



Cambia PROSPETTIVA, vivi LIBERO e FELICE

di Mario Longhin

La “prospettiva” viene utilizzata in svariati ambiti: nella geometria, nell’arte pittorica e scultorea, nella scenografia teatrale, nella descrizione di paesaggi. In ambito psicologico la prospettiva in genere viene impiegata nella previsione di probabili eventi futuri, soprattutto se spiacevoli, oppure rappresenta il punto di vista da cui viene considerato un fatto, un problema, o valutata una situazione.

IL PRESENTE

La prospettiva di vita può essere descritta come la linea risultante dalle intersezioni degli assi cartesiani, dove sulle ascisse troviamo il collegamento con il passato, e tutto ciò che rappresenta (le memorie e i condizionamenti ricevuti), mentre nelle ordinate troviamo il futuro e tutte le sue incognite, le paure e i desideri che sogniamo di poter realizzare o le disgrazie che speriamo di poter evitare. Il punto di incontro genera il **presente** e forma la linea della

vita, un punto spazio-temporale di transizione in cui il passato diventa futuro e il futuro si materializza in un momento creativo di straordinaria portata (il presente) nel quale possiamo teoricamente scegliere liberamente cosa fare e chi essere.

LA LINEA DELLA VITA

Ci siamo mai chiesti come si è formata la prospettiva e **la visione che abbiamo della nostra esistenza?** Oppure stiamo marciando lungo la linea senza chiederci se il percorso e la destinazione siano quelli giusti per noi, trasportati passivamente dalla corrente? Spesso il **momento presente**, invece di essere il punto di **incontro spirituale tra la mente e il cuore** (o anima), dove prendono vita le scelte giuste da fare o da “non-fare” per affrontare le nuove sfide della vita, diventa lo spazio psicologico in cui avviene un dialogo che oscilla continuamente tra la **paura** di perdere qualcosa che si possiede e le **aspettative** create dai desideri. Se il nostro presente è formato unicamente dallo spazio psicologico della mente governata dall’ego, e abbiamo perso il contatto con il nostro cuore, prima o poi capiterà, come è successo ad Arjuna, di entrare profondamente in crisi

e non sapere cosa sia giusto fare o non fare nella battaglia della vita.

UNA METAFORA DI VITA

La Bhagavad Gita, il Canto Divino, definita anche il “Vangelo dell’Azione” nell’induismo è un testo sacro di 18 canti che racconta l’epopea di una battaglia realmente accaduta a **Kurukshetra**, tra due clan della stessa famiglia, i **Pandava** e i **Kaurava**. Questa battaglia viene utilizzata come metafora della vita per affrontare in modo mirabile l’eterno dilemma dell’essere umano nel dialogo che intercorre tra **Arjuna**, il valoroso guerriero chiamato alle armi contro una parte della sua famiglia, e il suo mentore **Sri Krishna**, un **Avatar**, ossia un’incarnazione del **Dio Visnu**, il Conservatore, la terza parte della trinità indù (insieme a **Brahma** il Creatore e **Shiva** il Distruttore), che parla in prima persona e lo istruisce, passo dopo passo, chiarendo tutti i suoi dubbi in un dialogo che



si sviluppa in circa 700 versi, spiegando quando e come è giusto “**agire**” e quando invece è giusto “**non agire**”, adempiendo in questo modo al proprio *Dharma*.

LA QUINTESSENZA DELLA BHAGAVAD GITA

Nel secondo canto, composto da 72 versi, Sri Krishna descrive in modo chiaro e conciso la quintessenza dell'intera opera, la meta da realizzare, illustrando ad Arjuna, che si trova in uno stato confusionale e di grande dolore per la battaglia imminente contro parte della sua famiglia, la “**grande visione della vita**”. Nei canti successivi, il dialogo tra Sri Krishna e Arjuna continua, indicandogli la via che conduce alla realizzazione di tale visione: la liberazione mediante la rinuncia.

Il dolore di Arjuna scaturisce dal fatto che impartendo l'ordine di iniziare la battaglia, la prospettiva di morte di molti suoi famigliari sarà inevitabile. La mente umana non accetta di buon grado **la discontinuità**, il senso di separazione che si crea quando viene meno qualcosa che considera di sua appartenenza, sia esso un oggetto, una relazione o una persona. Tra le varie esperienze in cui avviene una separazione, **la morte**, e il vuoto che lascia, è una delle condizioni più destabilizzanti. Questo mette in crisi anche Arjuna, un guerriero abituato a uccidere, perché, in questo caso, si tratta dei suoi famigliari.

Di fronte a questo dolore, Sri Krishna affronta l'argomento e risponde ad Arjuna in modo inaspettato affermando che il saggio non prova dolore **né per i morti né per i “viventi”**, estendendo, in questo modo, la questione anche ai vivi.

La morte, infatti, comporta due quesiti fondamentali che hanno a che fare con **la continuità della vita**:

1. **Dopo la morte la vita continua? Dove finiscono i nostri cari?**
2. **Se la vita continua... in quale luogo, modo e forma?**

La sensazione incolmabile di separazione e di vuoto rappresenta l'altra faccia della medaglia, ossia la **discontinuità** che si crea agli occhi di chi rimane, un evento che coglie sempre impreparati, che ci fa sentire impotenti e che causa sofferenza.



