

DEEPAK CHOPRA

LA LEGGE DELL'EQUILIBRIO

LA PRIMA DELLE SETTE LEGGI SPIRITUALI DEI SUPEREROI



DEEPAK CHOPRA

LA LEGGE DELL'EQUILIBRIO

LA PRIMA DELLE SETTE LEGGI SPIRITUALI DEI SUPEREROI

Ebook

Traduzione: Katia Prando

Editing: Enza Casalino

Copertina e Impaginazione: Matteo Venturi

*L'equilibrio è dato dall'interazione
tra essere, sentire, pensare e fare.
I supereroi integrano questi quattro
livelli fondamentali dell'esistenza
con la turbolenza del mondo
e l'attività quotidiana e,
così facendo, sono in grado di risolvere
in modo fantasioso ogni prova
che si trovano ad affrontare,
creando un'atmosfera
di potenziamento e amore ovunque
vadano. Ne risulta che il supereroe
è un maestro di arti marziali,
una disciplina essenzialmente spirituale.*

Di recente, ho scoperto che interrogare la gente su quale sia il suo supereroe preferito equivale a chiedere qual è il genitore che ama di più. È una domanda a cui è impossibile dare una risposta ed è irta di pericoli. Mio figlio mi ha informato che solo tra i due titani dell'editoria dei fumetti, *Marvel* e *DC Comics*, ci sono dai cinque ai diecimila personaggi tra cui scegliere.

“Questa cifra comprende eroi buoni e cattivi, alcuni dei quali cambiano schieramento di tanto in tanto” mi ha spiegato. “Capita di frequente che certi personaggi diventino distruttivi e capaci di autodistruggersi.” Wolverine, il Punitore e Hulk per esempio.

“Che mi dici di Batman?” ho chiesto io dando mostra delle mie limitate conoscenze del pantheon e cercando di dare un contributo alla conversazione.

“Ha i suoi momenti”, ha annuito Gotham.

“Fammi un esempio”, l'ho incalzato.

Ci ha pensato un po' su e poi ha cominciato. “Batman è denominato il Cavaliere Oscuro, perché anche se è un paladino degli oppressi, un sostenitore della giustizia e porta la luce in virtù del suo essere un supereroe, è guidato in larga parte dall'oscurità, da ombre e paure. È il ricordo di un'infanzia travagliata e oscurata dalla tragedia, la paura di essere isolato e l'angoscia di non avere uno scopo a spingerlo ad agire. Non importa di quali atti d'eroismo Batman sia protagonista, il

suo tragico passato continua a ossessionarlo e a provocare le sue azioni. Persino i suoi più grandi avversari, Joker e Riddler, riflettono il caos che ha dentro di sé. Rappresentano le sue stesse paure e gli incubi incontrollati venuti alla luce, perché vibrano in lui alcune caratteristiche che, se lasciate a macerare, potrebbero sopraffarlo. Rischia di diventare come loro. Si trova sul filo del rasoio, sempre in pericolo di cadere nell'oscurità da cui è tentato.”

“È consapevole di tutto questo?” gli ho chiesto impressionato.

Gotham ha annuito. “È la sua angoscia a guidarlo.”

Era assorbito dall'argomento e ha continuato raccontandomi una delle sue storie preferite tratta dal mito su Batman.

Si intitola *War on Crime* [Guerra al crimine]. Batman incontra un ragazzino che ha perso il padre e la madre nel corso di una violenta aggressione. Gli ritorna in mente il suo tragico passato quando da bambino, nei panni del suo alter ego Bruce Wayne, fu testimone della sparatoria e dell'uccisione dei suoi genitori per mano di quello che sembrava essere un vagabondo in crisi di astinenza. Batman, ormai adulto, sa fin troppo bene che quel ragazzino ha dovuto affrontare scelte oscure, crescendo senza la guida dei genitori. Riflettendo sulla natura di quella oscurità, dai vicoli umidi di Gotham City agli uffici delle aziende dominati dall'avidità e dalla cupidigia, Batman osserva il giovane orfano camminare lungo la sottile lama del rasoio: un passo falso può condurlo fin troppo facilmente a una vita fatta di crimini, conflitti e autodistruzione.

“Non sono tanto le tragedie a definire le nostre esistenze”, ha precisato Gotham citando una famosa battuta di Batman in *War on*

Crime, “quanto le scelte che facciamo per affrontarle.’ Forte, non trovi?” ha sorriso.

