaglio la progressione della notte oscura, mostrando quali sono i segni che indicano il momento in cui vi stiamo facendo ingresso. Giovanni scriveva cinquecento anni fa riguardo a un profondo viaggio mistico, ma l'archetipo che descrive come e perché un individuo sperimenti la notte oscura rimane invariato, in particolare per chi ha cercato attivamente qualche forma di guarigione interiore o un personale cammino spirituale.

Quando applichiamo il modello della notte oscura dell'anima alla guarigione, esso diventa una splendida mappa mistica che distingue chiaramente il dominio dell'io dall'anima. Questa stessa mappa fornisce, inoltre, un modo per comprendere la dinamica della guarigione. La differenza tra il dominio dei sensi e l'anima, nella descrizione di Giovanni della Croce, è paragonabile al modo in cui l'io affonda nell'esperienza dell'umiliazione e a quello in cui l'anima in seguito passa all'azione ed esamina come ci è stato dato il desiderio di far soffrire un'altra persona perché noi stessi abbiamo sofferto. Nelle profondità dell'anima scopriamo la vera fonte del dolore, il nostro desiderio di causare dolore perché abbiamo sperimentato dolore. Sentiamo di avere diritto a una ricompensa per le sofferenze patite e, se la ricompensa non arriva, o in forma di trattamento speciale o di qualche riconoscimento o ancora di una vita resa in qualche modo più facile gra-

zie a certi privilegi, allora vogliamo far soffrire qualcun altro per la mancanza di ciò che consideriamo un nostro diritto. Persino se coscientemente non vogliamo far soffrire un altro, troveremo ugualmente qualcuno da punire, perché ci aspettiamo di essere ricompensati dal dolore, ci aspettiamo un riconoscimento.

Nei vasti, profondi e silenziosi recessi dell'anima scopriamo il motivo di tutto ciò: perché desideriamo che qualcuno soffra, perché vogliamo trasferire a un altro la nostra sofferenza? Perché siamo spinti a passare il dolore da una generazione all'altra, da genitore a figlio, da nazione a nazione? L'io non può affrontare questo tema. La notte dei sensi, la notte dell'io, ci fornirà soltanto motivi per giustificare le nostre azioni. Per guarire veramente dobbiamo andare al di là dell'io fino a raggiungere le profondità dell'anima, le passioni oscure, esaminando la fonte delle nostre azioni e scelte di vita. Per me scoprire nell'opera di Giovanni la distinzione tra il dominio dei sensi e dell'azione e il regno dell'anima e delle sue passioni ha portato a sollevare il velo di un mistero che avevo esplorato per anni.

La notte attiva: il crollo dei sensi (Io e ragione)

La notte oscura dell'anima è divisa in due fasi: la notte attiva e quella passiva. Ogni fase ha caratteristiche e scopi distinti. Giovanni della Croce descrive la "notte attiva" come un'esperienza nel corso della quale i sensi fisici arrivano al collasso. Per sensi egli intende le forze della ragione, la logica, la mente e il mondo dell'ordine che ti è familiare. Perché è necessaria un'esperienza del genere? Il crollo dei sensi è una crisi di potere o meglio d'impotenza. Mentre viaggi nell'oscurità, ti trovi in circostanze che sei incapace di piegare, sanare o spezzare. Le circostanze, al contrario, appaiono più potenti di te.

A volte, quando entriamo in una oscurità così penetrante che sembra che nessuna pulsazione emozionale sia presente nel corpo, ciò che proviamo è un'assenza di emozioni. Giovanni della Croce la descrive come una fase di purificazione, una delle

cinque fasi classiche dell'esperienza mistica secondo le parole di Evelyn Underhill, una delle prime e più importanti studiose di misticismo, e di altri. Durante la fase di purificazione, secondo Giovanni della Croce, incontriamo le "imperfezioni" del sé, «dove abitudini sia buone sia cattive sono soggiogate e quindi... purgate». Per la mente moderna l'idea di "purificazione" non ha un significato razionale; è un termine arcaico e medievale applicabile all'esperienza mistica, ma che appare di poco valore per noi. Non possiamo neppure immaginare che un sentiero già presente nel profondo di noi stessi si sia risvegliato a causa di una crisi esistenziale o in risposta a un conflitto interiore che ci ha portati a un crocevia. Questo pensiero ci risulta incomprensibile. Al contrario, la presenza di questo sentiero era un fatto scontato per mistici come Giovanni della Croce e Teresa di Avila, come del resto per tutti i grandi maestri spirituali. Tutti loro comprendevano che la natura assurda e caotica della vita avrebbe portato alla fine la persona a una crisi, nella quale le limitazioni dell'io avrebbero rese necessarie le risorse dell'anima. Questa verità rimane attiva in ognuno di noi, proprio come lo era per questi grandi mistici vissuti cinquecento o più anni fa. Il fatto che vivessero reclusi e sperimentassero questi fenomeni interiori con sensibilità accresciuta, esprime soltanto le loro personali vocazioni spirituali, non l'unicità del sentiero, che è aperto a tutti noi.

Giovanni della Croce diresse i confratelli carmelitani ad attraversare la notte oscura abbracciando il suo scopo, cooperando cioè con il bisogno di purificarsi dalle "imperfezioni". Buddha avrebbe chiamato l'imperfezione una "distrazione", una illusione, una paura che ha autorità su di te. Forse hai un'ambizione sconfinata, al punto che diventi cieco alle conseguenze di pensieri, azioni e imprese che intraprendi per ottenere il tuo obiettivo. Il bisogno di vincere sempre, di avere sempre ragione, è un altro tipo d'imperfezione che ci porta a fare del male ad altri oltre che a noi stessi. Sviluppiamo questi modelli di comportamento soprattutto per un bisogno di esercitare potere e controllo nel mondo. Molto spesso questi modelli o abitudini

sono radicati nella paura, e quindi creano paura o violenza, perché la paura genera soltanto altra paura. La purificazione che avviene durante la notte oscura attiva, secondo Giovanni della Croce, ci porta a un confronto con queste abitudini che rappresentano un comportamento basato sulla paura. L'io e la ragione vorrebbero farci credere che abbiamo il controllo della nostra vita; affrontare la verità che in realtà siamo controllati dalla paura, come marionette attaccate a fili invisibili, è devastante e umiliante. Preghiera, silenzio e grazia sono essenziali, aggiunge Giovanni, perché quando l'oscurità discende su di noi, l'atmosfera può diventare colma di sensazioni d'impotenza.

