

I SETTE SPECCHI ESSENI

di Gregg Braden

tratto dalla trascrizione della videoconferenza "Camminare tra i mondi"

Gli antichi Esseni forse identificarono meglio di chiunque altro il ruolo dei rapporti umani, riuscendo a dividerli in 7 categorie: 7 misteri corrispondenti ai vari tipi di rapporto che ciascun essere umano avrebbe sperimentato nel corso della sua vita di relazione. Gli Esseni li hanno definiti "specchi" e ci fanno ricordare che in ogni momento della nostra vita la nostra realtà interiore ci viene rispecchiata dalle azioni, dalle scelte e dal linguaggio di coloro che ci circondano.

IL 1° SPECCHIO ESSENO

Il primo specchio esseno, dei rapporti umani, è quello della nostra presenza nel momento presente.

Il mistero del Primo specchio è incentrato su cosa noi inviamo nel momento presente, alle persone che ci stanno accanto.

Quando ci troviamo circondati da individui e modelli di rapporto di comportamento in cui domina l'aspetto della rabbia o della paura, lo specchio funziona in entrambi i sensi, potrebbe invece trattarsi di gioia, estasi e felicità, ciò che vediamo nel primo specchio è l'immagine di quello che noi siamo nel presente. Chi ci è vicino ce lo rimanda, rispecchiandoci...

IL 2° SPECCHIO ESSENO

Il secondo specchio esseno, dei rapporti umani, ha una qualità simile alla precedente ma è un po' più sottile. Anziché riflettere ciò che siamo, ci rimanda ciò che noi giudichiamo nel momento presente.

Se siete circondati da persone, i cui modelli di comportamento vi provocano frustrazione o scatenano la vostra rabbia o astio e se percepite che quei modelli non sono vostri in quel momento, allora chiedetevi: *Mi stanno mostrando me stesso nel presente?* Se potete onestamente rispondervi con un no c'è una buona probabilità che vi stiano invece mostrando ciò che voi giudicate nel momento presente. La rabbia, l'astio o la gioia che voi state giudicando...

IL 3° SPECCHIO ESSENO

Il terzo specchio esseno dei rapporti umani è uno degli specchi più facili da riconoscere, perché lo percepiamo ogni volta che ci troviamo alla presenza di un'altra persona, quando la guardiamo negli occhi, e in quel momento accade qualcosa di magico. Alla presenza di questa persona, che forse non conosciamo nemmeno, sentiamo come una scossa elettrica, forse anche la pelle d'oca sulla nuca o sulle braccia. Che cosa è appena successo, in quell'attimo?

Attraverso la saggezza del terzo specchio ci viene chiesto di ammettere la possibilità che, nella nostra innocenza, noi rinunciamo a delle grosse parti di noi stessi, per poter

sopravvivere alle esperienze della vita. Possono venir perse, senza che noi ce ne rendiamo conto, o forse le perdiamo consapevolmente o ancora ci vengono portate via da coloro che hanno un potere su di noi.

Talvolta quando ci troviamo in presenza di un individuo che incarna proprio le cose che abbiamo perduto e che stiamo cercando, per poter ritrovare la nostra interezza, i nostri corpi esprimono una risposta fisiologica per mezzo della quale realizziamo di nutrire un'attrazione magnetica verso quella persona.

Se vi trovate in presenza di qualcuno e, per qualche motivo inspiegabile, sentite l'esigenza di passare del tempo con quella persona, ponetevi una domanda: che cosa ha questa persona che io ho perduto, ho ceduto, o mi è stato portato via? La risposta potrebbe sorprendervi molto perché in realtà riconoscerete questa sensazione di familiarità, quasi verso chiunque incontriate. Cioè vedrete delle parti di voi stessi in tutti. Questo è il terzo mistero dei rapporti umani...

IL 4° SPECCHIO ESSENO

Il **quarto specchio esseno** dei rapporti umani è una qualità un po' diversa. Spesso nel corso degli anni ci accade di adottare dei modelli di comportamento che poi diventano tanto importanti da farci riorganizzare il resto della nostra vita per accoglierli.

Sovente tali comportamenti sono compulsivi, creano dipendenza. Il Quarto mistero dei rapporti umani, ci permette di osservare noi stessi in uno stato di dipendenza e compulsione. Attraverso la dipendenza e la compulsione, noi rinunciamo lentamente proprio alle cose a cui teniamo di più. Cioè mentre le cediamo, poco a poco vediamo noi stessi lasciare le cose che più amiamo. Ad esempio, quando parliamo di dipendenza e compulsione, molte persone pensano all'alcol e alla nicotina che sono certamente capaci di creare tali stati.

Ma ci sono altri modelli di comportamento più sottili come l'esercizio di controllo in ambiente aziendale o in famiglia o come la dipendenza dal sesso, dal possedere o generare denaro e abbondanza, anche questi sono esempi di compulsione e dipendenza.

Quando una persona incarna un simile modello di comportamento, può star certa che il modello, che pur è bello di per sé, si è creato lentamente nel tempo. Poco a poco, noi rinunciamo alle cose che ci sono più care. Se riorganizziamo le nostre vite per far posto al modello dell'alcolismo o all'abuso di sostanze forse stiamo rinunciando a porzioni della nostra vita rappresentate dalle persone che amiamo, dalla famiglia, dal lavoro, dalla nostra stessa sopravvivenza.