“Sì”, ho concordato. “Niente male.”

Le grandi storie dei supereroi rispecchiano le nostre. Sono metafore delle prove e dei conflitti che affrontiamo quotidianamente e dei poteri, o della saggezza interiore, che dobbiamo tirar fuori per superare quelle difficoltà ed evolvere costantemente.

Le lotte che Batman deve combattere per le strade e i vicoli della sua città sono le stesse con cui ci misuriamo noi nelle nostre vite. Gli scenari, i personaggi e la trama concorrono alla creazione di storie mitologiche grandiose del bene contro il male, ma le battaglie di cui sono protagonisti questi eroi riecheggiano la nostra stessa esperienza. Ci appaiono sotto forma di conflitti emotivi con le persone che amiamo e con cui lavoriamo, dilemmi spirituali ed etici infiammati dallo scontro tra scienza e spiritualità, e angoscia esistenziale generata dalla tecnologia che ci circonda, in costante evoluzione. Tutti noi, meri esseri mortali, siamo soggetti ai flussi del cambiamento. In molti cercano di cogliere il “senso” della vita e di convogliarlo in una rigida e statica comprensione del mondo.

Ma possiamo imparare dai supereroi che abbiamo creato insieme. Dalle avversità e dai trionfi, dai punti di forza e da quelli di debolezza,

è possibile apprendere il modo giusto per rapportarci alle nostre battaglie quotidiane. Se riusciamo ad acquisire le loro capacità, amplieremo il nostro sapere e scopriremo una guida su come vivere, con profonde implicazioni relative alla trasformazione personale e globale. Queste abilità sono la chiave per massimizzare il nostro potenziale in quanto individui e collettività, migliorando il mondo un'azione alla volta. La Legge dell'Equilibrio è il punto da cui partire.

I supereroi sanno che l'unico modo per risolvere qualsiasi sfida è guardarsi dentro. Sono consapevoli che l'equilibrio è l'ingrediente fondamentale per identificare ogni loro potere, portandolo alla luce e permettendogli di esercitare il massimo effetto. Nelle antiche tradizioni di saggezza orientale c'è un detto secondo cui la misura dell'illuminazione di una persona è data dal livello di disinvoltura con cui affronta il paradosso, la contraddizione, la confusione e l'ambiguità. Friedrich Nietzsche conveniva: "Devi avere il caos dentro di te per generare una stella danzante." Questo è quel che fanno i grandi personaggi. Si connettono con la loro stessa consapevolezza e riconciliano i poli negativi e positivi delle loro esistenze. Raggiungono un punto di forza e di equilibrio dal quale partire.

I supereroi prosperano quando c'è confusione e caos, perché a prescindere dalla follia che vortica attorno a loro, hanno radici che restano ben salde. Sanno per istinto che la vita è una confluenza di significato, relazioni e contesto. Hanno imparato che per trovare l'armonia bisogna mettere in equilibrio tutto quello che ci circonda. In breve, bilanciano le forze di luce e tenebra, odio e amore, sacro e profano dentro di loro e da lì plasmano un'identità potente e ricca di significato.

L'equilibrio non deriva solo dalla fondamentale capacità di scoprire l'armonia tra tutte le forze contrastanti dell'universo, ma anche dall'abilità di riconoscerle e addomesticarle. Il cosmo in sé è un insieme di energia presente nello spazio e nel tempo. Luce e oscurità, bene e male, divino e diabolico, santi e peccatori e ogni altra serie di energie in conflitto che riempiono l'universo, costituiscono la linfa vitale che ci attraversa e anima le nostre azioni. È il flusso, e persino la collisione, di queste forze che genera la vita. La storia della civiltà umana non è altro che una testimonianza di questo fatto; riproduce i contrasti in seno all'umanità stessa. Per ogni Gandhi c'è un Hitler. Per ogni momento generato dall'odio che cresce e ha un impatto nel tempo, ce n'è uno virtuoso che fa da contraltare e lo contrasta. È questa frizione e il conseguente bilanciamento tra forze opposte che getta le basi della nostra esistenza in divenire.

