



Il senso di colpa e i giardini dell'Eden

di Luciano Marchino

La cancellazione del senso di colpa primario è direttamente correlata al libero fluire e alla libera percezione della propria essenza. Con lo stabilizzarsi della *separazione* tra mente e corpo, cioè tra l'apparato sensoemotivo e le istanze superegoiche cristallizzate nella corteccia cerebrale prefrontale, le nostre difese si sono finalizzate quasi esclusivamente al mantenimento di quest'ultima (la separazione) e quindi alla cristallizzazione del senso di colpa.

Ciò è generalmente vissuto come conseguenza diretta della necessità di difendere il nostro organismo dagli attacchi interni ed esterni ed è quindi ritenuta una difesa pienamente adattiva.

Di qui nasce il culto del corpo come strumento per l'appagamento dei desideri dell'Io. Il solo fatto di viverlo come strumento, come mezzo, ci induce ai più disparati e disperati tentativi di perfezionamento; ma poiché qualsiasi tentativo di ottenere la cancellazione del senso di colpa e della separazione – che sono le matrici originali del malessere esistenziale – attraverso la cultura del corpo è destinato a fallire, l'illusione di poter al fine trovare il sistema giusto è destinata a mantenersi all'infinito. Non esiste alcun limite ai tentativi di ottenere l'armonia interiore e la gioia di vivere attraverso la cultura del corpo, perché nessun tentativo è destinato al successo.

Percepire il corpo come un tempio non è che il primo passo per correggere la distorsione originaria. Non è sulla struttura del tempio comunque che occorre centrare la propria attenzione ma sull'essenza che ne è all'origine, sul nucleo interiore intorno al quale il corpo si edifica.

L'enfasi posta dalla nostra cultura e accettata da ciascuno sull'appetibilità e sulla seduttività della struttura esteriore ci induce a perdere di vista proprio l'essenziale.

L'attenzione alla forma dell'involucro rimanda alla paura del suo contenuto: quella di identificarsi con ciò che sta sotto lo strato più superficiale della pelle. Essa è in altre parole paura di protendersi verso se stessi fino a raggiungere la propria sorgente. Ciò che vi è di veramente bello in un essere umano non può essere visto con gli occhi. La visione corretta non si arresta alla superficie del corpo, la travalica per ammirare in perfetta trasparenza il suo nucleo essenziale.

La perfetta cancellazione del senso di colpa spetta al nostro nucleo *energetico* essenziale, da dove il senso originario di sé può tornare a pervadere l'intero organismo restaurando il senso di pienezza, di completezza e di unitarietà che sono patrimonio di ogni essere umano.

Separazione e paura, se non sono sinonimi, sono certamente indicatori della medesima realtà: non può esistere separazione senza paura né paura senza separazione. Prima che la separazione avvenisse non c'era paura. La paura non è quindi paura dell'ignoto ma paura del rimosso, paura di tornare a sapere ciò che abbiamo sempre saputo ma da cui l'impatto dell'apprendimento primario, nel cuore della nostra stessa famiglia d'origine, ci ha allontanato per adattarci alla visione dei tempi che dominava tra le pareti domestiche. Poiché la separazione e la paura sono conseguenze dell'ingegno umano, a esse l'ingegno umano può trovare rimedio ristabilendo il senso di unità originario, e ciò è possibile in un solo modo: ristabilendo il libero fluire delle correnti vegetative dal centro verso la periferia dell'organismo sino a che esso ne sia, di nuovo, unitariamente pervaso. Ciò corrisponde a riattraversare, in senso inverso, i cancelli del giardino dell'Eden e tornare a essere come eravamo stati originariamente creati: adatti a fluire in un mondo di piacere. Questa è l'unica cura possibile del senso di separazione e quindi di colpa e di paura. È anche l'unica difesa veramente efficace contro i *pensieri* di separazione che inducono paura e quindi ostilità reciproca. Poiché questi due concetti (colpa e paura) sono direttamente correlati al senso di vulnerabilità del corpo, è solo rendendo reale la propria

identificazione col nucleo che l'organismo tornerà a percepirsi come autenticamente non vulnerabile. Il corpo non va trascorso ma pervaso, non va umiliato ma abitato, non va sacrificato ma vissuto. L'invulnerabilità non è un'idea ma l'esperienza della propria essenza energetica indistruttibile. L'ego può essere distrutto, l'essenza no.

Il processo di eliminazione del senso di colpa in ciascun essere umano è solo questione di tempo. Ciò può sembrare non realistico, data la situazione attuale, e può sembrare contraddittorio rispetto al libero arbitrio, in base al quale il genere umano e ciascuno di noi può scegliere di tormentarsi all'infinito, ma non lo è.

Il genere umano possiede la capacità di rimandare a un futuro spaventosamente lontano la propria presa di coscienza, ma non può rimandarla indefinitamente. Per quanto si sia allontanato dalla propria natura originaria, questa non potrà essere definitivamente eliminata per il solo fatto che ne abbiamo paura. La nostra capacità di crearci illusioni e false tendenze ha un limite.