La notte attiva: applicata alla guarigione

In seguito a qualche diagnosi medica o a una crisi personale che destabilizza la sua vita normale, un individuo automaticamente sarà portato a un processo interiore di rivalutazione. Nessuno ha bisogno che gli si dica: «Sarà meglio che tu rifletta su ciò che è appena accaduto». Anche se non vogliamo pensarci, la valutazione interiore inizia da sé, perché è parte del naturale meccanismo di guarigione. Proprio come il corpo ha dei sistemi, come la reazione infiammatoria, che reagiscono automaticamente a una ferita fisica, la psiche e l'anima rispondono a una crisi controllando quali sono i sistemi che hanno malfunzionato, dando così origine alla crisi. Vogliamo sapere che cosa è andato storto. Quando i sistemi vitali si sono messi a malfunzionare? Non abbiamo visto i segnali oppure semplicemente non volevamo vederli?

Questa valutazione progredisce automaticamente dalle questioni della ragione a quelle del cuore, nelle quali il punto centrale è scoprire quali sono i bisogni che devono essere stabiliti, soddisfatti e guariti. In questa fase emergono, per essere passati in rassegna, relazioni, valori, scelte di vita, rimpianti e priorità, perché c'è qualcosa in una crisi esistenziale che automaticamente ci spinge a cambiare le nostre priorità. Ciò assomiglia al protocollo standard del servizio sanitario, in cui un paziente passa dal seguire gli ordini del medico a una fase di organizzazione di una squadra di sostegno emozionale per guarir-

re. In parte ci dedichiamo a questo processo perché, come sembra indicare la ricerca, la guarigione richiede un riesame degli schemi sottostanti di stress che influenzano la malattia; ma le nostre terapie sono anche modellate intorno a un bisogno archetipico più profondo di passare attraverso un processo di purificazione, quando ci accorgiamo di essere entrati in un periodo di crisi.

Nella prima parte della mia carriera come intuitiva in campo medico pensavo, come tanti altri intorno a me, che se le persone fossero andate alla “radice” del loro stress emozionale e psicologico, la loro malattia sarebbe guarita almeno per il 90%. Per il resto sarebbero stati necessari una buona nutrizione, una manciata delle vitamine giuste ed esercizio fisico giornaliero. Ho anche imparato, facendo letture mediche intuitive, che ci sono tanti differenti schemi di stress quante sono le personalità. Ciò che tutti condividono è il bisogno di purificarsi dalle proprie ferite, dai traumi emozionali e dai ricordi di tempi difficili o di relazioni violente. Anche il rimpianto ha bisogno di una risoluzione, perché la guarigione ci chiede di osservare anche quelli a cui abbiamo fatto del male, non soltanto chi ha fatto del male a noi. Ho imparato che il perdono è essenziale e che l'incapacità di perdonare è dolorosa quanto la ferita stessa. Nonostante ciò il perdono rimane per tanti l'ostacolo principale.

Date tutte le possibilità di cura a disposizione e il flusso continuo di ricerche che convalidano le connessioni tra gli schemi di stress e lo sviluppo della malattia, mi aspettavo che un numero crescente di persone avrebbe raggiunto l'obiettivo di guarire dalle malattie. Se non altro, avrebbero dovuto fare grandi passi avanti per rompere gli schemi di depressione, dolore cronico, fatica debilitante e ricorrenze del cancro. Certamente lungo la strada sono avvenute delle guarigioni, assistite dalle nuove scoperte mediche combinate con il sorgere di modalità integrative di cura, ma l'entusiasmo iniziale del movimento di salute olistica aveva suggerito che trattare la persona nel suo complesso avrebbe aperto nuove strade di cura, perché finalmente avremmo considerato tutti gli aspetti coinvolti nelle cause di una malattia.

Quando il promesso aumento di guarigioni olisticamente ispirate non si è concretizzato in numeri significativi, ho scritto un libro intitolato *Why people don't heal*. In esso ho investigato una sindrome perniciosa che ho definito “feritologia”; con questa parola intendevo la tendenza ad adoperare le proprie ferite come una specie di potere ombra, un fatto che rende la guarigione un progetto meno attraente. Carl Jung usò il termine “ombra” per riferirsi alla parte della psiche che troviamo inaccettabile e riguardo alla quale decisamente, ma più o meno inconsciamente, ci teniamo all'oscuro. In questo senso molte persone sono in gran parte inconsapevoli di come giochino con la loro condizione di vittime ferite – vittime dell'incesto, di famiglie disfunzionali o magari di qualche problema fisico – in modo da ricavarne qualche profitto. Sono rimasta scioccata nel comprendere che tanti credevano che la guarigione rappresentasse la perdita di un certo tipo di potere, che si erano abituati a usare come “moneta sociale”. Manipolare o controllare altri attraverso l'uso della propria malattia o sofferenza era – e rimane – un mezzo estremamente efficace per persone che non riescono a essere dirette nelle loro interazioni. Chi può discutere con qualcuno che soffre? E se il dolore è l'unico potere di una persona, la salute non è un sostituto accettabile. Mi appariva chiaro che diventare sani è qualcosa di più del semplice superare una malattia. La salute rappresenta una progressione complessa verso uno stato di acquisizione del potere personale, in cui ci si deve muovere da una condizione di vulnerabilità a una d'invincibilità, da vittima a vincitore, da osservatore silenzioso a difensore aggressivo dei confini personali. Completare questo compito arrivando al traguardo è un lavoro enorme. In realtà, nell'aprire la psiche e l'anima al processo di guarigione, allarghiamo il viaggio del benessere a un cammino di trasformazione personale.