Sri Krishna, il quale possiede una visione completa e non limitata, **affronta l'argomento della morte sia dalla prospettiva della continuità che della discontinuità, includendo i morti e i viventi, la morte e la vita**. Egli definisce il corpo degli esseri umani “finito” e quindi destinato alla distruzione, ma parla anche della rinascita che segue la morte confermando una continuità dell'esistenza.

LA REINCARNAZIONE

L'affermazione di Sri Krishna ha dato origine al concetto molto diffuso in Oriente (come in specifici

ambiti in Occidente), della **reincarnazione**, prospettiva che soddisfa la mente che ricerca nella continuità la sua sensazione di sicurezza. In ogni caso, anche ammesso che la reincarnazione risolva da un punto di vista psicologico il problema dell'esistenza, non risolve la questione della discontinuità e del dolore causato dalla sensazione di separazione per la perdita dei propri cari.

Il tema della morte non viene pertanto risolto in modo esaustivo se viene affrontato soltanto nella prospettiva della continuità dell'esistenza, ma deve **includere anche il**



problema della discontinuità che affligge coloro che restano.

L'ESSERE IMMUTABILE

Sri Krishna quando espone il tema della rinascita si riferisce a un **Essere "immutabile"** invece che a un'Entità "mutabile", come sarebbe invece logico e coerente se il fenomeno della reincarnazione riguardasse un individuo singolo. Con questa particolare prospettiva esiste un'unica Entità immutabile, uno Spirito immanifesto ed eterno che trascende le parti che formano il tutto, "mai nato" pertanto non soggetto alla morte, che si manifesta in

infinite forme diverse senza soluzione di continuità, dove il tempo, lo spazio e le forme separate sono soltanto un'illusione (*Maya*) dell'ego.

SUPERARE LA PAURA DELLA MORTE

La mente umana, governata dall'ego e identificata con lo spazio limitato del corpo, continua ad autoalimentarsi superando **la paura della morte**, accettando la prospettiva **della reincarnazione individuale** che la soddisfa pienamente. In questo modo, però, non risolve nell'essere umano il problema della separazione causata dalla perdita. Rispetto al tema della morte, Sri Krishna ci offre una prospettiva totalmente diversa affermando qualcosa di straordinariamente rivoluzionario: **non solo la morte non esiste, ma nel momento in cui si verifica una discontinuità, si apre una porta che ci permette di entrare in comunione con l'Essere Eterno**, colui che ha sempre dimorato silenzioso nello spazio spirituale del cuore e che grazie a questa comunione rinasce a vita nuova.

LA VIA DELLA LIBERTÀ

Per essere liberi e felici **occorre scoprire, verificare e realizzare la nostra vera identità**, ossia il **Sé Eterno presente in noi**, il Testimone. Sri Krishna e tutti i Guru realizzati ci indicano la via, ci fanno ritornare al punto di partenza, al punto di origine, a **quello stato che rimane sempre il sé medesimo mentre tutto attorno c'è movimento**, cambiamento, trasformazione; mentre tutto nasce e muore, qualcosa rimane lì, immutabile, maestosamente felice. Per provare in modo tangibile queste sensazioni possiamo eseguire

una semplice tecnica:

Sediamoci in una posizione comoda con la schiena diritta, ma non rigida; **lasciamo che il corpo rimanga immobile** e naturalmente **rilassato**, lasciando andare ogni tensione. Manteniamo la posizione e **sprofondiamo sempre più** all'interno di noi stessi. **Diventiamo consapevoli delle emozioni e delle sensazioni** che vanno e vengono mentre **la nostra presenza rimane sempre la stessa**. Osserviamo le emozioni che si muovono come onde nell'oceano della coscienza e **lasciamo andare** ogni forma di **attaccamento** verso qualcosa o qualcuno.

Diventiamo consapevoli che possiamo osservare le emozioni mentre **la presenza rimane costante**, prima, durante e dopo che l'evento accada. Continuiamo a mantenere il corpo immobile e rilassato e **sprofondiamo sempre più** all'interno di noi stessi. **Osserviamo il respiro** che avviene in modo naturale, focalizziamoci sulla **pausa espiratoria** senza intervenire, interferire, restando a osservare questa pausa dilatarsi senza sforzo mentre **la nostra presenza rimane sempre la stessa**.

Osserviamo la presenza dei pensieri che si muovono come nuvole nel cielo, non contrastiamoli, non diamogli alcuna attenzione; gradualmente si estingueranno dallo schermo mentale nel quale sono apparsi, mentre **la nostra presenza rimane sempre la stessa**. **Osserviamo la nostra presenza come testimoni** nel più completo e **sacro silenzio, uno spazio infinito di pace**. Restiamo testimoni e presenti anche in mezzo al mondo e ritorniamo a vivere liberi e felici. *

Namastè

“Ogni situazione, buona o cattiva, può arricchire l'uomo di nuove prospettive. Se abbandoniamo al loro destino i duri fatti che dobbiamo irrevocabilmente affrontare, allora non siamo una generazione vitale.”

Etty Hillesum