La prigionia genera desiderio di libertà e la nostra capacità di tollerare il dolore non è infinita. Gradualmente ciascuno comprenderà, sia pure con la sensazione che il compito sia superiore alle sue forze, che deve esserci un modo migliore di esistere. Con lo stabilizzarsi di questa sensazione, che si farà più piena e costante col ristabilirsi della libera circolazione energetica nell'organismo, si realizzerà una svolta sempre più definitiva nella vita di ciascuno.

Il realizzarsi progressivo di questa situazione comporterà il riapparire della visione olistica della realtà, che farà giustizia delle divisioni arbitrariamente poste al suo interno e accettate dal modo di procedere analitico e dalla visione per 'porzioni discrete' sinora prevalente.

La visione frammentaria della realtà ci ha portati alla situazione di conflitto perenne, di pace armata, di complicità interessata e di pronta disapprovazione per ogni aspetto della realtà che non collimi con gli obiettivi egoici che tutti conosciamo con paura.

Un'autentica visione olistica dell'essere umano e della sua realtà circostante non può che promuovere il ritorno della pace e dell'armonia.

In una visione che riunisca autenticamente le parti in un tutto non ha alcun senso il giudizio di valore.

La visione olistica è aliena a ogni possibilità di errore perché non consente giudizi.

Nel corso del processo di riaffermazione di questa visione/concezione del mondo ciascuno continuerà comunque a confrontarsi con l'esperienza del conflitto.

Ciò perché sino a quando il processo non potrà dirsi compiuto è inevitabile che quanto rimane del nostro *Io separato* si allei alternativamente con l'una o con l'altra visione della realtà: con la sensazione olistica di appartenere a un tutto e con quella analitica di esserne separato. La duplice possibilità sarà percepita come conflitto.

Una visione corretta è letteralmente priva di ogni errore. Una corretta visione olistica non percepisce errore o colpa in alcuna sfaccettatura della realtà. Ogni soluzione basata sulla visione della realtà per porzioni discrete e contrapponibili è quindi destinata a dissolversi.

La visione olistica mira direttamente all'essenziale e constata che l'organismo umano (ciascuno di noi e la somma di tutti noi) si è sentito minacciato e chiede di essere rassicurato per potersi di nuovo fondere col tutto. Perfettamente consapevole di quale sia la difesa più adeguata essa rende rapidamente obsolete tutte le difese improvvisate dall'*Io separato*, relegando gli errori nel passato e ristabilendo la realtà delle cose.

Il potere della sua coerenza ristabilisce la funzionalità dell'organismo e lo rende sempre meno adatto a procrastinare la soluzione dei suoi problemi e ad accettare il protrarsi di una sofferenza non necessaria. Di conseguenza l'organismo diviene sempre più sensibile a ciò che in passato aveva tollerato come il male minore e non può più accettarlo.

È tempo di riconoscere come diritto di ciascuno un senso di perfetto agio e di fiducia nella realtà. Sino a quando questo diritto non sarà riconosciuto attivamente in ciascuno

verso ciascuno, continueremo a sprecare il nostro tempo in tentativi inappropriati di ottenere lo stesso risultato per ciascuno a discapito degli altri.

Gli strumenti per il raggiungimento di questa condizione sono a disposizione di tutti perché giacciono dimenticati all'interno di ciascuno. Essi non richiedono in sé alcuno sforzo anche se dovremo dedicarci con coerenza al loro disseppellimento.

La cancellazione del senso di colpa è l'unico dono che abbia senso scambiarsi in questa società di indiziati ed è l'unico dono degno del figlio dell'uomo.

Egli è completamente interdipendente rispetto a tutti gli altri esseri umani e a ogni aspetto della realtà che lo circonda. L'esistente è stato creato perfettamente, come affermano tutte le religioni.

La realtà di cui siamo parte e di cui ci crediamo solo testimoni conserva in sé il germe di tale perfezione facilmente ripristinabile. Siamo in errore quando crediamo di dover stravolgere il lavoro di Dio o della natura per renderlo accettabile e tale errore è la fonte di ogni paura. Quando proviamo paura siamo in errore o siamo impreparati di fronte ai risultati di un errore altrui. In questi casi il nostro senso di appartenere a un tutto è gravemente compromesso, il nostro senso di armonia col creato è distrutto, disarticolato o reso precario.

Il permanere di situazioni di questo tipo ci riduce in fin di vita perché ci priva del pane quotidiano di cui abbiamo bisogno: l'amore e l'accettazione reciproca. Siamo soli senza l'amore degli altri e gli altri sono soli senza il nostro amore. Dobbiamo guardare al mondo come a un'opportunità di eliminare il senso di separazione e la solitudine che ci imprigionano. L'eliminazione del concetto stesso di colpa è la garanzia che ciò potrà accadere.