

# THE LIGHTHOUSE

Newsletter della  
Foundation for A Course in Miracles,  
Volume 11, numero 1, giugno 2000.



## UNA PRESENTAZIONE SEMPLICE E GENTILE DI UN MESSAGGIO SEMPLICE E GENTILE

*Gloria Wapnick  
Kenneth Wapnick, Ph.D.*

I lettori abituati a vedere gli articoli nella nostra newsletter che trattano argomenti metafisici saranno sorpresi da questo articolo. La nostra enfasi qui è sul perché gli studenti di *Un Corso in Miracoli* persistono nel *non* fare le *semplici cose* che la salvezza chiede (T-31.I.1:10-2:2), con questo rifiutando i meravigliosi benefici che il Corso ci offre e, tramite noi, offre ad altri. Inoltre, la semplicità del suo messaggio va a braccetto con la dolcezza che è inevitabile se si pratica veramente il perdono – chiaramente il cuore del messaggio. Nell'articolo seguente, perciò, ci focalizziamo sul come questo semplice messaggio cada preda della barriera letale della nostra scelta a favore del sistema di pensiero dell'ego, che produce come risultato il nostro profondo bisogno di giudicare e attaccare gli altri. Nello spirito di questa semplicità non metafisica prendiamo spunto dalle parole di apertura di Gesù alla lezione 133 del libro degli esercizi: “Non darò valore a ciò che è senza valore”:

Talvolta nell'insegnare è vantaggioso riportare lo studente su questioni pratiche, soprattutto dopo che hai passato in rassegna ciò che sembra teorico e sei andato oltre ciò che hai già appreso. Oggi faremo questo. Non parleremo di idee elevate di rilevanza mondiale in generale, ma ci soffermeremo invece sui vantaggi per te (L-pI.133.1).

Perciò, nel trattare le situazioni di vita quotidiane, una maniera rivelatoria per monitorare la nostra mente nelle faccende pratiche che troviamo difficili è di osservare come rispondiamo quando le nostre famiglie, i nostri amici, o persino noi stessi, attraversano periodi di crisi o di stress. E' in questi momenti che sentimenti inconsci di auto condanna emergono senza tregua in giudizi proiettati in merito a come noi o coloro che si trovano nel dolore non siano buoni studenti o “non lo stiano facendo nel modo giusto”. La tendenza, a quel punto, potrebbe essere di fare la lezioncina a qualcuno o di pensare che noi stessi abbiamo fallito col Corso. E non v'è dubbio che abbiamo tutti fatto esperienza, direttamente in noi stessi o in altri, dell'uso di banali osservazioni metafisiche – versioni distorte dei veri insegnamenti del Corso – che danno come risultato ostili proiezioni. Purtroppo i famosi versi del *Mercante di Venezia* di Shakespeare – “Il demonio può citare le Scritture per i suoi scopi” (I, iii) – si sono dimostrati veri anche nei circoli di *Un Corso in Miracoli*. Va detto per inciso che Gesù fa eco a questa affermazione nel Corso stesso (T-5.VI.4:4). Quelli che seguono sono alcuni esempi, purtroppo tutti presi da eventi veri di tali “amorevoli” commenti di studenti del Corso:

*Perché prendi quella pillola o vai dal dottore? Cambia semplicemente la tua mente.*

*Perché piangi per la morte della persona amata? Hai dimenticato che la morte è irreale?*

*Perché rimani nel tuo letto do ospedale? Leggi la lezione 136 (“La malattia è una difesa contro la verità”).*

*Come puoi fare una causa legale? Stai semplicemente rinforzando il sistema di pensiero di opposizione dell’ego.*

*Che bisogno hai di guardare il menu della cena? Il Corso dice che dovresti chiedere allo Spirito Santo cosa dovresti fare, e questo ovviamente include cosa mangiare.*

*Non dirmi che hai ancora delle polizze di assicurazione! Leggi le lezioni 153 e 194 (“Nella mia assenza di difese si trova la mia salvezza”; “Metto il futuro nelle mani di Dio”).*