Il campo della guarigione è diventato sempre più complesso mentre continuavo per anni a lavorare con le persone, tante delle quali erano “a metà strada”. Erano arrivate a un punto in cui avevano dissotterrato dalla loro storia ferite, ricordi di mal-

trattamenti e schemi d'ombra che li perseguitavano. Tuttavia, non riuscivano a liberarsi dai loro problemi di pelle, da quelli cardiaci, dalla fibromialgia o dal cancro. Una donna di mia conoscenza sviluppò un cancro al seno e subì una mastectomia, seguita da chemioterapia e radioterapia. Immediatamente stabilì un programma terapeutico che comprendeva una nutrizione appropriata, direzione spirituale e altre pratiche che riteneva utili. Il suo cancro andò in remissione per diciotto mesi, e poi apparve un'altra massa maligna. Dovette di nuovo sottoporsi a tutto il programma di chemio e radioterapia. Questa volta la sua fede nella propria capacità di battere le probabilità avverse non era altrettanto grande, ma andò avanti. Le chiesi in che modo vedeva questa malattia. «Non sono molto interessata ai motivi per i quali ho contratto il cancro», mi disse. «Non è utile per me; ciò che m'interessa è liberarmene. Credo che se sono destinata a vivere, vivrò, altrimenti no. Voglio vivere, ma non vedo alcuno scopo nell'andare indietro e pensare al passato».

La donna alla fine ottenne una diagnosi di guarigione completa nel suo secondo round con il cancro, ma un anno dopo le fu diagnosticato un cancro della pelle. Quindi trattò quest'ultimo, non mostrando ancora alcun desiderio di comprendere le sue origini. Anche se la guarigione sicuramente è un mistero, possiamo dire che non ce la stava mettendo tutta? Non potevo fare a meno di chiedermi se ci fosse qualcosa che non stava facendo e che avrebbe dovuto fare, e perché il suo cancro, come quello di tanti altri, continuasse a ricomparire. Avevo visto situazioni come questa tante volte: le persone guarivano e poi la malattia ricompariva. La frustrazione del doversi chiedere perché era indescrivibile.

Poi ho incontrato l'opera di Teresa di Avila, ciò che chiamo la "mia esperienza Teresa", che mi ha condotta nel dominio della guarigione vista come esperienza mistica. Il pezzo che mi mancava era il potere della grazia. Da quando ho assorbito nella mia coscienza il "ragionamento mistico", e ho insegnato il lavoro di Teresa e adesso anche di Giovanni della Croce, ho vi-

sto persone guarire completamente e permanentemente. Come ho detto nel Capitolo 1, alcune delle guarigioni erano istantanee, altre avvenivano nel corso di mesi, ma nessuna di queste persone ha sperimentato un ritorno della malattia. Voglio qui affermare con chiarezza che nessuna di queste guarigioni aveva qualcosa a che fare con la religione cattolica. Questo non è un trattato sulla guarigione basato sugli insegnamenti cattolici. Inoltre, la maggior parte di queste persone non era cattolica e non si era convertita all'improvviso. L'aggiunta del "ragionamento mistico" era un pezzo mancante che considero un "fatto cosmico" o un "archetipo spirituale", piuttosto che un fatto connesso a una religione in particolare; è una verità universale che è filtrata in tutte le principali tradizioni del mondo, in modo simile all'insegnamento «Non uccidere».

Quando nel mio radar è stato introdotto il ragionamento mistico, in particolare l'opera di Teresa e di Giovanni della Croce, ho compreso che gran parte delle persone conduce il proprio processo curativo nel corso dello stadio attivo della notte oscura. Durante la notte attiva identifichiamo le nostre ferite, ciò che ci è stato fatto, i rimpianti, gli schemi di stress, tutto ciò che è andato storto. Forse riusciamo a ricostruire alcune delle nostre relazioni o cerchiamo di sanare qualcuno dei nostri rimpianti, ma raramente questi sforzi raggiungono l'origine della nostra sofferenza o di quella che procuriamo agli altri. Per quanta determinazione impieghiamo nell'identificare le ferite del passato, questo processo d'identificazione finisce per essere soltanto un esercizio per risolvere un caso criminale se non completiamo la guarigione con il perdono. Identificare una ferita non vuol dire guarirla. La guarigione deve comprendere l'arrivare alla base del perché abbiamo difficoltà a perdonare, perché vogliamo fare del male ad altri, o perché ci attacchiamo alle nostre ferite sperando di far sentire gli altri colpevoli. È qui che incontriamo i nostri "demoni interiori", che Giovanni della Croce definisce i sette peccati mortali dello stadio passivo della notte oscura dell'anima.

La notte passiva

Oltre l'io e la ragione, oltre la notte attiva, troviamo l'origine di chi siamo e del perché facciamo ciò che facciamo. La parola *mistero* deriva da una radice indoeuropea che vuol dire “con le labbra chiuse” (come nella parola “muto”). I misteri dell'anima, quindi, sono silenziosi, non hanno significati chiari od ovvi. Tuttavia, le opere dei grandi maestri spirituali risuonano con una verità che va al di là del linguaggio o della ragione. Questa conoscenza che va oltre la logica e l'intelletto comune c'informa che l'anima e i suoi insegnamenti, come quelli della notte oscura dell'anima, contengono una verità che è “innata”, presente nel nostro DNA spirituale. L'io e la ragione si occupano del comportamento, ma non sono ciò che sostiene il comportamento. L'impeto viene da un'altra fonte, una riserva più profonda e complessa del Sé che palpita con un senso del destino, impulsi di consapevolezza intuitiva, istinti che ci spingono a sviluppare potenzialità non attuate del Sé e un desiderio innato di trascendere l'ordinario. Questi sono impulsi di potere, scintille di forze positive e negative che sono espressioni del proprio carisma individuale.

