

Annamaria La Vecchia
IL CORAGGIO DI CAMBIARE

Si parla del cambiamento come trasformazione, come rinnovamento... Trasformare come cambiare forma, rinnovare come assecondare il dinamismo della vita per mantenere vitale ciò che è e si ritiene sia ancora utile, o come rinnovamento creativo, cioè dar vita a qualcosa che non c'era. In ogni caso qualcosa cambia: il movimento fa parte della vita.

Ma allora perché parlare di coraggio se il cambiamento è la normalità della vita? Occorre coraggio per vivere? Sì, perché la Vita ci chiede costantemente di *osare*, cioè di confrontarci momento per momento con il nuovo che si presenta, di superare il confine che abbiamo raggiunto. Il verbo osare viene dal latino "*audere*" che, oltre a voler dire osare, vuol dire anche "*aver voglia, volere*".



N. K. Roerich - La stella dell'eroe, 1936

La radice di coraggio è "*cor*" (dal latino cuore), mentre in latino coraggio si dice "*animus*". E infatti *il coraggio* si fonda su una *profonda certezza del nostro cuore*, che permette di guardare la realtà per quello che è, *ci anima* e ci spinge a trovare le risorse per raggiungere ciò che *vogliamo veramente*.

E questo "*veramente*" si riferisce a ciò che sentiamo interiormente necessario per la nostra vera realizzazione.

E allora, il coraggio:

- fa accettare, accogliere ed esprimere quel frammento di Verità che ciascuno coglie dentro e fuori di sé;
- immette nel flusso della Vita che è continuo cambiamento;
- fa progredire utilizzando gli ostacoli;
- fa accostare a ciò che non si conosce e quindi all'invisibile dentro e fuori di noi.

Coltivare il coraggio è imparare ad ascoltare e accogliere le richieste del nostro cuore, è un esercizio, un allenamento che pian piano raffina la nostra sensibilità.

Di contro, cosa accade quando questa qualità è carente? Siamo lontani dal nostro cuore, siamo identificati nella forma esterna, siamo lontani dall'"*animus*", siamo spenti, privi di quell'energia vitale che permette di vivere la vita come gioco (nel senso più profondo della parola gioco), cioè con la leggerezza e la consapevolezza della finitezza dell'esperienza terrena che, al tempo stesso, rinvia a una Realtà "altra", alla quale questo gioco ci allena e ci prepara.

In questo stato siamo assediati dalla paura che ha mille aspetti:

- malattie, dolori, incidenti, povertà, sconvolgimenti naturali, guerre;
- paure vaghe e sconosciute;
- avversità che possono colpire persone che si amano;
- solitudine.

E si presenta sotto mille forme: abitudini, condizionamenti, pregiudizi, attaccamenti (anche alle idee), inerzia, egocentrismo. La paura, che si nasconde spesso dietro varie forme, paralizza, fa

fuggire dalla realtà, non permette di cogliere il dinamismo della Vita. Infatti, il cambiamento mette a rischio le poche sicurezze materiali che sostengono la nostra personalità.

Allora è necessario porsi la domanda: “*in cosa sono identificato?*”. Ricordiamo quanto afferma Assagioli: “*Noi siamo dominati da tutto ciò in cui ci identifichiamo e dominiamo tutto ciò da cui siamo disidentificati.*”

Se, pertanto, tutte le volte che siamo di fronte al nuovo, all’ignoto al quale resistiamo, ci soffermiamo a riflettere in cosa siamo identificati, possiamo ampliare il nostro punto di vista. Cosicché, se siamo identificati in un particolare aspetto della nostra personalità (subpersonalità), possiamo cercare di porci al centro della personalità.

E ancora, se siamo identificati nella nostra personalità, ben affermata e strutturata, possiamo cercare di collegarci a quell’identità profonda, o Sé, che permette di avere una visione molto più ampia e di cogliere il senso di ciò che sta avvenendo nella nostra vita.

Il nuovo si presenta spesso come qualcosa che mette in discussione lo spazio conquistato, che chiede di guardare oltre, verso un futuro ignoto. E spesso il nuovo è collegato alla paura della morte: infatti perché entri il nuovo qualcosa in noi deve morire.