*Non chiedermi cosa farò la settimana prossima. Leggi la lezione 135 (che contiene l’affermazione: “Una mente guarita non pianifica.”).*

*Perché chiudi a chiave la tua automobile? Leggi la lezione 181 (“Io ho fiducia nei miei fratelli che sono una cosa sola con me”).*

*Ecc., ecc., ecc.!*

In tutte queste affermazioni lo studente ha dimenticato, *ancora una volta*, che la quarta caratteristica degli insegnanti di Dio – la dolcezza – sta a significare il lasciare andare tutti i pensieri, le parole e le azioni dannose (M-4.IV).

E poi ci sono gli attacchi mascherati nella forma di “qualsiasi cosa facciamo va bene perché guardiamo i nostri ego con Gesù,” invocando il paragrafo di apertura di “Le dinamiche dell’ego” al capitolo 11 del testo: “Nessuno può sfuggire alle illusioni a meno che non le guardi.....” (T-11.V.1:1). Muniti di quest’arma gli studenti sono in grado di giustificare o razionalizzare ogni tipo di parole e fatti scortesie e dannosi, in modo molto simile alla trappola in cui talvolta cascano le coppie, quali: “sarò totalmente onesto con te e ti dirò esattamente quello che provo”. Guai all’altro partner se lui o lei non contraccambia in tempo. Quelle parole dovrebbero essere un chiaro avvertimento che quello che seguirà sarà tutto *tranne che* onesto, figuriamoci se amorevole.

E’ chiaro che serbare pensieri di attacco, per non parlare dell’agirli col desiderio di far del male ad altri, deve sottintendere il credere – consciamente o inconsciamente – che il sistema di pensiero della separazione è reale. In quale altro modo potremmo giustificare la nostra rabbia se non col credere che questi oggetti della nostra aggressione non soltanto sono *separati* da noi ma anche *diversi*, portandoci ad uno schema mentale che dice: “io ho ragione e loro hanno torto.” E così la mancanza di dolcezza, che è inevitabile se ci si attacca a questa percezione, è diretta anche contro noi stessi. Come afferma *Un Corso in Miracoli*:

Non puoi far male che a te stesso. Lo abbiamo ripetuto spesso, ma è ancora difficile da afferrare. Per le menti intente alla specializza è impossibile. Però è piuttosto evidente a coloro che desiderano guarire e non attaccare. Lo scopo dell’attacco è nella mente, e i suoi effetti sono sentiti solo dove si trova (T-24.IV.3:1-5).

O, come vediamo nei titoli di due lezioni del libro degli esercizi:

Sono influenzato solo dai miei pensieri. (L-pII.338)

Non posso essere ferito che dai miei pensieri. (L-pII.281)

E così la ragione per cui persistiamo nel *non* fare le cose *gentili* e *semplici* che Gesù ci chiede diventa adesso evidente. Lasciare andare tutti i giudizi, le credenze nelle differenze e,

conseguentemente in tutti i pensieri di attacco, significa anche lasciare andare il credere nella separazione. E, senza quel credere nella realtà della mia identità *separata* da Dio, e allo stesso modo da tutti gli altri membri della Figliolanza, questa identità dell'ego si dissolverà. Così è “più sicuro” per me ferire gli altri perché così facendo sto proteggendo il mio singolo sé individuale tramite l'attacco, con ciò preservando il sistema di pensiero dell'ego di separazione e differenze dalla vivente Unità di Dio. Come leggiamo nel testo:

Se tu fossi uno con Dio e riconoscessi questa unità, sapresti che il Suo potere è tuo. Ma non ricorderai ciò finché crederai che un qualsiasi tipo di attacco significhi qualcosa. E' ingiustificato in ogni forma, perché non ha significato. L'unico modo in cui potrebbe essere giustificato sarebbe se tu e tuo fratello foste separati l'uno dall'altro ed entrambi foste separati dal vostro Creatore. Perché solo allora sarebbe possibile attaccare una parte della creazione senza attaccarla tutta, attaccare il Figlio senza attaccare il Padre e attaccare un altro senza attaccare te stesso, o farsi del male senza che l'altro provi dolore. E tu vuoi credere in ciò...Solo coloro che sono differenti possono attaccare. Così concludi che *poiché* puoi attaccare, tu e tuo fratello dovete essere differenti (T-22.VI.12:1-6; 13:1-2).

