



Pierre Pradervand

LA RIVOLUZIONE GENTILE

Attivare l'intento positivo
che trasforma noi e gli altri

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Pierre Pradervand

LA RIVOLUZIONE GENTILE

Attivare l'intento positivo che
trasforma noi e gli altri



EDIZIONI
IL PUNTO
D'INCONTRO

Indice

Ringraziamenti	9
Introduzione	11
1. Come tutto è iniziato	19
2. Una storia di benedizione	33
3. Un universo di leggi spirituali	39
4. La legge delle aspettative positive	47
5. La legge del bene che torna indietro	53
6. La regola d'oro	73
7. La regola dell'amore incondizionato	87
8. La legge dell'armonia universale	97
9. Il significato più profondo dell'arte della benedizione	111
10. Un modo nuovo di vedere e di credere	117
11. Vedere il bene nascosto	129
12. Non dimenticare di benedire te stesso	135
13. La benedizione come sentiero spirituale	151
Benedizioni per la vita di ogni giorno	165
Epilogo - La benedizione, una pratica che cura	181
Lettere ed email	189
Lecture consigliate	199
Note	203

Introduzione

Sin dai tempi più remoti, la benedizione è sempre stata una pratica spirituale dell'umanità. La sua forma ritualizzata, che di norma pone fine a molte cerimonie religiose cristiane, è soltanto uno dei molti tipi di benedizione che si possono osservare in quasi tutte le culture. Tuttavia, lungi dall'essere semplicemente un rituale che enfatizza le cerimonie religiose, la pratica della benedizione ha il potere di arricchire la tua vita in modi che non hai mai nemmeno sognato, modi che io ho sperimentato personalmente.

Questo libro è nato da un'esperienza spirituale che ha segnato fortemente la mia vita e mi ha permesso di scoprire il significato profondo dell'atto di benedire. La benedizione si basa su leggi spirituali che ognuno di noi può scoprire per vivere meglio e più pienamente. L'esperienza personale ha rinforzato la mia intuizione che queste leggi, descritte molto tempo fa nei grandi insegnamenti spirituali dell'umanità, costituiscano il fondamento della nostra esistenza in questo universo, spesso senza che noi ne siamo a conoscenza. Sono precise ed efficienti come le leggi del mondo fisico e la loro rivelazione può diventare uno dei più grandi progressi per il nuovo millennio. Darebbe un impulso straordinario all'evoluzione della coscienza dell'umanità, sia a livello individuale che a livello collettivo. Benedicendo, ti accorgerai che inizierai a vivere la tua vita in armonia con queste leggi spirituali. Ne deriveranno incalcola-

bili ricompense, una gioia duratura, un senso di rinnovamento e una pace interiore.

Non ho scritto queste pagine come un professionista o un maestro nel campo della spiritualità o della religione. Durante tutta la mia carriera mi sono dedicato alla realizzazione di un mondo più giusto e compassionevole, un mondo che funzioni per tutti, compresa la natura. Per molti anni ho vissuto questo impegno nel campo della ricerca sociologica e dello sviluppo internazionale, poi attraverso i corsi di formazione che impartivo agli anziani disoccupati e a quelli che vivevano con pochissimi soldi. Più recentemente, mi sono dedicato a condurre dei seminari, aperti a persone di ogni genere, su come raggiungere una vita più olistica e focalizzata sui valori.

Molto presto un episodio mi fece capire che è inutile cercare di trasformare le strutture sociali, politiche ed economiche se non trasformiamo anche il cuore delle persone. A metà degli anni Sessanta lavoravo come sociologo in Algeria, uno dei pochi paesi in via di sviluppo ad aver conquistato l'indipendenza dopo una lunga, difficile e spesso feroce guerra di liberazione. Il capo di stato era un generale che aveva imprigionato il presidente designato all'indipendenza. Tutta l'opposizione legale era stata bandita ma erano rimasti dei gruppi di opposizione clandestina.

Io ero responsabile di un gruppo d'intervistatori che stavano conducendo un'indagine su scala nazionale. Uno di loro aveva dei contatti con l'opposizione. Mi confidò che un suo amico era stato torturato in un commissariato di polizia, proprio nel luogo in cui il suo torturatore era stato a sua volta torturato dal precedente esercito coloniale.

Rimasi molto turbato dal fatto che qualcuno che era stato torturato potesse infliggere quel genere di sofferenza a un'altra persona. Spinto dall'idealismo politico, ero andato in quel paese poiché aveva fatto una "vera" rivoluzione. Certo, le strutture materiali dell'amministrazione, dell'economia e del sistema le-

gale erano state rovesciate, ma il comportamento del torturatore mi mostrava che il cuore di chi governava il paese evidentemente non era cambiato in egual misura. Capii che per realizzare un vero cambiamento era necessaria una trasformazione interiore.

