



Soffocare di Spiritualità¹ di Roberto Maria Sassone

Parlare è una grande responsabilità, proprio perché non significa emettere un suono, ma agire direttamente sull'ambiente e sulle persone. A proposito di questo desiderio iniziare dicendo che ci sono parole non dette ed esse sono proprio le più importanti. Non vengono dette, non perché non abbiano una loro frequenza, ma perché non sono adatte ad essere un suono.

Le parole non dette nascono dalle parole dette che hanno bisogno di un senso che non è la parola stessa a darlo, ma la coscienza di chi lo esprime: perché soprattutto ci sono parole importanti che spesso sono quelle che creano maggiore confusione. Due parole importanti: spiritualità e coscienza. Oggi si parla moltissimo di spiritualità: ne abbiamo parlato dall'inizio del convegno. Ed io mi domando ogni volta: "*Di quale spiritualità stiamo parlando? Che cos'è la spiritualità?*" Questa domanda avrebbe bisogno nella risposta delle parole non dette. Ma ci sono parole che dobbiamo dire e che proverò a dire: "*E se spiritualità non fosse il regno della metafisica? E se spiritualità fosse la scienza della natura dell'Uomo? E se la natura dell'uomo fosse una natura divina?*" Altra parola pericolosa: *divina*.

Come possiamo immaginare che l'individuo non sia incluso in un sistema più grande e non nasca da un sistema più grande? Noi nasciamo dalla Terra, Gaia, che è nel sistema solare, e siamo in una galassia che è immersa in una dimensione ancora più vasta, il cosmo...e poi ci possiamo perdere in qualcosa di ancora più vasto.

E se spiritualità fosse la percezione che in certi momenti l'Uomo ha di questa vastità in cui è immerso? Qualcuno la può chiamare Dio, qualcun altro energia, ma noi esseri umani la possiamo riconoscere in un modo solo: nel corpo. Potremmo mai immaginare il pensiero più sublime sganciato dal nostro "essere umani" e quindi dotati di una forma, di un corpo? E quindi la vastità in cui siamo immersi non può prescindere da una preliminare e chiara esperienza di sé nel corpo.

Un'affermazione che voglio fare in maniera molto netta è che la coscienza affonda profondamente le sue radici nel corpo. Ma torniamo a farci un'altra domanda: "Cos'è la coscienza?" Non ho certamente la risposta a questa domanda, ma una risposta può venire direttamente dall'esperienza; si può fare esperienza della coscienza. Solo facendo esperienza della coscienza si può rispondere a questa domanda. La coscienza profonda della natura umana è l'espressione di come il nostro sistema funziona. Questa semplice e banale affermazione dà delle indicazioni importantissime perché modificando il nostro modo di funzionare, si modifica l'esperienza della coscienza. Per ciò corpo e coscienza sono inseparabili per noi esseri umani. Non dovremmo nemmeno usare questi due termini, ma sarebbe più appropriato dire che la *coscienza si esprime nel nostro corpo*.

Dovrò riprendere alcune cose che sono state già dette in questo convegno il collegamento tra il respiro e la percezione della coscienza; voglio sottolineare la parola percezione collegata a coscienza! Però quando parliamo di respirazione genericamente ci riferiamo all'inspirazione e all'espiazione. Ma c'è una respirazione basica, ancora più profonda, che avvia la corretta respirazione, di cui hanno parlato chiaramente Wilhelm Reich ed Alexander Lowen: la pulsazione vitale; è il respiro delle cellule.

Dopo l'esperienza che avete fatto precedentemente per mezzo delle vocalizzazioni sono certo che ognuno di voi ha percepito in maniera chiara una vibrazione in tutto il corpo, ancora più potente del respiro, che si può sentire anche quando non si respira. Anche se trattengo l'aria quella pulsazione continua ad esistere: è il respiro del corpo. Questa è la respirazione che dobbiamo attivare perché, secondo la mia esperienza, non è vero che si possa imparare a respirare, non è una tecnica. Si può sciogliere il respiro e liberando il respiro, s'impara a respirare.

La spiritualità (secondo me) è la massima espressione dell'essere umano perché per sua natura egli reca in sé attraverso questa pulsazione la percezione del suo collegamento reale con la dimensione più vasta dell'esistenza. Ecco perché la si può chiamare natura divina. Non viene prima la spirituali-

¹ Il testo è tratto dall'intervento di Roberto Sassone al convegno "Soffocare, strategie per la sopravvivenza", (Università di Milano Bicocca, novembre 2012).

tà e poi l'essere umano, ma viene prima l'essere umano che attraverso la percezione di sé si immerge in questa esperienza che possiamo chiamare spirituale.