Noi stessi siamo un amalgama di queste energie e forze. Ti è mai capitato di sentirti talmente consumato dalla rabbia o dalla frustrazione da voler prendere a pugni il muro o gettare il telecomando all'altro capo della stanza? Allora hai provato la collera dell'Incredibile Hulk o di Wolverine. Hai mai sentito il bisogno di vendicarti contro qualcuno che ti ha fatto un torto? È lo stesso sentimento che muove Batman, Daredevil o il Punitore. Se queste sono emozioni familiari, allora hai già interpretato fino in fondo la storia di un supereroe.

Adesso andiamo al livello successivo. Come possiamo mantenere l'equilibrio in modo consapevole dentro di noi e fare le nostre scelte a partire da questo stato di consapevolezza? Come possiamo agire

partendo dall'intenzione ragionata invece che reagire al vortice di emozioni e richieste che ci circonda? Come possiamo trovare la pace nelle nostre vite quotidiane e fare in modo che si rispecchi nelle azioni? In che modo ci assicuriamo che il nostro cammino esistenziale sia evolutivo?

L'inizio della risposta si ottiene mantenendo una certa moderazione. In questo caso, "moderazione" significa essere in equilibrio e avere una consapevolezza chiara e totale. Proprio come Batman prevede il futuro dell'orfano in *War on Crime*, essere radicato nella moderazione rafforza l'individuo a prendere decisioni valide ed efficaci.

I supereroi non cedono mai a ciò che può diminuire la qualità della loro consapevolezza. Non scivolano in stati di coscienza alterati che inficiano la lucidità di mente e corpo. Al contrario, restare sempre sobri ed emotivamente freschi e pieni di energia, permette loro di esistere in stati di coscienza espansi nei quali non un briciolo di disordine o agitazione riesce a disturbarli troppo a lungo.

Si possono vivere vere e proprie esperienze di gioia, estasi e amore soltanto negli stati di coscienza espansi o superiori. È necessario essere connessi con il vero Sé, il Sé trascendente (di cui discuteremo in un capitolo successivo). Le sue caratteristiche sono quelle della natura. Lo stato naturale dell'universo deve essere in equilibrio, sia che si tratti dell'ecologia, sia che ci si riferisca ai corpi individuali e al loro metabolismo. Se qualcosa esce dallo stato di equilibrio, la natura cerca spontaneamente di recuperarlo per poter continuare il proprio processo di evoluzione. La sola cosa che può fermare questa fase di restaurazio-

ne naturale è il nostro intervento inibitorio, quando introduciamo nel sistema elementi tossici artificiali.

I supereroi vengono guidati da una lucidità totale. Dal momento che lo stato di chiarezza è così importante per loro, fanno di tutto per nutrirlo e mantenerlo. Assumono abitudini all'insegna della salute fisica e mentale. Coltivano il benessere del loro corpo con l'esercizio fisico regolare e una sana alimentazione, consapevoli di quali siano i cibi in armonia con il loro organismo, capaci di farli sentire forti e pieni di energia. Di concerto con tutto questo, sono sempre sensibili al loro benessere mentale. Ciò significa che fanno il possibile per dormire bene e a fondo e per mantenere ai massimi livelli la coordinazione corpo-mente, raggiunta nel modo migliore attraverso la pratica delle arti marziali, dello yoga, della meditazione e delle tecniche di respirazione.

Anche il benessere emotivo è fondamentale per la difesa della consapevolezza totale. È sostenuta da relazioni salutari e dall'eliminazione delle tossine emotive, quali l'ostilità, il risentimento, la paura, la colpa e la depressione. Ecco più nel dettaglio di cosa si tratta.

- L'ostilità è il dolore che riaffiora insieme al desiderio di vendetta.
- La paura è l'anticipazione del dolore futuro.
- La colpa è il dolore autoinflitto quando biasimi te stesso.
- La depressione è l'esaurimento dell'energia come risultato di quanto scritto sopra.

I supereroi non provano queste emozioni tossiche, non perché negano il dolore emotivo, ma perché sono in contatto con esso e lo superano. Capiscono che qualsiasi storia, compresa la loro, non può essere definita in termini di bene assoluto, dal momento che chiunque sia privo del contrasto fondamentale tra bene e male (la frizione tra virtù, luce e ombra) diventa banale ed è destinato all'inerzia totale. Al contrario, i supereroi (o gli individui) più dinamici e potenti riescono a bilanciare le forze di luce e tenebra nel loro stesso essere, esplorano le regioni oscure delle paure, della rabbia e delle emozioni cupe canalizzandole in attività più costruttive e compassionevoli.