Quello fu il punto di partenza di una lunga riflessione che culmina, dopo molti anni, in questo libro. Esso non sarebbe mai stato scritto senza una piccola frase pronunciata dal dottor Gerald G. Jampolsky, fondatore del Center for Attitudinal Healing di Tiburon, in California, noto a livello internazionale, e autore di *La forza del perdono* e *Amare è lasciare andare la paura*. In una conferenza che fece all'università di Ginevra all'inizio degli anni Novanta con sua moglie, la dottoressa Diane Cirincione, la prima frase che disse fu: "Ogni volta che vado al mio centro, è per curare me stesso". Mi fece capire che non è necessario essere dei maestri per aiutare gli altri e che abbiamo sempre qualcosa da dare e condividere, per quanto modesti possano essere i nostri successi.

Un'altra idea che mi diede il coraggio di imbarcarmi in questa avventura fu il ben noto detto che insegniamo ciò che abbiamo più bisogno di imparare. Ho scritto questo libro come un principiante sul sentiero della benedizione e in questo campo continuo a imparare ogni giorno.

Il mio lavoro mi ha insegnato che i disoccupati iniziano ad ascoltare davvero quando scoprono che anche chi sta parlando con loro ha vissuto la disoccupazione. Ci identifichiamo più facilmente con qualcuno che sta lottando come noi e capire questo fu la spinta finale per scrivere questo libro. Essendo rimasto io stesso senza lavoro e senza indennità di disoccupazione per un lungo periodo, avevo molta più credibilità ai loro occhi rispetto a chi avesse parlato loro soltanto di teoria. Quindi, caro lettore, spero che accetterai questo libro come il lavoro di un principiante che lo condivide con altri principianti con lo spirito del poema *Manṭiq al-ṭayr* (Il verbo degli uccelli) del grande scrittore

sufi persiano Farid al-Din 'Attâr. 'Attâr descrive degli uccelli che decidono di andare a cercare il loro re, il Simurg. Dopo molte disavventure tornano e si dispongono in cerchio. Si guardano uno con l'altro e – sorpresa! – si accorgono di essere loro stessi il Simurg. Il re è in ognuno di loro. Il regno è in ognuno di noi.

Che ridondanza dire di vivere la spiritualità nella vita di ogni giorno! La spiritualità, o si vive ogni giorno nelle circostanze più banali – in ufficio, in fabbrica, facendo giardinaggio o pulendo l'automobile, negli affari come nel matrimonio, lavando i piatti, soffrendo o gioendo – oppure non ha ragione di esistere. Se il sentiero spirituale non è vissuto nella quotidianità dove sarà vissuto? Gli ashram sull'Himalaya e i monasteri in Toscana possono favorire la ricerca spirituale, ma non sono i luoghi in cui la maggior parte di noi passa normalmente il proprio tempo. Si dice che Rabbi Hillel abbia affermato: “Se non tu, chi? Se non ora, quando?”.

Come ha sottolineato il maestro spirituale americano Ram Dass, ciò che è affascinante del sentiero spirituale è che “tutto fa brodo”. Tutto, *assolutamente tutto* – un ingorgo nel traffico, una malattia, un furto, un vicino rumoroso, una gomma bucata – diventa un'opportunità per imparare, scoprire, progredire, pentirsi, gioire, svelare, risvegliare, amare di più e meravigliarsi. Il più insignificante dettaglio della nostra vita, ogni singolo incontro – che sia con un santo o con una lumaca – può essere pieno di un affettuoso interesse e diventare un bagliore incantevole. Questa è la cosa veramente emozionante del cammino spirituale, la sua bellezza, la sua profondità, la sua gioia e, sì, il suo divertimento. Ogni singolo evento nella vita può essere l'opportunità per un silenzioso “sì, grazie”.

Se non riesci a vivere il tuo cammino spirituale nella metropolitana, nel bel mezzo di una rissa, quando affronti una sfida importante o quando giochi a tennis o a baseball, potresti dubitare della sua efficacia. Questo libro ti dimostrerà anche che

la spiritualità non è un concetto da discutere astrattamente ma una forza di trasformazione che ha un senso soltanto se viene vissuta giornalmente.

Un'osservazione sulle parole

Lo scrittore francese Georges Bernanos affermò che “una delle maggiori sventure del genere umano è di dover affidare qualcosa di così prezioso e sottile come i nostri pensieri a qualcosa di così instabile e flessibile come le parole”. Un libro che parla di spiritualità e trascendenza usa necessariamente parole come *Providenza*, *Dio*, *Creatore* e così via. Il termine *Dio*, per esempio, è soltanto una parola che probabilmente corrisponde a tante diverse concezioni quanti sono gli esseri umani. Per me ci sono leggi spirituali immutabili che governano l'universo. Queste leggi emanano da un principio di armonia che ama incondizionatamente. A qualcuno sembrerà più facile chiamare questo principio *Dio*, mentre per altri questo termine potrebbe essere offensivo. Non aggrappiamoci alle parole, usiamole piuttosto come trampolini per lanciarci verso ciò che è inesprimibile. Quando in questo libro uso un termine come *Amore* con la *a* maiuscola, mi riferisco al principio divino fondamentale, a Dio.