Fin qui andrebbe tutto bene, tutto sembra facile, e invece il problema nasce proprio qui perché se la spiritualità esprime l'esperienza dell'essere umano, qualora essa cominci a ridursi, a contrarsi e a irrigidirsi, *non sarà più una spiritualità naturale, ma sarà un'ideologia, sarà la spiritualità della corazza.*

Voglio mettere l'accento su un fenomeno molto strano: alla base di ogni forma di spiritualità e di religione che nasce da esperienze di coscienza di alcuni individui eccezionali c'è un messaggio d'Amore. Lo troviamo in ogni Tradizione, l'amore, parola diffusissima e che sprechiamo. Ma cos'è l'amore? E' anche un sentimento, ma soprattutto è l'espressione della percezione di Unità con la Vita e in una dimensione ancora più profonda e completa è contatto con il Divino, dando alla parola Divino il senso di un'*esperienza totale*. Potrei dire che l'Amore è l'esperienza del sistema-uomo che si percepisce come tale, ma non essendo imprigionato nella sua rigidità, sente di appartenere ad un sistema più vasto e riconoscendosi in esso *lo ama perché si ama*. Nella sostanza non c'è differenza tra questo piccolo sistema e tutto il sistema. La natura è la stessa; ecco perché la natura dell'essere umano è divina e la spiritualità può essere la scienza della natura profonda dell'Uomo.

Eppure accade che le vie spirituali che dovrebbero esprimere libertà, amore, progresso, espansione, si trasformano invece nell'opposto. In tal modo danneggiano ancora di più gli individui che con una sincera aspirazione profonda a questa ricerca si trovano ad essere imprigionati proprio in quella ricerca che avrebbe dovuto liberarli e che invece li conduce nella dimensione del soffocamento spirituale.

Vediamo quali siano le caratteristiche e le qualità fondamentali della spiritualità naturale e la loro contraffazione a causa della spiritualità della corazza.

LA SACRALITÀ DELLA VITA E DEL CORPO:

nella spiritualità naturale la spiritualità stessa è percepita direttamente come esperienza corporea. Nella spiritualità della corazza, proprio perché la pulsazione vitale si è irrigidita, lo spirito è vissuto come separato dal corpo e le religioni, o per lo meno, alcuni aspetti di esse, spostano ogni realizzazione nell'aldilà. Una spiritualità che dà un messaggio di separazione da ciò che è altrettanto sacro: la vita, il corpo e la Terra.

AMORE:

l'amore che è la capacità di riconoscere negli altri se stessi e se stessi negli altri si trasforma in odio.

FRATELLANZA:

l'amore conduce alla fratellanza perché c'è un sentimento di comunione. Ma nella spiritualità della corazza viene distorto dalle religioni, ma anche da sette e movimenti new age, che sanciscono ulteriormente la separazione, evidenziando il fatto che solo se tu la pensi in quel modo, se appartieni a quel tipo di credo, sei nel giusto. Gli altri sono infedeli o eretici. La fratellanza diventa separazione settaria.

TOLLERANZA:

l'amore e la fratellanza inevitabilmente sviluppano sentimenti di tolleranza che diventa collaborazione e disponibilità in una fase più evoluta. In un messaggio d'amore c'è tutto questo. Ma nella spiritualità della corazza la tolleranza si trasforma in fanatismo.

COMPASSIONE:

La spiritualità naturale ha la qualità della compassione perché sviluppa un sentire comune, la Pietas, sentimento nobilissimo che non corrisponde alla banale pietà che nel linguaggio comune ha una sfumatura svalutante. Nella spiritualità della corazza si trasforma in crudeltà.

PERDONO:

un'altra qualità fondamentale è il perdono che è già una buona strada per l'amore, è il pre-amore. In un intervento precedente si parlava di questo argomento. L'amore verso i genitori è qualcosa di naturale e c'è nel fondo di ognuno di noi. Bisogna che facciamo dei passaggi: all'inizio perdonare e perdonarsi è la porta che apre al ritrovare l'amore. Ma nella spiritualità della corazza il perdono si trasforma in condanna. Non c'è appello. Eppure questo passa per spiritualità!

ETICA:

Qui c'è un argomento che mi è particolarmente caro: la **spiritualità naturale sviluppa l'etica, mentre la spiritualità della corazza sviluppa la morale**. L'etica è un principio di autoregolazione in cui credo profondamente ed è la capacità di sentire i propri impulsi, le proprie emozioni, ma sapere gestire ed armonizzare con il rispetto dell'altro, il diritto dell'altro di esistere; ma ciò avviene senza una regola prefissata, ma perché naturalmente si ha l'esperienza del rispetto. La morale è invece la dimensione delle regole, dei divieti e dei precetti per **controllare** le pulsioni che devono essere controllate perché sono distorte; non sono pulsioni ed emozioni naturali che si autoregolano, ma al contrario generano crudeltà. Se non fossero imbrigliate e imprigionate, da una regola esterna, l'uomo corazzato, mal interpretando il senso della libertà, finirebbe col proporre il suo arbitrio che non è il libero arbitrio, ma è licenza!