Grazie alla loro lucida consapevolezza, i veri supereroi si assumono la responsabilità di tutte le esperienze dolorose senza mai giocare il ruolo della vittima. Sono capaci di entrare in contatto con la sofferenza mediante l'acuta consapevolezza delle sensazioni fisiche, che riflettono gli stati emotivi. La capacità di localizzare nel corpo le emozioni e le sensazioni, di definirle, esprimerle a se stessi senza biasimare gli altri, di dividerle con gli amici più cari, di rilasciarle attraverso rituali consapevoli e di andare avanti godendo della libertà che deriva dal non restare aggrappati a esperienze dolorose del passato li affranca dallo stato di vittima. Infatti, sbarazzarsi della tossicità emotiva rilascia un'energia immensa, che i supereroi possono mettere a disposizione della propria evoluzione e di quella della comunità.

Attraverso questo stato di consapevolezza, i supereroi possono integrare i quattro livelli principali dell'esistenza: essere, sentire, pensare e fare. La piena conoscenza di questi livelli permea ogni intenzione e azione intrapresa dai supereroi e permette loro di vivere al meglio.

Il primo livello di esistenza, l'*essere*, significa consapevolezza bilanciata. Come quello dei supereroi, il nostro scopo è trovare la calma irremovibile dentro di noi in mezzo alla turbolenza e al caos dell'ambiente circostante. A prescindere dalla follia, dallo stress e dall'attività frenetica, sia essa fisica o emotiva, che infuria nel mondo, dobbiamo trovare il modo di connetterci con la pace che risiede in noi.

Il secondo livello di esistenza, il *sentire*, significa essere molto precisi nelle nostre azioni senza lasciarci distrarre dagli impulsi tossici che ci depotenziano, come la rabbia, l'ostilità, il senso di rivalsa, la gelosia e la paura. C'è un pizzico di crudeltà in questo tipo di focalizzazione su di sé. Non vuol dire che non si è in empatia con gli altri, ma solo che c'è una precisione disciplinata nella percezione totale dei nostri stessi sentimenti. Essere in contatto con la nostra coscienza emotiva ci assicura che ogni intenzione proveniente da lì ha le sue radici nella stabilità e nell'equilibrio emotivi. "Sentire" significa anche eliminare il bisogno di avere ragione e di imporsi con presunzione. I supereroi non si sentono mai moralmente superiori agli altri.

Il terzo livello di esistenza è il *pensiero*. La forma più elevata di pensiero è la creatività. Ciò significa che non esiste problema che non si possa risolvere con la fantasia. Questo pensiero dovrebbe essere allineato con i nostri ideali e valori supremi come la verità, il bene, l'armonia e l'evoluzione spirituale. Quando le scelte vengono deliberate e messe in pratica a partire da questo baricentro emotivo, il risultato sarà positivo e porterà alla trasformazione.

Il quarto e ultimo livello di esistenza è il *fare*. È il culmine dei primi tre stadi e consiste nell'emergere da quei livelli più riflessivi e nell'essere orientati all'azione. Ovviamente le azioni devono essere allineate con il nostro essere, sentire e pensare. Ciò avviene in modo spontaneo quando siamo ricettivi ai feedback, determinati e pronti ad assumerci rischi calcolati. A livello intuitivo, quando il momento di agire incombe, sappiamo cosa bisogna fare e lo facciamo in modo impeccabile, orientati a raggiungere un bene maggiore e affrontando i risultati con distacco.

Quando questi quattro livelli sono reciprocamente in armonia, le azioni, i comportamenti e l'esistenza stessa lo dimostrano. Ogni parte di noi, a cominciare dalla percezione del nostro essere, fino all'interazione con gli altri e al contributo che offriamo al mondo, si integra e si bilancia in modo spontaneo e gli effetti sono reali e sostanziali. Le decisioni fluiscono senza fatica. Le intenzioni personali sono in armonia con la nostra evoluzione. Ci portano a decisioni che sentiamo essere intuitivamente corrette e che generano sincronicità o coincidenze ricche di senso. L'intelligenza universale, ovvero quella più profonda e onnicomprensiva che anima tutta la natura, compresi gli esseri umani,

fluisce attraverso di noi. Le nostre intenzioni sono identiche a quelle dell'universo. Se agiamo a partire da quella percezione calma e stabile di noi stessi, non incontriamo alcuna resistenza che non possa essere facilmente superata.