Per Giovanni della Croce l'anima è il contenitore della sostanza fondamentale dell'essere umano, il potere grezzo che ha bisogno di un perfezionamento cosciente. Questo nucleo di ogni persona è la forza dell'amore puro che aspetta soltanto che Dio gli dia impulso. Per arrivare a questo amore dobbiamo confrontarci con le passioni buie presenti in noi, che rendono impossibile l'amore incondizionato e non egoistico. Secondo Giovanni della Croce queste passioni oscure – ciò che egli chiama i sette peccati mortali – stimolano le azioni, i pensieri e gli atti negativi. Esse sono: orgoglio, avidità, lussuria, ira, ingordigia, invidia e accidia. Come cattolico, Giovanni della Croce vedeva il peccato come un atto negativo che scegliamo coscientemente d'intraprendere, sapendo che altri potrebbero soffrirne, perché consideriamo le conseguenze insignificanti a causa delle passioni oscure che alimentano l'io. Il fatto che l'atto è intrapreso coscientemente e che noi o altri ne soffriamo le conseguenze è una violazione della natura creativa dell'anima e, come

tale, è più che semplicemente “sbagliato”. Giovanni vede un’azione del genere come una violazione celestiale o cosmica, il vero significato archetipico di peccato. Incidentalmente, l’azione cosciente negativa ed egoistica è anche il tipo di violazione che accumula karma. Elimina queste passioni buie dall’anima, insegna Giovanni della Croce, e ciò che rimane in una persona non è soltanto la capacità di amare, ma anche il desiderio di amare gli altri.

Le sette passioni oscure e la guarigione

Come intuitiva in campo medico, ho compreso che gli attaccamenti a ricordi, paure e superstizioni radicati nella nostra eredità religiosa o etnica, o qualsiasi altra cosa che ci tolga energia, ci tengono ancorati nel “tempo”. Ossia, questi attaccamenti sono causa di un aumento del peso psichico a carico del sistema energetico, della mente e del corpo emozionale, perché col passare degli anni dobbiamo continuare a fornire energia a questi vecchi schemi negativi di coscienza. Immagina di vivere sulla base di un “budget energetico”, con il quale paghi le dotazioni di energia. Come vecchi debiti che continuano ad accumulare interesse quando non riusciamo a pagarli, a un certo punto l’accumulo di schemi negativi del passato consumerà la maggior parte della dose quotidiana di energia, lasciandoti sempre meno potere con il quale gestire le richieste della vita quotidiana: la salute, la creatività, le relazioni e i raffinati movimenti delle leggi naturali. In particolare, non ti rimarrà energia sufficiente per partecipare alle dinamiche ad alto funzionamento che creano nuove opportunità o ti guariscono da una malattia. In parole semplici, la storia negativa crea peso psichico e, maggiore è il “peso” psichico che porti con te, più a lungo devi “aspettare” per guarire o perché cambi qualcosa nella tua vita. In questo modo comprometterai la capacità dell’anima di guarire come oggetto senza tempo, perché la “densità” psichica o temporale del tuo io si converte letteralmente nell’allungamen-

to del tempo fisico di qualunque esperienza della vita, inclusi la sofferenza, la lunghezza di una malattia o il tempo necessario a superare una fase di transizione. Rimanere attaccati a ferite passate e alla propria storia negativa è più di un problema emozionale o psicologico, perché ci svuota dell'energia di cui abbiamo bisogno per ricostruire il presente in modo sano e funzionale.

Nel corso del processo di guarigione si rimane attaccati al passato per vari motivi. Alcuni semplicemente si rifiutano di lasciar andare la coscienza sofferente, perché oltre al dolore non hanno altra identità, nessun altro modo d'immaginare chi sono in questa vita. Altri non riescono a immaginare una guarigione rapida; cioè, la loro idea del processo di guarigione è che esso deve "prendere tempo" e di conseguenza, nella loro mente, hanno tracciato un percorso di cura su un periodo di anni, trattando le loro ferite lentamente e metodicamente. Per questi individui è inconcepibile "essere guariti" di colpo dal loro dolore interiore, anche se è precisamente ciò che dicono di desiderare.

Da una prospettiva completamente diversa, più mistica, chi è intimorito dal processo di guarigione, e quindi si attacca al passato come mezzo per rallentarlo, deve affrontare la sfida più grande di arrivare al crocevia interiore della trasformazione personale. Ho compreso molto tempo fa che, per quanto pensiamo di conoscere tutti gli elementi necessari per guarire, inclusi il perdono, l'esercizio fisico e un'alimentazione corretta, c'è sempre un altro strato dentro di noi che si oppone al processo curativo. Qui abbiamo di nuovo a che fare con una parte di noi che sfida la gravità andando "oltre la ragione", ma continua a risiedere all'ombra della ragione. Spesso ho definito la parte di noi che compromette la guarigione come l'archetipo del Sabotatore, ma non ero mai riuscita ad afferrare che cos'è che alimenta il Sabotatore finché non ho guardato attraverso la lente della notte oscura: è la battaglia tra l'io e l'anima, che si verifica quando siamo in una situazione che potenzialmente può provocare profonde trasformazioni.

A volte ci troviamo su questo campo di battaglia a causa di qualche malattia o di una crisi esistenziale, e a volte una profonda sofferenza interiore arriva a colpirci dall'ignoto. Indipendentemente da ciò che ci porta a questo punto, che sia una crisi o la scelta di esplorare il cammino spirituale, questa posizione interiore è anche il confine nella psiche tra tempo e assenza di tempo. È qui, all'interno della psiche, che si uniscono la legge mistica e quella fisica, permettendo al guaritore di convogliare una corrente di grazia abbastanza potente da dare inizio a una guarigione "senza tempo", pur rimanendo nel dominio del tempo fisico.

