

# THE LIGHTHOUSE

Newsletter della  
Foundation for A Course in Miracles,  
Volume 16, numero 2, giugno 2005



---

## MEZZI GENTILI E COMPITI LIEVI

*Kenneth Wapnick, Ph.D.*

### Introduzione

Nel quarto atto dell'*Otello* di Shakespeare Desdemona, che di lì a poco sarebbe stata uccisa da suo marito in un accesso di folle gelosia, dice:

Coloro che insegnano a bambini piccoli  
Lo fanno usando mezzi gentili e compiti lievi (IV,ii).

Sebbene il contesto nel quale si hanno le parole di Desdemona sia tutt'altro che gentile – Otello l'ha appena crudelmente etichettata una prostituta – esse ci offrono ciò nondimeno una meravigliosa descrizione della gentilezza di Gesù nei nostri confronti, suoi fratelli e sorelle più piccoli. In effetti in tutto *Un Corso in Miracoli* Gesù si riferisce a noi come a bambini perché, nella nostra consapevolezza spirituale, siamo come bambini, totalmente inconsapevoli della natura illusoria del mondo che ci circonda. Così abbiamo bisogno di un fratello maggiore che ci insegni dolcemente, senza esigere che noi facciamo quello che è oltre le nostre capacità – i *mezzi gentili* del perdono, e i *compiti lievi* della sua applicazione alle nostre relazioni speciali. In questo articolo guardiamo come Gesù sia gentile e lieve nei nostri confronti, facendo da modello di come dobbiamo essere con noi stessi e con gli altri.

### Una favola gentile e lieve

Cominciamo con l'esaminare uno dei modi più chiari, sebbene spesso incompreso, in cui Gesù ci dimostra la sua dolce gentilezza, esemplificando il principio di non spaventare ulteriormente coloro che già hanno paura (T-2.IV.5). Come dice nel testo egli deve

...usare il linguaggio che questa mente [separata] può comprendere, nella condizione in cui pensa di essere. Ed Esso deve usare ogni apprendimento per trasferire le illusioni alla verità, prendendo tutte le false idee di ciò che sei e guidandoti oltre ad esse alla verità che è oltre ad esse (T-25.I.7:4-5).

Così Gesù porta la sua verità non dualistica nel mondo pauroso e dualistico nel quale noi, i suoi terrorizzati fratelli più piccoli, ci troviamo, indirizzando il suo messaggio di perdono alle menti piene di colpa che credono ancora di essere separate. Con questi mezzi gentili ed amorevoli ci conduce attraverso le illusioni alla verità.

Considerate la storia che Gesù ci racconta riguardo Dio e la Sua "risposta" alla piccola, folle idea. Il Corso insegna che l'ego parla per primo ed ha torto (T-5.VI.3:5; 4:2), e lo Spirito Santo è la risposta. Perciò la risposta di Gesù all'ego è incorniciata dentro i contorni che l'ego ha dapprima stabilito, con i quali ci siamo già identificati. Tuttavia egli mantiene questi contorni e li sposta verso

un contenuto gentile ed amorevole, illustrando l'importante insegnamento che lo Spirito Santo non ci porta via le nostre relazioni speciali, ma le trasforma cambiandone lo scopo (ex., T-17.IV.2:3-6).

La favola gentile e lieve di Gesù racconta amorevolmente ai suoi fratelli più piccoli dell'Amore di loro Padre, correggendo l'incubo aspro, crudele e ingannevole dell'ego in merito alla Sua ira. Il racconto di *peccato*, *colpa* e *paura* dell'ego venne designato per instillare la paura di Dio nella mente di Suo Figlio che sogna, facendo sì che lui lasciasse la sua casa nella mente divisa per fare un mondo fisico di tempo e spazio, senza mente, abitato da corpi. Così al Figlio viene detto che la sua separazione è nata dal suo desiderio di avere un sé indipendente dalla sua Fonte. Questo atto, etichettato come *peccato* dall'ego, costituiva l'usurpazione del ruolo di Dio come Creatore, per non parlare della Sua distruzione per mano di Suo Figlio. La *colpa* che ne deriva stabilì la *paura* del futuro, che condusse il Figlio fuori dalla sua mente – letteralmente e figurativamente. In questo sogno senza mente di odio per sé e di terrore, Gesù entra per acquietare i suoi fratelli e le sue sorelle raccontando loro una storia diversa, una storia designata a confortare e benedire, e allo stesso tempo li risveglia dolcemente dall'incubo di colpa e morte dell'ego. Ricordate questa descrizione della dolce correzione dello Spirito Santo:

Come puoi svegliare dei bambini più dolcemente se non con una Voce dolce che non li spaventi, ma ricordi semplicemente loro che la notte è finita ed è giunta la luce?...Semplicemente li rassicuri del fatto che *ora* sono al sicuro. ...Lo Spirito Santo non esamina gli errori in dettaglio, perché non terrorizza i bambini, e coloro ai quali manca la saggezza *sono* dei bambini....I bambini confondono *davvero* la fantasia e la realtà, e sono spaventati perché non riconoscono la differenza. Lo Spirito Santo non fa distinzioni tra i sogni. Semplicemente li fa svanire con la Sua luce (T-6.V.2:1,3;4:1,3-5).

Per cui, usando il linguaggio dei bambini per rassicurarci che ora siamo al sicuro, Gesù ci tiene tra le sue braccia mentre sussurra sommessamente che va tutto bene: “Nostro Padre non è arrabbiato. Al contrario, Gli manchiamo, è solo senza la nostra presenza e piange a causa del fatto che abbiamo lasciato la nostra casa (T-2.III.5:11; T-5.VII.4:5). Inoltre, come prova del Suo Amore per noi Egli creò lo Spirito Santo perché potesse entrare nelle nostre menti dormienti e ci svegliasse dolcemente dai nostri sogni di abbandono e tradimento.”

Questa storia gentile ci lascia con il compito lieve di accettare la verità amorevole delle sue parole respingendo i suoni striduli del racconto dell'ego fatto di colpa e dolore. Se non fossimo sostenuti così dolcemente e confortati così amorevolmente, il compito di allontanarci dall'ego sarebbe quasi impossibile e rimarremmo per sempre condannati ad una vita di futilità, facendo fronte amaramente alle “verità” dell'ego di una vita nata dalla paura, vissuta nella paura e terminata nella paura. Al suo posto Gesù ci offre una vita vissuta sotto i mezzi gentili del perdono, verso il quale ora ci rivolgiamo. Così egli ci incontra dove crediamo di essere e con grande cura e amorevolezza ci conduce lungo il suo lieve cammino che ci riporta alle Braccia amorevoli che non abbiamo mai lasciato.

### **Essere lievi e gentili con noi stessi**

Il fatto stesso che siamo qui in un corpo, e che ci identifichiamo nell'essere studenti di *Un Corso in Miracoli*, ci dice che siamo creature della paura, perché solo chi ha paura entra nel sogno che è il mondo:

La paura è la sola emozione del mondo.

Le sue forme sono molte – chiamale come vuoi – ma è una sola nel contenuto.

...Ciascun...[sogno] contiene tutta la paura, l'opposto dell'amore, l'inferno che nasconde il ricordo di Dio, la crocifissione del Suo santo Figlio (*The Gifts of God*, pagg. 115-16).

Ma, nonostante gli aspetti paurosi della strada che conduce fuori dal mondo, il cammino del perdono è gentile e facile, perché richiede molto poco da parte nostra. Come Gesù dice del suo corso:

Questo corso non ti chiede quasi nulla. E' impossibile immaginarne uno che richieda così poco o che offra di più (T-20.VII.1:7-8).

Non ci viene richiesto di cambiare noi stessi o compiere erculei fatti spirituali, ma semplicemente di guardare l'ego senza giudizio:

Il perdono...è quieto e tranquillamente non fa nulla...Semplicemente osserva, aspetta e non giudica (L-pII.1.4:1,3).

Non viene richiesto alcuno sforzo, perciò, *eccetto* che disfare la nostra resistenza nei confronti di questo processo dolce e facile, resistenza nata dalla paura di perdere la nostra identità speciale. E' questa paura di essere senza specialità che fa diventare la dolcezza del perdono una esperienza di dolore e difficoltà. E tuttavia persino qui non ci viene chiesto di lottare contro questa paura, che è il motivo per cui Gesù ci dice:

E se troverai la resistenza forte e la dedizione debole, non sei pronto. *Non combattere te stesso* (T-30.I.1:6-7).