I supereroi danno il meglio quando agiscono a partire da questo livello di consapevolezza bilanciata, dove le loro emozioni interiori (il sentire), anche se innescate da una sensazione intensa e fortemente radicata, sono inserite nei livelli di essere e pensare. Il risultato è un *superfare*. Batman è il paladino di Gotham City. Superman protegge Metropolis. Fanno la cosa giusta, nel momento giusto e nel modo giusto per proteggere chi ne ha bisogno.

Nemmeno loro sono sempre perfetti. I personaggi della grande mitologia, infatti, hanno dimostrato di avere avuto epici crolli di equilibrio. Come noi, nei momenti peggiori, possono essere bombe emotive sul punto di scoppiare. Zeus, il re degli dei e il più potente nel pantheon dell'antica Grecia, era leggendario per la sua ira e per la tendenza a scagliare fulmini verso chi lo irritava. Il dio Shiva, sua controparte indiana, era noto come il “distruttore dell'universo”; un suo batter di ciglia una volta causò un'era di oscurità molto simile all'apocalisse.

E che dire di un “superessere” persino più familiare, Dio stesso, la cui rabbia e ira incontrollate sono note a tutti? Nell’Antico Testamento, Dio è descritto come un acerrimo nemico pronto al genocidio che pretende il sacrificio dai suoi seguaci più devoti (come Abramo) e punisce molti altri (come Saul) per offese apparentemente innocenti, persino discutibili. Rimane il fatto, comunque, che il Dio vendicativo e caustico dell’Antico Testamento è lo stesso Signore compassionevole e pietoso del Nuovo. Con il Dio cattivo, vendicativo, geloso e assassino del Vecchio Testamento non ti fermeresti a bere nemmeno una tazzina di caffè, ma la sua versione nuova e migliorata nel Nuovo Testamento è potente e buona, capace di comandare e accudire allo stesso tempo e di certo saresti felice di invitarlo a casa per cena.

Tutte le mitologie religiose e spirituali sono costellate di personaggi simili, divinità piene di paradossi e contraddizioni, la cui rabbia e ira non conosce limiti, ma che d’altro canto sono benevoli e dispensatori di miracoli, capaci di redimere e illuminare. Perché? Perché Dio è come noi. È l’istinto supremo a conoscere noi stessi ed è una proiezione della coscienza umana. Come i supereroi, la sua imperfezione è la nostra. La sua ricerca di equilibrio è la nostra.

Ram è l'antico supereroe al centro della grandiosa epica indiana, il *Ramayana*. È l'incarnazione di Dio sulla Terra in viaggio per salvare la moglie, la dea Sita, dalle grinfie malefiche di Ravan. La manifestazione fisica di Ravan puzza di tenebra e vizio: la sua pelle in decomposizione è coperta di pustole; ha più teste e un volto orribile. Ha rapito Sita nella speranza che la sua fertilità divina possa aiutarlo a rigenerare non solo il suo essere, ma anche l'ambiente apocalittico nel quale vive.

Per liberare la moglie, Ram guida un esercito contro le orde di demoni di Ravan. Ma prima dello scontro cruciale, i suoi consiglieri spirituali gli suggeriscono che, per assicurarsi la vittoria, deve invocare e domare tutti gli elementi e le forze dell'universo, così da poterle utilizzare in quella che senz'altro sarà la battaglia della sua vita. Per farlo, continuano i consiglieri, avrà bisogno dell'esperto più erudito dotato di una coscienza espansa che lo guidi in un rituale. Non può farlo un uomo qualunque e nemmeno un ministro religioso, ma qualcuno che sappia davvero come chiamare la moltitudine di queste forze e che lo abbia già fatto da solo. In questo caso, individuano un solo essere capace di farlo: Ravan. Non dovrebbe essere una sorpresa per Ram che il suo nemico più acerrimo, l'essere maligno più potente nell'universo, è diventato tale proprio perché ha saputo padroneggiare tutti gli elementi e le forze dell'universo.

Così Ram fa l'impensabile. Prima della guerra, invita l'avversario a compiere il rituale per lui. Ravan si presenta. In effetti, egli non solo è l'incarnazione di tutti i mali, è anche l'essere più sapiente, maestro dei sette chakra, origine del vero potere, sia fisico che spirituale. Ravan accetta di compiere il rituale a una sola condizione. Ram è confuso, non solo perché il suo nemico sembra essere disposto ad aiutarlo, ma anche perché non ha idea di cosa potrebbe donargli in cambio dei suoi servizi. Il demone ha già sua moglie, Sita. Ram non ha più un regno e sta per andare in guerra contro la forza del male più grande dell'universo. Sembra che abbia poco da offrire.