A questo crocevia ci confrontiamo idealmente con le passioni oscure con l'intenzione di smantellare l'autorità distruttiva che ciascuna di esse ha nella nostra vita. Queste sono le correnti interiori oscure che dirigono le azioni e il comportamento, alimentano le paure della psiche e ci rendono incapaci di affrontare il potere della verità. Incontrare faccia a faccia le passioni oscure ci permette di vedere le nostre esperienze come illusioni, palcoscenici di una corrente infinita di drammi della vita. Quando abbiamo un'esperienza così viscerale del nucleo del nostro sé interiore, arriviamo a comprendere che siamo davvero responsabili del potere creativo contenuto nell'anima. Siamo costretti, allora, ad abbandonare l'illusione che gli altri siano responsabili delle difficoltà e dei dolori della nostra vita. Qui, il privilegio d'inculpare qualcun altro o di sentire che avresti meritato di più comincia a svanire. Nel tuo centro interiore di potere confronti la realtà cosmica che esistono due possibilità: o sei responsabile della tua vita nel suo complesso oppure non lo sei. Quale delle due? E se non lo sei, chi lo è? E se lo sei, allora è ora di valutare qual è stata la tua capacità di dirigere questo potere, cioè la forza della tua anima, verso atti di creazione.

Proprio come esistono sette passioni oscure, ci sono sette doni o gioielli dell'anima. Le passioni oscure rendono difficile avvicinare o persino riconoscere questi gioielli, e ancora di più usarli in piena misura. La gente spesso mi dice che ha pau-

ra di avere successo o teme il proprio potere. Io direi invece che hanno paura del potere dei loro gioielli nascosti, perché sono i veri doni, la chiave autentica del potenziale divino più alto. La gente teme il modo in cui cambierebbe la propria vita se permettesse a se stessa di comprendere davvero il “nemico”, abbattendo i muri del cuore per fare posto a coloro per i quali non avremmo mai pensato di provare compassione, per non parlare di amore. Grazie a queste emozioni profonde riusciamo a vedere la verità più grande, cioè che siamo un'unica umanità. Da questa intuizione nascono cambiamenti interiori riguardo a ciò che siamo, a come vogliamo essere e a che cosa vogliamo fare nel mondo di questa “umanità unica”.

Noi viviamo cercando qualcosa di speciale, quella “cosa” che siamo destinati a fare o a scoprire, mentre per tutto il tempo ciò che sentiamo veramente è l'impulso che nasce dal potenziale svelato di questi tesori. Essi, però, rimangono nascosti sullo sfondo a causa del potere delle passioni oscure. Giovanni della Croce ovviamente non parla di sette chakra quando tratta i sette peccati mortali, e lo stesso vale per Teresa quando descrive le sette dimore del castello interiore. Eppure, non posso fare a meno di vedere una connessione tra i chakra – i sette potenti centri di energia che pervadono il corpo fisico ed eterico nella tradizione yogica indiana – e i sette peccati mortali o passioni oscure, e anche tra i chakra e i sette doni dello spirito. Nel commento che presento di seguito su ciascuna delle passioni oscure ho incluso anche i chakra. Nel Capitolo 5, dove discuto i doni dello spirito, troverai una descrizione più dettagliata del modo in cui questi centri energetici si collegano alla nostra vita spirituale.

La prima passione: orgoglio

L'orgoglio nella sua forma ombra è spesso chiamato *hubris*, o superbia. Tra tutte le paure che influenzano e controllano il comportamento umano, nessuna è così potente come la paura di essere umiliati, che è, naturalmente, una questione di orgo-

glio. Molto spesso, quando mi parlano delle loro difficoltà con il perdono, vedo che ciò che le persone non riescono a perdonare è l'essere stati umiliati da qualcuno. L'orgoglio in senso positivo può essere definito come rispetto di se stessi e dignità, ma questa definizione non riesce a riassumere tutto ciò che questo potere comprende all'interno della psiche. L'orgoglio è il nostro nervo più vulnerabile, perché è direttamente connesso al senso di scopo e identità, al fatto di avere un posto e un ruolo nella vita. L'orgoglio è un'energia che può essere percepita come mezzo di collegamento tra te e il tuo scopo nella vita, e lo scopo nella vita dev'essere mantenuto incontaminato. Temiamo talmente tanto la vergogna e l'umiliazione che faremo in modo che altri vengano umiliati o provino vergogna per proteggere il nostro orgoglio. Eviteremo qualsiasi rischio, anche se i nostri sforzi in questo senso ci farebbero crescere enormemente, per paura di essere umiliati. Ironicamente, proprio questa riluttanza a metterci in contatto con qualcosa al di fuori della nostra zona di sicurezza ci può far provare vergogna, perché ci stiamo accontentando della "seconda scelta". A causa del suo potere innato, abbiamo difficoltà a imparare come gestire l'orgoglio, ed esso diventa letale quando è ferito.

È la tribù a insegnarci a provare orgoglio per noi stessi, ma è sempre la tribù che c'infligge le prime cicatrici di umiliazione nell'infanzia. Di conseguenza, l'orgoglio nei suoi aspetti sia di luce sia di ombra è collegato al primo chakra, che chiamo il chakra "tribale". Tradizionalmente il primo chakra, o chakra "o radice", è associato alla base della spina dorsale, la parte del corpo che entra in contatto con il suolo quando si è seduti in meditazione. Esso rappresenta ciò che ci dà una base solida, e il suo elemento corrispondente è la terra. Secondo me questo chakra ci collega anche alla famiglia e ai gruppi etnici, sociali, religiosi e di classe più vicini a noi. Questi gruppi possono inculcare sentimenti positivi di rispetto per se stessi e lealtà, ma possono anche creare cicatrici profonde, imponendo tabù e marchi di disonore su

di noi per i comportamenti che considerano inaccettabili. Queste possono essere le nostre ferite più dolorose, e quindi quelle che ci spingono a fare del male ad altri. L'orgoglio è la causa delle guerre tribali, delle ferite di odio tramandate di generazione in generazione. Nelle culture più antiche in varie parti dell'Europa, dell'Asia e del Medio Oriente, molte vendette etniche sono state portate avanti così a lungo che a volte i partecipanti non ricordano più l'offesa iniziale. A livello individuale distruggeremo persino le nostre famiglie per orgoglio. Pochi riescono a tenere sotto controllo questa passione oscura; quando l'hubris controlla una persona, è come se essa fosse posseduta.