Attraverso questi attacchi agli altri esprimiamo la nostra preferenza ad aver ragione piuttosto che ad essere felici (T-29.VII.1:9), dimostrando che Dio è folle nel “credere” nella perfetta unità, mentre noi siamo assolutamente sani di mente nella nostra posizione, fermamente mantenuta, secondo cui la separazione è realtà ed essere non gentili con gli altri sia la salvezza.

In *Un Corso in Miracoli* ci viene insegnato che lo scopo è tutto e che il significato di tutto si trova in quello che è il suo *scopo* (T-17.VI.2:2). E' comprendendo la motivazione, troppo spesso nascosta, all'auto conservazione che si trova dietro il nostro desiderio di essere non gentili che si ha la chiave alla domanda di Gesù sul perché persistiamo nel non imparare le sue semplici lezioni. Detto con altre parole, se “Il ricordo di Dio affiora nella mente serena” (T-23.I.1:1), allora quale modo migliore per mantenere lontano da noi questo ricordo della nostra unità in Dio – proteggendo in questa maniera il nostro sé separato – che mantenere la nostra mente in uno stato costante di occupazione? Giudizio, attacco e chiacchiere inutili – le “urla rauche e i deliri senza senso” dell'ego (T-21.V.1:6) – sono esempi di quello che abbiamo reso così naturale e trasformato in uno stato di perverso agio per noi stessi. Così i nostri pensieri di giudizio e le parole e le azioni non gentili hanno davvero uno scopo, servendo a mantenere lontano la pace che il perdono porta, la Voce della pace e del perdono non ascoltata e la capacità del perdono di riportarci a Casa resa per sempre impotente:

La pace di Dio non potrà mai venire dove c'è la rabbia, poiché la rabbia deve negare che esista la pace. Chi vede che la rabbia è giustificata in un modo qualsiasi, o in una qualsiasi circostanza, proclama che la pace è senza significato, e deve credere che non può esistere. In questa condizione, la pace non può essere trovata...La rabbia che riemerge, qualunque ne sia la forma, farà cadere nuovamente il pesante sipario e tornerà certamente la credenza che la pace non può esistere. La guerra è nuovamente accettata come la sola realtà (M-20.3:3-5; 4:2-3).

Ma non c'è bisogno di pensare alle conseguenze metafisiche più ampie, e neppure alla propria salvezza individuale, per apprezzare la *buona creanza* implicita nell'essere gentili e di aiuto agli altri. Essere normali è sempre una buona regola generale ed una buona definizione di “normale” che funziona è non uscire fuori dalla norma per insultare, ferire o in alcun altro modo far del male ai propri fratelli. Non è necessario che si creda che Dio non creò l'universo fisico, ad esempio, per sapere l'importanza di trattare le persone con gentilezza e rispetto. Di certo non è la guarigione finale – che può avvenire solo al livello della mente – ma agire dolcemente spessissimo riflette la dolcezza intrinseca nel perdonare noi stessi e così si fa un bel pezzo di strada verso il condurci alla Dimora della Dolcezza stessa.

E così, se la nostra meta è veramente svegliarci da questo sogno e tornare a Casa, allora dobbiamo coltivare la pratica semplicissima di rimanere vigili rispetto a tutti i nostri pensieri di ferite e dannosità, al nostro bisogno di attaccare e giudicare. Così teniamo a mente che ogni qualvolta la nostra pace ci ha lasciato e siamo tentati di incolpare gli altri per il nostro disagio e di esigere la giusta punizione per il loro peccato, siamo noi l'oggetto ultimo della nostra dannosità. E vogliamo davvero desiderare di usare qualcun altro come strumento tramite il quale *noi* ci neghiamo l'ingresso al Regno? Specialmente quando l'agente della negazione siamo *noi* e solo *noi*? Ciò viene reso chiaro nel seguente brano del testo:

Cristo è all'altare di Dio, in attesa di dare il benvenuto a Suo Figlio. Ma vieni totalmente senza condanna, perché altrimenti crederai che la porta sia sbarrata e non potrai entrare (T-11.IV.6:1-2).