DESIDERIO:

nella spiritualità naturale c'è posto per il desiderio. Il desiderio non è peccato. È invece l'attaccamento al desiderio che genera sofferenza, come pochi giorni fa ha ribadito Chandra Candiani, la mia insegnante di Vipassana. Il desiderio va vissuto, va attraversato, ci si respira dentro e lo si può anche lasciare. Nella spiritualità della corazza la prima cosa che viene repressa è proprio il desiderio perché in esso c'è un impulso profondo alla vita; non è il bisogno. È la spiritualità della corazza che, paralizzando il desiderio, crea il bisogno. Il desiderio è un propulsore di vita e di gioia e chi vive l'esperienza della gioia è una persona libera e non può essere dominata dal potere. Morirà piuttosto che piegarsi al potere. Di conseguenza nella spiritualità della corazza il senso del peccato ha una funzione, direi quasi, politica per sancire che l'uomo deve restare in catene per poter essere gestito.

LA TERRA:

nella spiritualità naturale la Terra è Madre che non è soltanto un archetipo, ma è l'esperienza intima di appartenenza all'habitat in cui viviamo dalla mattina alla sera, respirando l'aria. Nella spiritualità della corazza la Terra è da possedere. Diventa oggetto la Terra, ma anche tutto ciò che è vivente. Ed ecco che la sessualità, che è una funzione fondamentale della vita, si trasforma in pornografia.

LA PRESENZA:

nella spiritualità naturale l'esperienza della vita è nel presente perché siamo nel corpo; ciò non è riduttivo. Significa che ho la percezione vera di me in questo istante e non me lo creo attraverso rappresentazioni mentali, non me lo invento, sto qui. Questo essere qui dà intensità all'esperienza della vita, dà un piacere immenso persino nel gustare la propria difficoltà, come la mia piccola ansia di adesso nel parlarvi. La spiritualità naturale non ha posto solo per la gioia, ma è la condizione per cui tutto ciò che è vissuto è incluso nella propria vita. Non ci si può inventare qualcosa che non c'è. Si può stare nel dolore nobilmente, con dignità, sentendo il dolore. Non si è certo felici in quel momento, ma si è reali. È il rifiuto del dolore che genera un conflitto che dà potere proprio a ciò che vorremmo scacciare. Mentre invece testimoniare, includere, stare con, toglie pian piano forza al dolore. La spiritualità della corazza conduce invece a sognare la vita ed ad inventarla.

Inspiro, prendo vita

Espiro, mi arrendo alla vita

Nella spiritualità della corazza inspiro vuol dire controllo, trattengo la vita, ed espiro vuol dire esalo la vita, mi svuoto.

Concludo con tre citazioni per farvi vedere come autori differenti possano trovare parole comuni! Chi mi conosce sa che citerò per primo Sri Aurobindo, che è considerato uno dei più grandi Maestri: *"Più profonda è l'emozione, più intensa è la devozione e più grande è la forza di realizzazione. Nella maggior parte delle volte, l'essere psichico (anima) si risveglia e sia ha l'apertura del cuore verso il Divino, proprio attraverso l'intensità dell'emozione. (Lettere sullo yoga).* In questo brano è evidente che viene restituita dignità all'emozione e viene sottolineato il suo effetto propulsore verso l'azione, al contrario di quello che si dice nella spiritualità che nega la sacralità di "essere umani".

Wilhelm Reich nel suo libro 'Assassinio di Cristo': *"La tranquilla e silenziosa incandescenza della Vita vivente non può venire distrutta con nessun mezzo. È una fondamentale manifestazione dell'energia stessa che fa muovere l'universo (...) Non c'è nulla che possa distruggere queste forze splendide e silenziose. Essa penetra ovunque e governa ogni movimento di ogni cellula dell'organismo vivente (...) La consapevolezza di questa Forza Vitale universale è nell'uomo indistruttibile perché egli la sente".* In questo brano si evidenzia l'intima comunione tra l'essere umano e l'universo, fin sul piano cellulare. È un vero saggio di spiritualità naturale.

Alexander Lowen, 'La Spiritualità del Corpo' :*"Dietro la tradizione cristiana c'è la credenza greco-giudaica nella superiorità della mente sul corpo. Quando mente e corpo sono separati la spiritualità diventa un fenomeno intellettuale - una fede anziché una forza vitale - - mentre il corpo diventa semplice carne (...) Il corpo despiritualizzato è caratterizzato da una relativa insensibilità e mancanza di grazia (...) La vera grazia non s'impara: è un dono di natura che l'uomo riceve in quanto creatura di Dio. Ma quando la si perde, la si recupera soltanto a patto di ristabilire la spiritualità del corpo (...) Nel concetto di grazia spirito e materia sono congiunti. In teologia la grazia è definita 'l'influenza divina che agisce nel cuore per rigenerarlo, santificarlo e conservarlo'. La si potrebbe anche definire come lo spirito divino che agisce nel corpo".* Anche in questo brano si celebra la spiritualità naturale dell'uomo e il suo diritto di appartenenza al Divino.

Non voglio aggiungere altre parole e concludo ribadendo che bisogna riscoprire il biologico e ritornare al corpo per ritrovare l'autentica spiritualità.