- Che cosa sei capace di fare quando il tuo orgoglio viene ferito?
- Quanto è facile per il tuo io o il tuo orgoglio essere feriti?
- Ti sei mai chiesto veramente perché il tuo orgoglio è così fragile?
- Che cosa ci vuole per tornare nelle tue “buone grazie” quando il tuo orgoglio è stato offeso o sei stato umiliato?
- Quanto dolore hai causato ad altri come risultato dell'orgoglio ferito?
- Che cosa hai imparato su di te attraverso questa passione oscura?

La seconda passione: avidità

Bramare i beni di un altro è un modo di descrivere l'essenza dell'avidità. L'avidità è una passione oscura implacabile che può afferrarti con la forza di uno tsunami. È una passione oscura che tutti devono affrontare, e può assumere astutamente molte forme. Ci sono persone avide di denaro, ma esistono anche altri obiettivi: potere, fama, autorità, attenzione; la lista è infinita. L'avidità è una forma di follia. L'avidio non ha mai “abbastanza”,

perché l'avidità non è logica. L'avidità è l'esempio perfetto del lato ombra della ragione; prova a chiedere a un multimilionario: «Quanto è abbastanza?».

Il secondo chakra è molto legato all'avidità, perché all'interno del sistema energetico umano è il centro di potere che governa il denaro. Dolori alla parte bassa della schiena, sciatica e forme di cancro che si sviluppano nella regione del secondo chakra (parte bassa della schiena e genitali) spesso sono collegati direttamente o indirettamente a problemi finanziari.

- Che cosa scatena la tua passione per l'avidità?
- In quale area della tua vita “non c'è mai abbastanza”? Amore? Denaro? Gratitudine? Attenzione? Rispetto? L'avidità ha moltissime facce.
- Quanta parte del tuo tempo e della tua attenzione è dedicata a chiederti: «Come farò ad avere la mia parte di questo?» e «Che cosa temo di non avere a sufficienza nella vita?».
- Come ha sofferto la tua salute a causa dell'avidità? Le possibilità comprendono mal di schiena, sciatica, reflusso gastroesofageo, problemi digestivi e di stomaco, problemi legati allo stress, come ansia e disturbi del sonno, stress che inquina le relazioni e problemi di rabbia.
- Che cosa hai imparato su di te attraverso questa passione oscura?

La terza passione: lussuria (diritti acquisiti e sessualità)

Giovanni della Croce interpretò la lussuria come un peccato di sensualità, con implicazioni sessuali e di diritti acquisiti. Prendendo atto che egli scriveva per dei monaci cinquecento anni fa, ho reinterpretato la passione oscura della lussuria in modo da riflettere le sfide dell'io. Una posizione di diritto acquisito ti porta a credere che la vi-

ta sia imperniata su di te. Questa convinzione ha moltissime conseguenze, per esempio credere che tutto dovrebbe risolversi in tuo favore, che hai sempre ragione, che la giustizia porta il tuo nome, che cose brutte dovrebbero accadere soltanto ad altri, e che gli altri sono nati soltanto per prendersi cura di te. Questa posizione di diritto acquisito ti porta ad avere aspettative irrealistiche rispetto agli altri e a rimanere continuamente deluso, per non dire amareggiato. In una forma esagerata il diritto acquisito diventa il diritto di usare persone o cose per raggiungere le tue mete, di piacere o di potere.

La maggior parte delle persone non si sente mai realmente a proprio agio con la sessualità. Sesso e sessualità diventano una parte ombra della loro vita, forse la causa stessa della disperazione nelle relazioni. La lussuria è la passione oscura del terzo chakra che è il centro dell'autostima e del potere personale, e corrisponde al plesso solare. Numerose disfunzioni fisiche ed emozionali nascono dallo stress correlato alla mancanza di autostima, come disordini dell'alimentazione, problemi gastrici e intestinali, diabete e malattie del pancreas. L'autostima è la pietra miliare del potere personale, senza la quale camminiamo a piedi scalzi sui sentieri pietrosi di questa terra per tutti i giorni della nostra vita.

- A che cosa credi di avere diritto nella vita? (Tutti pensiamo di avere diritto a qualcosa, anche se è una cosa banale come non dover aspettare troppo a lungo in una fila).
- Quanta parte della rabbia e frustrazione che provi è dovuta al fatto che le cose non vanno come pensavi essere tuo diritto, per esempio in un matrimonio “perfetto” o in una carriera di successo?
- Con quali problemi sessuali combatti?
- Che cos'è che ti fa sentire a disagio nella sessualità?
- Che cosa hai imparato su di te attraverso questa passione oscura?

La quarta passione: ira

L'ira è una rabbia estrema, una passione distruttiva, crudele e spietata. L'ira è una passione oscura capace di distruggere vite, o di distruggere te. Puoi essere posseduto dall'ira come dall'avidità; entrambe, infatti, sono passioni che assumono il controllo della mente "razionale" e la trasformano in una potente arma di distruzione. Tutti abbiamo rabbia che scorre nelle vene; l'ira va più a fondo della rabbia, tuttavia, perché è rabbia con licenza di distruggere. La rabbia può esplodere in qualunque momento, esprimersi verbalmente e poi esaurirsi. In una relazione d'amore i partner dicono di non riuscire a rimanere arrabbiati l'uno con l'altro. L'ira invece si mette a parlare con una voce moralistica, costruendo un caso nella tua mente secondo il quale hai "ragione" e quindi l'azione è giustificata. La mente rifiuta di cedere e rinforza continuamente i fuochi della rabbia, perché ci vuole moltissimo carburante per mantenere accesi i fuochi di chi è più virtuoso degli altri. Alla fine l'ira ti consuma sulla pira che tu stesso hai creato.