Ravan sorride. “Alla fine della nostra guerra”, dice “nel penultimo istante, tu e io ci affronteremo, il bene contro il male. Quando giungerà quel momento finale, promettimi che la freccia che colpirà il mio cuore proverrà direttamente da te. Voglio che sia Dio a uccidermi. Perché quel colpo finale sarà la mia redenzione. La tua giustizia bilancerà la mia rabbia. La tua moderazione bilancerà la mia follia. Illuminerai la mia ombra.”

Ram acconsente.

La zona oscura è la parte diabolica della nostra anima. Nella tradizione dei supereroi, spesso l'ombra appare come il personaggio malvagio, ma non farti trarre in inganno. In ve-

rità il supercattivo non è altro che il supereroe sabotato da uno squilibrio del suo Sé interiore. Mentre l'energia divina dentro di noi cerca l'evoluzione, la creatività e una coscienza superiore, la forza diabolica dell'ombra è annientatrice, crea divisione e porta all'autodistruzione.

I supereroi affrontano tutto questo sapendo che ciascuno ha un'ombra, anche loro. Sostenere di non averla significa negarne l'esistenza, oppure essere avvolti dalla totale oscurità, tagliati fuori dal mondo. Se vivi nella luce, come fanno i supereroi, allora sarai sempre in grado di vedere la tua ombra. In virtù di questa consapevolezza, la luminosità intensa della coscienza superiore può vigilare sull'oscurità sabotatrice.

L'ombra si piega raramente. Anche quando sembra sconfitta, in verità non ha fatto altro che ritirarsi come il più abile dei cattivi per ricreare la gang e mettere a punto un nuovo piano. Questo perché è nella sua natura annullare le condizioni grazie alle quali possa avvenire l'evoluzione. Così, se la ignori o credi di averla conquistata, crescerà forte e aggressiva. Non solo ti metterà in difficoltà, ma cercherà di distruggerti completamente. I supereroi caduti hanno permesso alla loro ombra di vincere. L'equilibrio tra le forze della luce e quelle delle tenebre è stato sovvertito per sempre e la decadenza dell'oscurità regna sovrana. La mitologia dei fumetti è costellata di racconti che lo dimostrano: eroi ed eroine corrotti dal loro stesso potere o contaminati dall'ego.

A un certo punto un simbionte malvagio si attacca all'eroico Spider-Man. Fa emergere in lui impulsi tenebrosi, lo rende arrogante, vendicativo ed egoista. Anche il costume rosso e blu che lo contraddistingue diventa nero, mentre lui assume letteralmente i connotati della perso-

nalità ombra. Ma alla fine Spider-Man, attraverso la sua stessa consapevolezza, riesce a resistere a queste caratteristiche oscure e si libera del simbiote che va poi a infestare un altro essere, trasformandolo in uno dei nemici più acerrimi di Spider-Man, conosciuto come Venom, che lo perseguita ricordandogli sempre quello che può diventare se cede alla parte buia del suo Sé.

L'ombra è primitiva e misteriosa e vive nella vergogna e nel senso di colpa, appare e scompare furtivamente alla vista. Si nasconde nei passaggi segreti, nei vicoli cupi, nei solai infestati dai fantasmi e nelle prigioni della nostra psiche. Condizioni estreme come la povertà, la scarsa leadership, la mentalità “noi contro di loro”, la repressione, la privazione, l'ingiustizia sociale, la tortura, il moralismo di chi si crede superiore, la repressione del desiderio, la paura e il conflitto creano il terreno perfetto per la sua crescita e il suo sviluppo. Questo stato di decadimento e corruzione ha qualcosa in comune con i paesaggi urbani di Sodoma e Gomorra, Sin City e Gotham City. Ma in verità, non sono altro che territori solitari e inesplorati all'interno di noi stessi.

I supereroi sono consapevoli di tutto questo e sanno sempre come evitare le situazioni che innescano l'energia dell'oscurità.