Ma possiamo riflettere sul fatto che la morte non è l’opposto della vita. La morte è l’opposto della nascita: tutto nasce, si sviluppa, genera ciò per cui è nato e poi, cessata la sua funzione, muore. Tutto ciò appartiene alla Vita che continua incessantemente il suo corso.

Dove ci poniamo noi rispetto a questo dinamismo? Se siamo identificati nella forma, che nasce e muore, la paura ci fa soccombere. Se siamo identificati nel Sé, il coraggio ci sostiene e ci fa osare, ci fa incontrare il nuovo, ci sprona alla ricerca di soluzioni nuove, permette di orientarsi al futuro. “*Il coraggio apre tutte le porte*” (Collana Agni Yoga, Comunità, 58).

Invero, il coraggio si radica nel riconoscimento che la sicurezza materiale non esiste, è fondamentalmente un’illusione e, quindi, il nuovo e il correlato rischio, oltre a essere connaturati all’esistenza, sono un incentivo alla vita che si rinnova costantemente e incessantemente.

Il coraggio allora non ha a che fare con le azioni esterne, con il mondo della concretezza, ma con l’energia del cuore, con la capacità di intuire, di elevare la mente nei mondi dello Spirito, da cui si attingono le verità che permettono di andare verso l’evoluzione.



K. Roerich - Canzone di Shambhala. Tang-la, 1943

Enzo Savoini così si esprime: “*Dialogare in silenzio con l’Infinito*”.

Quindi imparare a utilizzare la mente astratta, quella che ci collega con la Realtà (con la R maiuscola) è il presupposto per contattare l’energia del cuore e per sviluppare il coraggio che ci fa avanzare rispetto al nuovo.

L’Agni Yoga parla di “*pensiero del cuore*” (Cuore 395) e aggiunge “*Imparate a pensare in modo radiante, e nulla di pauroso potrà toccarvi*”. (Illuminazione 322)

E Gandhi afferma: “L'uomo vive dove abita la sua anima, non dove si trova il suo corpo”.

Il coraggio viene oggi spesso confuso con l'incoscienza, che si esprime con appariscenti manifestazioni che non hanno alcun contatto con la Realtà (vedi anche espressioni di fanatismo religioso o politico o sociale).

Ma, come dice Sergio Bartoli, “Il coraggio è... una virtù particolare che nasce soltanto nel cuore degli individui più maturi e, in questo, senso, è l'opposto dell'incoscienza spericolata con cui spesso è scambiato. È piuttosto una mistura di fede, fermezza e responsabilità che pochi uomini sanno evocare nella loro coscienza e rappresenta un prezioso tonico per tutta l'umanità”.



N. K. Roerich - Oltre i mari ci sono le grandi terre, 1910

Il coraggio, allora, non è solo un antidoto alla paura del nuovo, ma è proprio la qualità che sprona al cambiamento attraverso un diverso rapporto con il *lavoro*, la *libertà* e la *responsabilità*, qualità che sono intimamente connesse. Infatti il cambiamento comporta normalmente una dose di *lavoro* e quindi di fatica e a volte anche di *dolore* sul piano concreto.

Siamo quindi di fronte a una scelta: aprirsi alla possibilità e, quindi, al rischio della sofferenza o chiudersi e rinunciare alle possibilità che il nuovo prospetta per non sentire il dolore?

Scegliere vuol dire esercitare la *libertà*, valutare, discriminare e, quindi, *preferire*. Chi sceglie? A chi affidiamo questo compito vitale? Al nostro Io personale, attaccato al mondo visibile, o al Sé, che partecipa dei mondi invisibili?

Essere ancorati al cuore porta con sé una chiara visione (attraverso l'intuizione), l'orientamento alla verità, la libertà dagli attaccamenti materiali (ivi compresi quelli affettivi) e la volontà di perseguire il valore, cioè quel frammento di verità, che quell'opportunità di cambiamento ci pone dinnanzi.

In questo senso il coraggio sprona al cambiamento e porta ad assumere liberamente la via del nuovo che richiede la traduzione in nuove forme, di cui si diventa *responsabili creatori*. Il coraggio è, quindi, la qualità fondamentale per *esprimere la propria unica creatività*.