Il quarto chakra è il centro del cuore, e un cuore arrabbiato è un cuore tragico e pericoloso, che non può più perdonare. Un cuore irato trasforma l'amore in tormento, punendo quelli che pensiamo non ci amino abbastanza o nel modo giusto. Ma non c'è un modo giusto di amare un cuore irato, quindi l'amore è sempre vano quando è mescolato con l'ira. Alla fine, la rabbia allontana l'amore, ogni volta.

Quante volte hai fatto o detto qualcosa come atto spontaneo di collera nel quale non eri in grado di fermarti perché l'ira era più forte della tua capacità di controllo?

- Usi la rabbia per controllare gli altri?
- Quanto spesso e in che modo hai fatto del male ad altri con la tua rabbia?
- Hai riparato il danno fatto ad altri con la tua rabbia?

- Trovi giustificazioni per il tuo comportamento nell'infanzia o ti ritieni un adulto responsabile?
- Che cosa hai imparato su di te attraverso questa passione oscura?

La quinta passione: ingordigia

Giovanni della Croce definì l'ingordigia spirituale per i suoi monaci come l'andare a estremi spirituali, come può accadere in un digiuno estremo o in una devozione estrema. Per i nostri scopi la passione oscura dell'ingordigia o gola ha a che fare con il consumo insensato, che si tratti di cibo, droghe, alcool, idee negative, influenza del pensiero di altri o di qualunque altra cosa al di fuori di noi che prende possesso della nostra volontà. Consumare senza consapevolezza, soltanto per il piacere di consumare, ti rende incosciente delle tue azioni e del tuo potere di scelta. Esiste poi un modo di dire secondo il quale una persona è "ghiotta di punizione". Ciò si riferisce a qualcuno che è inerme di fronte a una estrema violenza contro se stesso o all'abuso che arriva da altri. L'abuso è ovvio per tutti, e lo è anche l'incapacità della persona di farsi sentire e fermarlo.

Il quinto chakra, che è il potere della volontà e corrisponde alla gola, è allineato con la passione oscura dell'ingordigia. Assumere il comando della nostra volontà e conservarlo di fronte all'influenza altrui, alle paure esterne e a tutte le illusioni che subiamo, è il significato di "diventare cosciente". Quando assumi il comando della volontà, hai un controllo cosciente sulle scelte che fai e sei abbastanza consapevole per non compromettere il potere della mente, dell'integrità, del corpo e dell'anima a causa delle paure per la tua sicurezza nel mondo. La passione oscura della gola rappresenta un'assenza di controllo della volontà, l'opposto dell'essere coscienti. Il corpo, la mente, le emozioni e la vita in generale soffrono quando abdichi alla tua forza di volontà di fronte alle droghe, al cibo, all'influenza altrui,

al bisogno di approvazione o a qualunque altra fonte esterna. Prendere il comando della propria forza di volontà e delle proprie scelte incarna la sfida a diventare coscienti.

- Per te sarebbe difficile astenerti dai tuoi schemi d'ingordigia perché...
- La gola rappresenta l'autoabuso, in contrasto con le altre passioni oscure che tendono a darci il permesso di maltrattare altri. L'autoabuso è qualcosa che approvi?
- Quali sono le tue migliori giustificazioni per permetterti di fare cattive scelte personali o di salute?
- Che cosa ti ha insegnato su di te questa passione oscura?

La sesta passione: invidia

La passione oscura dell'invidia non è cambiata nei secoli dal momento in cui Giovanni della Croce mise le sue parole sulla carta e neppure da prima di quel momento. L'invidia può distruggere la mente, possedendola come una febbre. L'invidia fa sì che la gente pensi di essere stata defraudata delle proprie opportunità o creda di essere in diritto di avere ciò che hanno altri. Si può essere spinti quasi alla follia quando l'invidia prende piede nella ragione. Improvvisamente tutto ciò che si può vedere o pensare è la persona al centro della propria ossessione, che diventa una immagine deformata e tossica proiettata in continuazione nella mente. Non puoi ragionare con l'invidia, perché è una malattia radicata nell'illusione che siamo stati truffati o che qualcuno ha qualcosa che doveva essere nostra. Questa passione oscura ci fa minimizzare tutto ciò che c'è di buono nella nostra vita. L'ordine innato, presente in ognuno di noi, di amare e avere cara la propria vita è violato dalle tossine dell'invidia, che ci fa vedere soltanto strade senza uscita.

Il sesto chakra è la mente, che comprende l'intelletto e l'intuizione, un centro di potere che viene inquinato dalla passione oscura dell'invidia. L'invidia blocca la capacità di vedere le opportunità a disposizione e rende impossibile apprezzare qualsiasi elemento positivo che possiedi.

- Sei invidioso per natura?
- Tutti hanno avuto almeno uno scontro con l'invidia di un'altra persona. Che cosa ha creato per te questa esperienza? Che cosa hai imparato su di te?
- Invidi altri persino per i loro risultati spirituali?