Se la testa di qualcuno sanguinasse, ad esempio, e gli fosse detto che il dolore proviene dal fatto che sta in piedi contro un muro e ci sbatte continuamente la testa contro non vi sarebbe dubbio – a meno che la persona non fosse gravemente disturbata mentalmente – che smetterebbe. La connessione tra la *causa* – sbattere la testa contro il muro – e l'*effetto* – l'intenso dolore che prova – sarebbe così chiara che smetterebbe istantaneamente la causa così da rimuovere l'*effetto*. In effetti Gesù ci dice continuamente la stessa cosa in *Un Corso in Miracoli*. Egli vuole che comprendiamo la connessione diretta tra i nostri pensieri non gentili e di attacco e giudizio e il dolore e il disagio che proviamo. Come dice nel testo nel contesto dello scegliere di riconoscere la vera causa del problema della nostra sofferenza:

La scelta non sarà difficile, perché il problema è assurdo quando viene visto chiaramente. Nessuno ha difficoltà nel decidere di permettere ad un problema di venire risolto, se esso viene visto come nocivo e anche molto facile da eliminare (T-27.VII.2:5-6).

Il problema è che la nostra esperienza fisica e psicologica di dolore agisce come un respingente tra la *causa* (nella *mente*) e l'*effetto* (avvertito nel corpo), così che non siamo consapevoli della connessione. La vera variabile che interviene – per usare il termine psicologico – tra i nostri pensieri di attacco (la *causa*) e il nostro malessere (l'*effetto*) è la colpa e questa colpa è quasi sempre inconscia, con soltanto ombrosi accenni che vengono di tanto in tanto a filtrare attraverso la barriera inconscia nella consapevolezza.

E' un fatto che la colpa sia inevitabile una volta che ospitiamo pensieri di attacco, che l'ego assimila sempre al peccato. E una delle caratteristiche della colpa è che essa esige punizione. Questa punizione interiore è quello che alla fine ci produce dolore e disagio. Ma, ripeto, poiché questa colpa non è nella nostra consapevolezza, non abbiamo idea da dove origini la nostra sofferenza:

Di una cosa eri sicuro: di tutte le molte cause che percepivi come portatrici del tuo dolore e della tua sofferenza, la tua colpa non era tra esse (T-27.VII.7:4).

E, senza consapevolezza di questa connessione, non c'è ovviamente nulla che possiamo fare che potrebbe disfare efficacemente il dolore e far sì che non ritorni mai più. Cause non notate, e perciò cause che non vengono disfatte, continuano ad essere operative, agendo dietro la scena per così dire, per assicurare che i loro effetti siano sempre presenti. Così tutto quello che abbiamo bisogno di fare per mettere fine alla nostra sofferenza e agitazione è praticare il ritorno alla *causa* del nostro malessere.

Adesso ti viene mostrato che *puoi* fuggire (dalla sofferenza). Tutto ciò di cui c'è bisogno è che tu veda il problema per quello che è, non per come lo hai impostato tu (T-27.VII.2:1-2).

E nel contesto della nostra discussione, qui la causa della nostra sofferenza può essere identificata con la nostra decisione di attaccare gli altri come mezzo per proteggere la nostra colpa inconscia. Questo trattenere la gentilezza nei confronti altrui, nuovamente, la trattiene da noi stessi e così protegge la nostra identità all'interno del sogno.

Anziché chiudere l'articolo, come talvolta facciamo, citando il Corso, forse è più appropriato un messaggio semplice e gentile parafrasato dal maestro di teoria Jiminy Cricket:

Se non hai nulla di carino da dire, non dire nulla!

