

Karma e Tendenze Latenti

Marco Ferrini

Esiste un'intera sezione della psicologia deputata all'interpretazione del cosiddetto "linguaggio non verbale" secondo cui centrale per la comunicazione di un certo messaggio, al di là del contenuto espresso con le parole, diviene l'analisi dei tratti gestuali o morfologici che lo accompagnano. E' perciò importante nel rapportarsi agli altri e nel comprenderli, imparare a riconoscere i sentimenti dipinti sul viso, l'intonazione della voce, i movimenti delle mani, l'incedere, lo sguardo, l'inclinazione della bocca; anche ogni minimo dettaglio, se osservato con attenzione, è un segno che comunica, è un messaggio che descrive quella personalità e che possiamo leggere come un libro aperto.

Il primo passo per l'osservazione di queste sottili forme comunicative risiede nell'implementazione di una buona attitudine all'ascolto e all'apprendimento grazie a chi è più saggio e più esperto di noi nello studio dell'essere umano. Degli insegnamenti appresi dovremmo ricercare riscontri in noi stessi e nelle persone che ci circondano, non permetterne in dubbio l'autenticità, bensì per arricchirsi esperendone personalmente l'effettiva aderenza al reale.

La capacità di entrare nelle dinamiche psicologiche proprie e altrui, di analizzarle e comprenderle alla luce di una conoscenza profonda dell'essere, è fondamentale e preziosa per superare i propri ed altrui condizionamenti, ma a tal fine occorrono grande maturità, competenza ed esperienza. Talvolta, infatti, in questo percorso nell'universo interiore dell'uomo, è possibile urtare contro una nevrosi o psicosi latente e ciò è molto pericoloso in quanto essa può risvegliarsi in tutta la sua potenza distruttiva ed autodistruttiva.

Quando una persona prova disagio, risentimento o malevolenza verso qualcuno e ciò oggettivamente appare inspiegabile, non pensiate che sia effettivamente tale: il *karma* è tutt'altro che incomprendibile. Non è magari spiegabile con le nostre attuali conoscenze, ma esistono comunque ragioni profonde e remote per cui accadono le cose. Semi karmici nell'inconscio possono rimanere intatti anche per millenni, per secoli, che dire per decenni. Il *karma* è coperto dal tempo ma non è consumato da esso, poiché il tempo non ha influenza alcuna su ciò che non ha massa. A volte può sembrare di ricevere una reazione negativa esagerata rispetto al danno che abbiamo provocato; secondo le leggi della fisica, statica e dinamica, se si dà un pugno contro il muro dovrebbe esserci una reazione uguale ed in direzione opposta, ma spesso accade che la reazione sia 10, 20, 100 volte tanto ed è dunque palese che in questo caso stimo fronteggiando un problema sedimentato nel tempo, anche se invisibile a prima vista.

I testi della Psicologia indovedica insegnano che noi possiamo e dobbiamo trasformare il nostro *karma*! Dobbiamo trasformare le nostre energie, non rimuoverle né annullarle, cosa che sarebbe peraltro impossibile. Non dobbiamo sopprimere i disagi, come inducono a fare gli psicofarmaci o certi comportamenti che nascondono ma non risolvono. Occorre invece operare una riconversione e sublimazione dei contenuti mentali ed emotivi, viceversa si creeranno e rimarranno nell'inconscio come

mine sepolte, che prima o poi esploderanno nel corso dell'esistenza, manifestandosi sottoforma di malattie fisiche o di patologie psichiche con ricorsi di grande sofferenza e spesso anche di depressione. Sebbene appaia che ciò avvenga senza una specifica causa, noi sappiamo che in realtà la causa c'è ed è inconscia.

Non preoccupiamoci soltanto dei grossi risvolti karmici della nostra vita; sarebbe infatti fuorviante pensare che per non incorrere più in reazioni karmiche, fosse sufficiente eliminare unicamente quegli aspetti più negativi del nostro comportamento e della nostra personalità, solo i più grossolani e visibili. In realtà anche un piccolo seme può produrre nel tempo un grande albero, dunque anche le cose piccole, anche i minimi errori vanno notati e corretti, sanando l'impostazione mentale che ne è all'origine e che altrimenti tende a mettere radici profonde trascinando progressivamente il soggetto in dinamiche autodistruttive.

Se i comportamentisti studiassero i meccanismi inconsci relativi alle reazioni karmiche accumulate anche nelle vite precedenti, e non limitassero la loro analisi alle reazioni meccaniche di stimolo-risposta che si possono osservare nel comportamento esplicito di un soggetto, i loro studi sarebbero di ben maggiore utilità. In psicologia si dovrebbe lavorare per far emergere gli oggetti psichici "nascosti", celati nell'inconscio, così come in archeologia si scava per dissotterrare reperti che permettono di scoprire fatti eclatanti.