La settima passione: accidia

L'accidia rappresenta la pigrizia con una tendenza verso il temporeggiare. La parola è anche il nome di un mammifero tropicale⁴ che sta attaccato ai rami a testa in giù e si nutre pigramente di frutta e vegetazione, dandoci una immagine efficace dell'accidia. Non sembra giusto che sia così facile essere pigri, ma questo è il gioco della vita. Tanti soffrono perché vivono all'interno della propria mente, immaginando tutto ciò che la loro vita potrebbe o dovrebbe essere, ma scoprendo di non riuscire a far sì che il corpo cooperi con le azioni richieste per portare a compimento quelle ambizioni. Alzarsi dal divano, andare in palestra, rispondere a telefonate o messaggi e sviluppare abitudini lavorative disciplinate sono tutte cose che si pongono tra noi e il rendere quei sogni una realtà. Ho ascoltato tante persone dirmi che “sanno” di essere destinati a fare qualcosa di grande, ma di che cosa si tratti, be', non riescono a immaginarlo. Io lo so. Stanno aspettando che qualcun altro faccia sì che i loro sogni si realizzino, qualcuno che non ha paura di lavorare

4. *Sloth*, in inglese *accidia*, pigrizia ma anche *bradipo* [N.d.T.].

duramente e di assumersi le responsabilità che accompagnano le decisioni. Alcuni preferiscono una vita “nella mente”, dove tutto è facile e sicuro, e dove in realtà non succede mai niente. Questa è l'ombra della passione dell'accidia: la vita va avanti e non succede mai nulla.

- L'accidia, uno dei peccati mortali, comporta l'inattività nella pratica della virtù. Mi sembra assolutamente perfetto che sia la passione oscura del settimo chakra. Questo chakra corrisponde alla cima della testa, il “loto dai mille petali” che si dice esplosa in una fontana di luce al momento dell'illuminazione. La mente spirituale pigra, però, mantiene la consapevolezza di Dio tramite i libri e il pensiero piuttosto che con l'azione spirituale. La mente pigra non si spinge oltre la ragione per giungere nelle acque più profonde dell'anima, ma cede alla prima indicazione di disagio. Forse sa che cos'è la cosa giusta, ma non procede a metterla in atto.
- In quale area della tua vita l'accidia è più distruttiva?
- Quando ti dai spiritualmente per vinto? Preferisci incontrare la vita spirituale nei libri oppure la tua vita spirituale comprende la devozione dell'anima?
- In che modo l'accidia influenza la tua salute?
- Senti qualche volta che la tua vita sta fuggendo via e non sta accadendo nulla? Passa in rassegna le scelte che fai ogni giorno che contribuiscono alla mancanza di movimento nella tua vita mettendole a confronto con le scelte che favoriscono il cambiamento.
- Che cosa hai imparato su di te attraverso questa passione oscura?

Dall'oscurità alla luce

La notte oscura dell'anima è un viaggio verso la luce, un percorso dall'oscurità verso la forza e le risorse nascoste dell'anima. Attraversare la notte oscura richiede dialogo interiore, contemplazione, preghiera, tempo trascorso in silenzio e condivisione con chi comprende la natura profonda della trasformazione interiore. Quando sei in questo luogo interiore ti trovi al crocevia del tuo potere, sospeso tra l'io e l'anima, tra il tempo e l'assenza di tempo. È un viaggio per imparare a vedere il mondo da mistici, attraverso una lente senza tempo che percepisce al di là della ragione. Come impara il viaggiatore mistico, soltanto affrontando il potere delle passioni oscure puoi sconfiggerle. Come risultato, dall'oscurità arrivano i sette "doni dello spirito", grazie illuminate che guariscono naturalmente ciò che è malato o doloroso. Queste grazie sono le forze di equilibrio che governano il potere di scelta in tutti gli atti di creazione, dall'azione più grande che intraprendi fino al pensiero più tenue che puoi udire soltanto tu, parole mai espresse che pure hanno conseguenze creative incommensurabili. Queste grazie sono presenti in ognuno di noi e si rivelano in modi sottili per tutta la vita, ma nelle scelte di tutti i giorni sono le passioni oscure che tendono a dominare. Forse vorresti chiamare qualcuno che ami e scusarti per una parola crudele, ma l'orgoglio e la rabbia ti fanno decidere di non chiamare. Alla fine si accumulano anni di afflizione, e tutto perché la passione oscura dell'orgoglio eclissa l'abbondanza di amore che è presente ma che stupidamente sopprimiamo.

Una guarigione completa richiede che non ci preoccupiamo neppure di osservare le azioni degli altri, ma soltanto l'influenza dominatrice dell'orgoglio e della rabbia, perché questa è la vera fonte della nostra sofferenza. Quando abbandoniamo la paura di amare, tutto ciò che rimane è il desiderio di amare. Quando lasciamo cadere il falso orgoglio che c'impedisce di avvicinarci a un'altra persona, scateniamo in noi la capacità di agire secondo l'istinto fondamentale di aiutare gli altri. Nel confrontare la pau-

ra che ti porta a credere che devi sempre venire per primo, che non ci sarà sufficiente ricchezza o attenzione o amore se altri ottengono più di te, scopri l'abbondante generosità del tuo cuore.

In questo viaggio non c'è nulla che sia semplice, ma, come tutti i grandi mistici hanno cercato con tanto entusiasmo di comunicare, agire sulla base dei tanti doni della grazia è molto più naturale per la tua vera essenza di un'azione che nasce dall'ombra. È molto più naturale e in sintonia con gli istinti più profondi agire per amore piuttosto che per paura, avidità o rabbia. In realtà, è innaturale agire sulla base delle nostre ferite e ferire altri perché stiamo soffrendo; è innaturale perché stiamo cedendo al potere dell'ombra invece che a quello della luce.

Una delle più comuni espressioni di speranza è dire: «C'è luce in fondo al tunnel». Alla fine della notte oscura quella luce è un risveglio vibrante per una psiche e un'anima che hanno riacquisito il proprio potere e riconoscono i doni dello spirito come l'essenza delle nostre più alte potenzialità. Come imparerai nel prossimo capitolo, queste grazie hanno altrettanta forza per guarire e trasformare quanta ne hanno le passioni oscure per distruggere, se non di più.