Riconoscono le loro ombre, entrano in contatto con loro, le abbracciano e addirittura le perdonano, usandole poi in modo creativo. Infatti, sanno che se gestita bene, l'ombra può essere la loro migliore alleata. La maggior parte delle persone si sente in colpa e prova vergogna quando affronta il proprio lato oscuro e fa di tutto per rinchiuderlo e reprimere ogni segnale della sua esistenza. Questo atteggiamento

ovviamente lo rende nostro nemico e lo sfida a emergere quando è meno desiderato. I supereroi, invece, vanno oltre questi tabù. Sanno che non ci sarebbe esperienza senza contrasto: caldo e freddo, piacere e dolore, luce e oscurità. Nel mondo di spazio, tempo e causalità (o relatività, come la chiamiamo noi) il gioco dei contrari è ciò che muove l'evoluzione dell'universo e di tutto quello che racchiude.

Essendo diventati consapevoli della presenza dell'ombra e delle condizioni che possono turbarla, i supereroi affrontano le situazioni e si chiedono quale dono possano realmente riceverne.

Basta già questo atteggiamento a renderli meno propensi a condannare se stessi e gli altri, e li allontana dal melodramma e dal sensazionalismo associato al giudizio e al pettegolezzo. Il risultato, ancora una volta, è la sobrietà che li porta più vicino alla loro identità ed energia spirituale.

Così facendo i supereroi usano l'ombra in modo creativo. Per esempio, se qualcuno ha una personalità incline alla dipendenza, allora quell'individuo dovrebbe canalizzare l'energia verso qualcosa di positivo: esercizio o esplorazione creativa. Alcune delle forme d'arte più apprezzate della nostra civiltà, come quelle di Michelangelo e Picasso, sono state il prodotto di geni che hanno abbracciato la loro ombra, focalizzandone l'energia in modo creativo. Se il tuo lato oscuro è pieno di rabbia o collera, pensa a come canalizzarne la forza travolgente affinché sia più produttiva. Grazie alla moderazione conquistata attraverso la consapevolezza di te e della tua ombra, ora hai il potere di gestirla.

La tradizione del fumetto e degli antichi miti di solito è inserita in un contesto difficile. Città corrotte infestate dal crimine e dalla povertà o regni di fantasia pieni di demoni e dal giudizio incombente, sono i mondi in cui entrano in azione i grandi eroi per svolgere la loro missione. Ed è l'ostilità tra queste forze a dare vita alla narrazione. Nelle storie migliori, il contrasto non ha mai fine poiché qualsiasi racconto, o personaggio, in cui il bene supera il male in termini assoluti, o in cui la vita vince la morte per l'eternità, rischia l'estinzione. La banalità dell'espressione "da allora in poi" condannerebbe un eroe o una storia alla stagnazione definitiva. La ricerca di equilibrio tra mondi paradossali, in contraddizione e in conflitto rappresenta il viaggio del supereroe, ma anche il nostro.

Per questo motivo, l'equilibrio è la prima legge spirituale dei supereroi. Per realizzare la nostra ricerca di pace nella vita quotidiana e aspirare a una coscienza superiore, è fondamentale trovare e mantenere il fragile bilanciamento tra essere, sentire, pensare e fare. Riconoscere e liberare la tua stessa ombra dalle prigioni della psiche, e poi usarla in modo creativo attraverso la moderazione consapevole, è il modo più efficace e utile di mettere in pratica la Legge dell'Equilibrio, che ha il potere di cambiare il nostro modo di pensare e di agire. Siamo in grado di uscire dalla raffica di rumore che ci circonda e di scoprire il nostro potenziale per vivere in armonia con noi stessi e il mondo in cui ci troviamo. Se le

nostre azioni, decisioni e pensieri sono equilibrati, inizieremo a vedere il mondo e il posto che occupiamo da una prospettiva completamente nuova. Come un supereroe seduto in alto, sopra la Terra, che guarda in basso, improvvisamente avremo un nuovo punto di vista.

Gli esercizi del supereroe che seguono ti serviranno per alimentare l'equilibrio. Diventa più consapevole della loro presenza nel tuo comportamento creando ogni giorno rituali specifici; studia come metterli in pratica in particolari momenti della giornata o in periodi prestabiliti. Alla fine diventeranno parte della tua normale esistenza.

1. Impegnati per il benessere fisico ed emotivo. Sii consapevole della tua forma fisica; inserisci nella routine quotidiana regolari esercizi per il potenziamento cardiovascolare. Fai attenzione anche alla dieta e a ciò che inserisci nel tuo corpo. Allo stesso modo, riguardo alla sfera emotiva, sii consapevole delle reazioni e delle situazioni tossiche nelle quali ti trovi ed eliminale gradualmente dalla tua vita.