E allora, in primo luogo dobbiamo imparare a *custodire il cuore*: “Il coraggio nasce dal cuore puro... Dunque custodite il cuore.” (Collana Agni Yoga, Cuore, 15)

Poi, è necessario *non dimenticarsi del cuore*: “Il cuore pensa, il cuore afferma, il cuore unifica. Si può sempre ricordare l'importanza del cuore, così a lungo offuscato dal cervello. Il cuore è il primo a fremere, il primo a trasalire, il primo a discernere molte cose, ben prima che il cervello riesca a riflettere un giudizio” (ibidem, 353).

Ed *entrare in risonanza con il suo ritmo*: “Il ritmo del cuore può essere considerato come il ritmo della vita. L'Insegnamento del cuore è luminoso come il sole, e il calore del cuore si propaga veloce come un raggio solare. Tutti stupiscono per l'immediatezza con cui il sole nascente riscalda le cose. Il cuore agisce nello stesso modo... Il coraggio dimora nel calore del cuore: ricordatelo.” (ibidem, 62)

E ancora: *“Per imparare la tecnica del cuore è necessario amare il mondo del cuore o, più esattamente, imparare a rispettare tutte le cose che riguardano il cuore. Sono molti coloro che non riescono a vedere la minima differenza fra le vie del cervello e del cuore. Per queste “persone cerebrali” è arduo accettare i mondi superiori, e neppure sanno immaginarsi i vantaggi del Mondo Sottile. Le manifestazioni delle sfere sottili corrispondono allo stato del cuore... Ma per queste manifestazioni è indispensabile accendere il cuore. Dunque il cuore non è un’astrazione, ma un ponte verso i mondi supremi”* (ibidem, 398).

Sviluppare il coraggio, dunque, significa:

- imparare a essere attenti e vigili alle vibrazioni del cuore: *“L’attesa vigilante dimostra che si è pronti ad accogliere ciò che è nuovo in qualsiasi momento”* (Collana Agni Yoga, Illuminazione, 321);
- aprirsi alla generosità del cuore, che supera l’attaccamento alle cose materiali: *“...la generosità del cuore è incommensurabile...”* (Collana Agni Yoga, Cuore, 430);
- risvegliare il sentimento della *gratitudine* per i doni e le opportunità che la Vita offre;
- vivere con la *consapevolezza* che si è parte di una comunità, che *“il coraggio cresce in fretta quando si garantisce l’uno per l’altro”* (Collana Agni Yoga, Comunità, 13), che si irradia *“un coraggio benefico quando si è issata la bandiera della cooperazione”* (ibidem, 212) e che *“l’esempio dei Grandi dell’umanità può dare coraggio e infondere nuova forza”* (ibidem);
- avere fiducia nella protezione del cuore: *“L’immunità ha sede nel cuore ... Solo l’energia cardiaca rende invulnerabili e consente di superare qualunque ostacolo. Pensate dunque al cuore come a un’arma.”* (Collana Agni Yoga, Cuore, 399)



N. K. Roerich - Spada di coraggio, 1912

Possiamo, in ultimo, affermare che il coraggio di cambiare è il frutto del riconoscimento e del sempre maggiore ascolto del cuore quale *“sorgente di tutte le ricchezze, spirituali e materiali. Se solo potesse manifestarsi in tutti i casi in cui il suo pulsare è prezioso!”* (ibidem, 386)

Concludo, infine, con una preghiera di Rabindranath Tagore:

*“Dammi il supremo coraggio dell'Amore,
questa è la mia preghiera:
coraggio di parlare, di agire, di soffrire,
di lasciare tutte le cose, o di essere lasciato solo.
Temperami con incarichi rischiosi,
onorami con il dolore,
e aiutami ad alzarmi ogni volta che cadrò.
Dammi la suprema certezza nell'amore, e dell'amore,*

*questa è la mia preghiera,
la certezza che appartiene alla vita nella morte,
alla vittoria nella sconfitta,
alla potenza nascosta nella più fragile bellezza,
a quella dignità nel dolore, che accetta l'offesa,
ma disdegna di ripagarla con l'offesa.
Dammi la forza di amare sempre e a ogni costo.”*