Questo libro suggerisce una pratica concreta, non confessionale e universale dell'arte di benedire. Se certe parole vi infastidiscono, create le vostre espressioni come forza vitale universale, infinita legge dell'armonia, o qualsiasi altra definizione che vi vada a genio. La cosa meravigliosa dell'atto di benedire è che persino gli atei possono farlo! Una mia cara amica da più di quarant'anni, che all'inizio di uno dei miei seminari sulla spiritualità si descrisse come un'atea comunista, mi disse: “Ogni volta che usavi la parola *Dio* la rimpiazzavo con *vita* e tutto funzionava”. Ha poi condiviso spontaneamente con altri questo libro sulla benedizione.

Una volta Gandhi paragonò Dio alla cima di un monte. Ognuno di noi raggiunge quel posto da sentieri diversi. Alcuni sono più diretti di altri, ma presto o tardi, là in cima ci arriveremo tutti. (E per alcuni, l'unico *là* è qui e adesso). Come scrisse con delizioso umorismo il Rabbi François Garai della Liberal Jewish Community di Ginevra: "Ciascuno ha il suo sentiero per scoprire l'esistenza di Dio. Non uniformiamo le strade e che Dio ci protegga dalla clonazione spirituale".

Nel libro di Patton Boyle *Screaming Hawk*, il personaggio romanzesco del maestro pellerossa Flying Eagle dice: "La verità giunge nel silenzio tra le parole. Viene capita e sperimentata con il cuore". Spero che tu, lettore di questo libro, proverai a fare proprio questo: ascoltare con il cuore il silenzio tra le parole. Ascolta ciò che gli echi delle parole evocano in te. Per favore, non incagliarti in questi simboli instabili e falsi che sono le parole. Ancora una volta, nessuna verità può essere adeguatamente contenuta da esse. Nemmeno la scrittura dell'umanità più profondamente spirituale o le più cristalline spiegazioni degli scienziati possono costituire la verità. Sono al massimo delle segnalazioni. Gandhi esclamò: "La mia vita è il mio messaggio". Gesù disse: "Chi *opera* la verità viene alla luce", non chi predica o scrive su di essa!

Un'altra distinzione essenziale è quella tra spiritualità e religione. *Spiritualità*, che deriva dal latino *spiritus*, cioè "respiro", si riferisce alla personale esperienza del divino che vive un individuo, al suo cammino spirituale. Religione di solito si riferisce a un'esperienza collettiva o di gruppo, a un sistema organizzato di credenze e dottrine vissute grazie e attraverso una certa struttura o istituzione. Uno può essere un fervente adepto di una religione ed essere totalmente privo di una vera spiritualità espressa attraverso qualità come la compassione e la gioia, il perdono e l'ispirazione. Un altro può essere per tutta la vita non religioso, agnostico o persino ateo e tuttavia vivere i valori e le qualità dello spirito.

Si potrebbe dire che le religioni sono i tentativi dell'uomo di

definire l'indefinibile. Gli individui e i gruppi arrivano spesso a credere alle loro definizioni, che sono soltanto segnali stradali, e dimenticano la realtà che questi segnali indicano. Peggio ancora, arrivano a lottare per le parole di quei segnali e dimenticano dove stanno andando!

Le religioni organizzate forniscono soltanto un contesto nel quale le verità eterne possono essere espresse. Ricordano le stampelle: spesso necessarie, ma comunque temporanee. Nell'attuale stadio della storia dell'uomo e della coscienza collettiva, certe forme di religioni organizzate sono sicuramente utili e necessarie. Le grandi religioni del mondo hanno offerto alla società una dimensione etica indispensabile per il progresso umano. Ma chi, se potesse scegliere, non preferirebbe camminare senza stampelle o saltare dal trampolino e nuotare? Ecco perché, per molti grandi insegnamenti spirituali dell'umanità, la verità risiede innanzitutto nella manifestazione, nella verità vissuta, in uno stato di coscienza e non in dogmi, rituali o libri sacri. In anni recenti sono arrivato a parlare della pratica della benedizione come una forma di spiritualità laica, una pratica che può essere adottata da chiunque, da persone di qualunque fede, persino dagli agnostici.

La mia speranza è che leggere questo libro ti stimoli a esercitare l'arte gentile della benedizione a modo tuo. Nel corso del libro, esploreremo le leggi spirituali che costituiscono il fondamento dell'arte di benedire. Con una nuova comprensione, ti accorgerai che benedire ti aiuterà a vivere la tua vita in armonia con le leggi dell'universo, lasciando che tutti i meravigliosi effetti fluiscano verso di te. Come è successo a me e a centinaia di altre persone che mi hanno scritto nel corso degli ultimi vent'anni, benedire ti porterà una gioia profonda e una tranquillità durevole, guidandoti verso una vita più ricca, piena e felice. Di una cosa sono sicuro: libererà le sorgenti interiori di guarigione e beatitudine. E quando inizieranno a fluire, cresceranno con ogni sincera benedizione.