Il tratto positivo di questo modello è che può essere riconosciuto ad ogni stadio, senza bisogno di arrivare agli estremi perdendo tutto. Possiamo riconoscerlo, guarirlo, e ritrovare la nostra interezza ad ogni stadio...

IL 5° SPECCHIO ESSENO

Nella mia opinione questo modello di rapporti umani, il **quinto specchio esseno**, è forse il più potente in assoluto, perché credo ci permetta di vedere meglio e più profondamente degli altri la ragione per cui abbiamo vissuto la nostra vita in un dato

modo. Esso rappresenta lo specchio che ci mostra i nostri genitori nel corso della nostra interazione con loro.

Attraverso questo specchio ci viene chiesto di ammettere la possibilità che le azioni dei nostri genitori verso di noi riflettano le nostre credenze e aspettative nei confronti di quello che potrebbe configurarsi come il più sacro rapporto che ci sia dato di conoscere sulla Terra e cioè il rapporto fra noi e la nostra Madre e il nostro Padre Celeste, vale a dire con l'aspetto maschile e femminile del nostro creatore, in qualunque modo lo concepiamo.

E' attraverso il rapporto con i nostri genitori, che essi ci mostrano le nostre aspettative e credenze verso il rapporto divino. Per esempio se ci troviamo a vivere un rapporto con genitori da cui ci sentiamo continuamente giudicati o per i quali anche fare del nostro meglio non è mai abbastanza, è altamente probabile che quel rapporto rifletta la seguente verità: siamo noi che crediamo, dentro di noi, di non essere all'altezza e che forse non abbiamo realizzato quello che ci si aspettava da noi attraverso la nostra percezione di noi stessi fino al Creatore.

Questo è uno specchio potente e molto impalpabile, che, forse più di altri, ci può svelare perché abbiamo vissuto le nostre vite in un determinato modo...

IL 6° SPECCHIO ESSENO

Il **sesto specchio esseno** dei rapporti umani ha un nome abbastanza infausto, infatti gli antichi lo chiamarono: *l'Oscura notte dell'anima*.

Ma lo specchio in sé non è necessariamente altrettanto sinistro del suo nome. Attraverso un'oscura notte dell'anima, ci viene ricordato che la vita tende verso l'equilibrio, che la natura tende verso l'equilibrio e che ci vuole un essere estremamente magistrale per bilanciare quell'equilibrio.

Nel momento in cui affrontiamo le più grandi sfide della vita possiamo star certi che esse divengono possibili solo dopo che abbiamo accumulato tutti gli strumenti che ci servono per superarle con grazia e con facilità, perché è quello il solo modo per superarle.

Fino a che non abbiamo fatto nostri quegli strumenti non ci troveremo mai nelle situazioni che ci richiedono di dimostrare determinati livelli di abilità. Quindi, da questa prospettiva, le sfide più alte della vita, quelle imposteci dai rapporti umani e forse anche dalla nostra stessa sopravvivenza, possono essere percepite come delle grandi opportunità a nostra disposizione, per saggiare la nostra abilità, anziché come dei test da superare o fallire.

E' proprio attraverso lo specchio della notte oscura dell'anima che vediamo noi stessi nudi, forse per la prima volta, senza l'emozione, il sentimento, ed il pensiero, senza tutte le architetture che ci siamo creati intorno per proteggerci.

Attraverso questo specchio possiamo anche provare a noi stessi che il processo vitale è degno di fiducia ed anche che possiamo aver fiducia in noi stessi mentre viviamo.

La notte oscura dell'anima rappresenta per noi l'opportunità di perdere tutto ciò che ci è sempre stato caro nella vita e di vedere noi stessi alla presenza e nella nudità di quel niente.

E proprio mentre ci arrampichiamo fuori dall'abisso di ciò che abbiamo perso e percepiamo noi stessi in una nuova luce, che esprimiamo i nostri più alti livelli di maestria.

IL 7° SPECCHIO ESSENO

Dalla prospettiva degli antichi, il settimo mistero dei rapporti umani o **settimo specchio esseno** era il più sottile e, per alcuni versi, anche il più difficile. E' lo specchio che ci chiede di ammettere la possibilità che ciascuna esperienza di vita, a prescindere dai suoi risultati, è di per sé perfetta e naturale. A parte il fatto che si riesca o meno a raggiungere gli alti traguardi che sono stati stabiliti per noi da altri, siamo invitati a guardare i nostri successi nella vita senza paragonarli a niente. Senza usare riferimenti esterni di nessun genere.

Il solo modo in cui riusciamo a vederci sotto la luce del successo o del fallimento è quando misuriamo i nostri risultati, facendo uso di un metro esterno. A quel punto sorge la seguente domanda: "A quale modello ci stiamo rifacendo per misurare i nostri risultati? Quale metro usiamo?"

Nella prospettiva di questo specchio ci viene chiesto di ammettere la possibilità che ogni aspetto della nostra vita personale – qualsiasi aspetto - sia perfetto così com'è. Dalla forma e peso del nostro corpo ai nostri risultati in ambito accademico, aziendale o sportivo. Ci renderemo conto insieme che, in effetti, questo è vero e che un risultato può essere sottoposto a giudizio solo quando viene paragonato ad un riferimento esterno.

Siamo quindi invitati a permettere a noi stessi di essere il solo punto di riferimento per i risultati che raggiungiamo.