Così come esistono psicosi o nevrosi latenti, esistono anche tendenze caratteriali latenti che possono emergere e diventare effettive nel momento in cui si creano le circostanze ad esse favorevoli. Ad esempio, se vi è una tendenza all'omosessualità, è sufficiente anche un piccolo, breve episodio di avvicinamento e di contatto per far scatenare questa propensione, che può diventare potente non soltanto come un'onda ma come una tsunami che travolge. Similmente, se in un soggetto è presente una tendenza al latrocinio, avendo egli in passato già rubato, anche fosse mille vite fa, può essere sufficiente anche un ingenuo, piccolo furto per rimettere in moto quella tendenza, per riaccendere quell'antica abitudine e tornare ad essere da questa schiavizzati.

Le tendenze latenti possono velocemente riaccendersi e facilmente diventare esplicite, non importa quanto antiche esse siano; sono come fuoco che brucia sotto la cenere: finché non è completamente estinto continua ad essere pericoloso. Come spiega la letteratura indovedica, ogni azione implica una coazione a ripetere ed è gravida di conseguenze. Questo è in sintesi il significato del concetto di *karma* che spesso purtroppo viene spiegato superficialmente, ma che rappresenta un meccanismo complesso costituito di dinamiche molto potenti e decisive per la nostra vita, sebbene invisibili ai più. Considerando ciò, è fondamentale che ciascuno di noi stia sempre molto attento a come desidera, a come pensa e soprattutto a come agisce (conseguenza naturale dei desideri e pensieri che coltiviamo), perché anche i più piccoli atti *adharmā*, che infrangono l'ordine cosmo-etico che vige nell'universo, possono andare ad urtare mine nascoste nell'inconscio. Queste sono disastrose proprio perché non ne abbiamo coscienza e perché hanno cariche esplosive potenti, per disinnescare le quali occorrono grandi sforzi e molta competenza. Come ci sono territori che sono stati teatro di guerre e che sono disseminati di mine antiuomo che ogni tanto esplodono provocando danni e feriti, così ci sono mine di altra natura nella

mente profonda, non meno letali.

Le nevrosi latenti sono tali perché sono coperte da altre tendenze e da altro *karma*, ma quando vengono urtate, proprio come quando si urta una mina, è come se esplodesse d'un colpo tutto il *karma*, come se accendessimo all'interno di un magazzino (quello dell'inconscio) una bottiglietta di alcool che fa incendiare a catena tutto ciò che vi si trova.

Nevrosi latenti possono essere risvegliate anche partecipando a sedute spiritiche o simili; è dunque consigliabile evitare quanto più possibile esperimenti di ricerca nel campo dell'occulto fatti soltanto per morbosa curiosità e potenzialmente gravidi di conseguenze negative se non saputi gestire adeguatamente. In generale è assolutamente da evitare il "fai-da-te" quando vogliamo fare esperienze che implicano un viaggio introspettivo, un percorso all'interno delle profondità della psiche. Per questo motivo, ad esempio, la Visualizzazione meditativa psicodinamica, così come elaborata secondo la Psicologia indovedica, costituisce una tecnica molto importante e proficua per la purificazione dell'inconscio, ma per avere buon esito deve necessariamente essere guidata e condotta da chi ha sensibilità, competenza, esperienza, visione, da chi conosce le dinamiche psicologiche in modo maturo, consistente e compiuto.

Per evitare il riaccendersi di nevrosi o addirittura di psicosi latenti, è fondamentale selezionare bene le compagnie con le quali condividiamo le nostre esperienze di vita, poiché le compagnie che si frequentano esercitano grande influenza su di noi. La mente è come una potente ricetrasmittente che riceve e trasmette di continuo segmenti di informazioni, energie, impulsi, umori, ed è doveroso da parte nostra scegliere la qualità delle energie con le quali vogliamo entrare in contatto. Occorre ad esempio prendere le distanze da persone degradate, false, bugiarde, malevole, perché solo prendendone le distanze possiamo non farci condizionare; solo sottraendoci alla loro influenza contaminante possiamo sperare di offrire a queste persone un aiuto, nel caso si rendessero disponibili a riceverlo. La compassione, o la cosiddetta carità cristiana, è una qualità nobile da coltivare e tra l'altro è una protezione di per sé, infatti ciò di cui abbiamo compassione non ci attrae morbosamente. Uno psicoterapeuta non può aiutare e curare le persone se non ha sviluppato sentimenti di compassione; se vuole cercare di entrare in profondità nell'animo umano e stimolare trasformazioni migliorative nel carattere e nella personalità del paziente, affinché la sua opera sia davvero efficace dovrebbe servirsi di strumenti essenziali quali l'esercizio delle qualità spirituali (la *Caitanya Caritamrita* ne descrive 26 fondamentali) che hanno come base *yama* e *niyama*, ovvero l'astensione da tutto ciò che contamina la mente, anche fossero soltanto gesti occasionali, o la coltivazione di inclinazioni nocive, e simultaneamente la pratica di quelle azioni che servono ad elevare la coscienza, quali la meditazione e le opere dedicate al Divino, per il beneficio di tutti.