1. Comprendi la tua ombra e mantieni con essa una relazione sana. Individua negli altri le caratteristiche che creano stress, resistenza, repulsione, frustrazione e rabbia. Scrivile in un elenco e poi rifletti sulla loro presenza in te. La prossima volta che senti trapelare una di queste emozioni distruttive, non respingerla ma rifletti sulla sua origine. Non essere vittima delle tue emozioni. Riconoscile e pensa a come canalizzarle in qualcosa di più costruttivo.

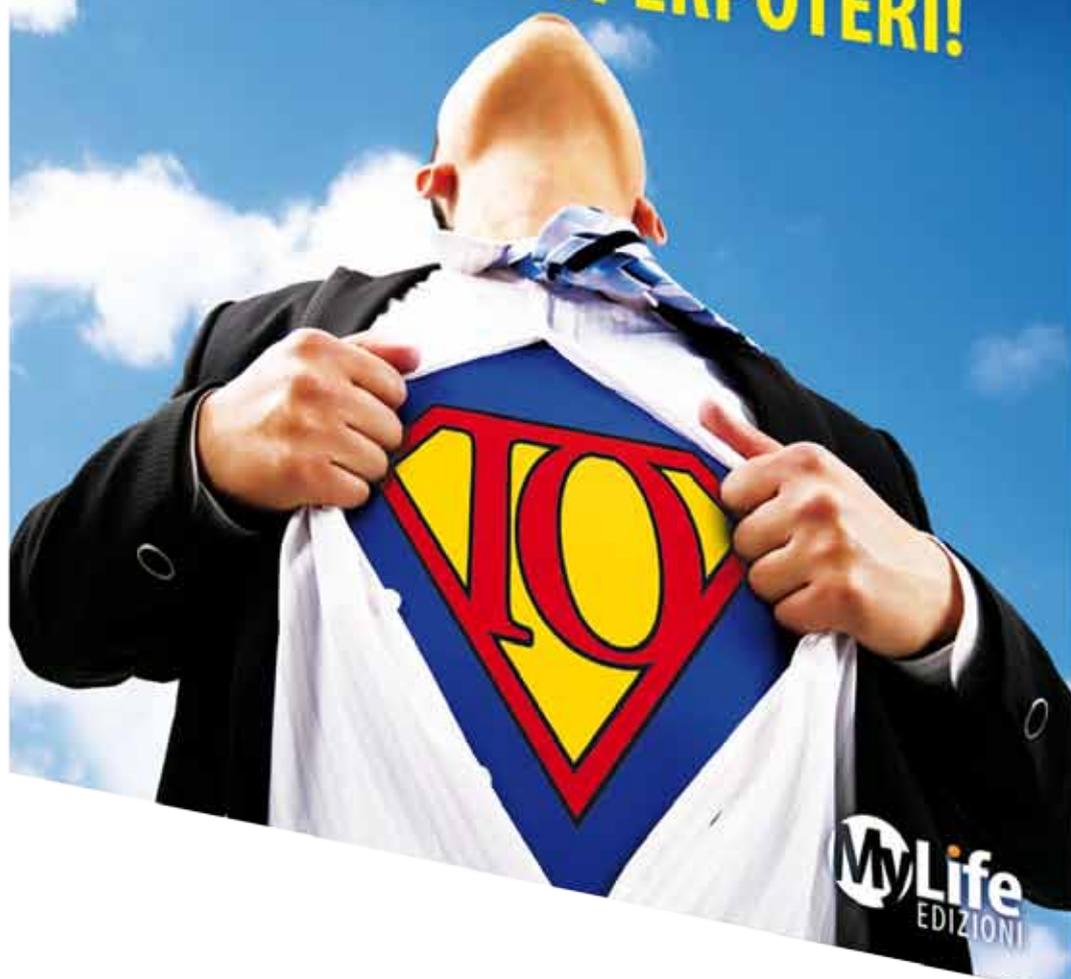
SPIRITUALITÀ E TECNICHE ENERGETICHE

DEEPAK CHOPRA

e Gotham Chopra

LE SETTE
LEGGI SPIRITUALI
DEI SUPEREROI

SCOPRI I TUOI SUPERPOTERI!



MyLife
EDIZIONI