Lo *Yoga* della *Bhakti* comprende in egual misura meditazione, azione, adorazione e contemplazione. Nella contemplazione e nell'azione tutta la nostra affettività dovrebbe essere diretta verso scopi e valori elevati, fino alla devozione e al servizio a Dio. Gli *Acarya*, i grandi Maestri della Tradizione, ci insegnano a far ciò con il loro stesso modello di vita; essi sono come gocce di amore racchiuse in corpi

umani. Dovremmo imparare a guardare il mondo con i loro occhi e seguirne l'esempio, vedendo le persone che ci circondano nella loro essenza di anime spirituali, tutti individui potenzialmente sani, luminosi, solo temporaneamente offuscati dai condizionamenti della natura, ma è alla loro essenza spirituale che noi dobbiamo rivolgerci, è su di essa che dobbiamo basare le nostre relazioni e la nostra vita.

Secondo il *Bhaktirasamrita Sindhu* ed altre opere della *Bhakti*, la meditazione è una pratica di grande efficacia, che può progressivamente sradicare qualsiasi seme karmico se compiuta nella maniera adeguata, con profondo assorbimento di coscienza ed investimento di affettività, senza incorrere parallelamente e magari coscientemente in attività *adharma*, contrarie all'ordine cosmo-etico. L'umiltà e la gratitudine nei confronti dei Maestri, la cui vita è completamente dedicata a Dio e al Bene di tutti gli esseri, e degli insegnamenti spirituali che ci orientano verso la reintegrazione della personalità e verso l'illuminazione divina, ci proteggono dal rischio di commettere pervicacemente errori ed offese, aiutandoci a mettere a frutto la grandezza della conoscenza e del tesoro di saggezza che abbiamo da loro ricevuto. Le opere della Tradizione indovedica ci ricordano che la vita nella forma umana è rara e privilegiata. Per descrivere tale rarità i testi Buddhisti e i *Purana* utilizzano la metafora della testuggine che vive per anni nei fondali marini e che, risalendo alla superficie dell'oceano, infila eccezionalmente la testa nel foro di una tavoletta di legno che galleggia sui flutti. Chi vive in un corpo umano deve sentire che ha avuto quella rara possibilità tra miliardi di esseri viventi. Soltanto la forma umana, infatti, permette di interrogarsi sulla natura del sé, sullo scopo e sul senso della vita, e consente di esercitare appieno la facoltà del discernimento tra bene e male, tra la luce e le tenebre, tra la conoscenza e l'oblio.

E' sufficiente un piccolo errore per innescare una lunga serie di altri errori; ogni deviazione dal retto sentiero all'inizio può sembrare piccola e irrilevante, ma progressivamente porta sempre più distanti finanche a perdere completamente l'orientamento e a smarrire la meta. Dunque la forma umana non è affatto garantita, perché un comportamento sbagliato, che nasce sempre da un'attitudine sbagliata, può farci regredire anche di migliaia di gradini nella scala evolutiva. Come una manciata di paglia può incendiare una foresta intera con alberi secolari e come un piccolo seme può generare un albero gigantesco, allo stesso modo anche un apparentemente insignificante errore – se non corretto in tempo – può produrre conseguenze gravissime. Il principio che muove ciò è scientifico e lo si può riscontrare anche nelle leggi della Natura oltre che in quelle della psiche. Occorre dunque sempre ben valutare le conseguenze di quel che pensiamo, desideriamo e soprattutto di ciò che ci apprestiamo a fare. La nostra forza deve essere la consapevolezza che, per Grazia divina, le nostre tendenze attuali e il nostro attuale *karma* si possono modificare, attraverso una scienza superiore come quella della *Bhakti*, che rende possibile una speciale alchimia in cui tutte le energie dell'essere vengono riconvertite su di un piano superiore, verso uno scopo elevato che culmina nella devozione e nell'amore per Creatore, creato e creature. In questo modo anche le pulsioni più egoiche vengono subimate e trascese. E' questo supremo amore lo strumento per la nostra elevazione e al tempo stesso, nella sua perfetta integrità e purezza, è anche lo scopo

più alto da raggiungere nella vita.