Siamo *noi* che rendiamo difficile il processo del disfacimento, semplicemente con le nostre reazioni all'ego. Ricordate il problema originale:

Nell'eternità, dove tutto è uno, si insinuò una piccola, folle idea, della quale il Figlio di Dio si è dimenticato di ridere. In questa dimenticanza, il pensiero è diventato un'idea seria, passibile sia di compimento che di effetti reali (T-27.VIII.6:2-3).

Il problema non fu la piccola, folle idea di essere separati da Dio, ma piuttosto lo scegliere di ascoltare l'ego e l'averla presa seriamente. Estrapolando alle nostre esperienze quotidiane i problemi non sono mai le forme – le manifestazioni *esteriori* della colpa – ma le nostre reazioni *interne* a questi problemi. In altre parole, non ci viene chiesto di negare quello che i nostri occhi vedono, ma solo l'interpretazione dell'ego di quello che vedono; scegliendo la visione invece del giudizio. Così, chiedere a Gesù di aiutarci con la nostra resistenza significa guardarla senza giudizio. Non è peccato aver paura – “Tu non hai peccato, ma ti sei sbagliato” (T-19.IV-B.11:8) – ma il giudicarsi per esso rende l'errore un peccato, che crediamo meriti la punizione, non la correzione. In questi contesti “ricordarsi di ridere” significa essere in grado di perdonarsi per avere paura della verità. Poiché tutti i nostri errori si riducono ad uno solo, perdonandone una espressione li perdoniamo tutti. Tutti gli errori sono un solo errore; tutte le correzioni sono una Correzione – qualsiasi forma assuma:

Il minuscolo attimo di tempo in cui è stato fatto il primo errore, e tutti gli altri in quell'unico errore, conteneva anche la Correzione per quello e per tutti quelli che sono venuti con il primo (T-26.V.3:5).

Una tale comprensione è meraviglio-samente liberatoria, perché ci permette di non essere influenzati dalle molte vicissitudini del nostro mondo sempre in cambiamento. Indipendentemente dagli eventi esterni o dagli umori alterni di coloro che ci circondano, possiamo rimanere in pace, *se lo scegliamo*. Possiamo pertanto essere gentili con noi stessi, perché le nostre vite diventano facili una volta che impariamo da Gesù l'unità di tutte le relazioni e di tutti gli eventi – non nella *forma*, ma nel *contenuto*. Il suo amore nelle nostre menti corrette rimane costante ed è il fondamento per le

nostre risposte gentili a tutte le circostanze della nostra vita. Così siamo liberati del fardello terribile e senza fine di cercare di rendere perfetto l'imperfetto, la qual cosa può essere paragonata al cercare di riempire un setaccio con dell'acqua – un compito ingrato e disperato, se mai ce ne fosse uno. Siamo allora liberati dal piano dell'ego di deviare la nostra attenzione dalla mente – la fonte del problema e la sua risposta – cosicché ci focalizziamo soltanto sulle cose esterne, assieme alle difficoltà della vita nel corpo. Ma vedere il problema *solo* nella scelta sbagliata della mente a favore dell'ego, e la soluzione *solo* nella scelta corretta della mente a favore dello Spirito Santo, semplifica la nostra vita unificando la nostra lezione. Gesù ci invita a condividere la sua gentilezza mentre guardiamo con lui la decisione della *mente*, perdonando i nostri errori mentre siamo grati per le nostre lezioni lievi.

Se, tuttavia, non siamo gentili e lievi con noi stessi, in grado di andare oltre le nostre espressioni di paura, come potremmo poi essere gentili e lievi con gli altri? Alla fine, naturalmente, il perdono è uno solo – sia che perdoniamo qualcun altro o noi stessi. Imparando ad essere gentili nel perdonare il nostro ego, il processo di fare la stessa cosa nei confronti degli altri diventa lieve. E così spostiamo la nostra attenzione alle espressioni esterne della nostra relazione speciale con l'ego, il mezzo che questo corso usa per guarire la mente.

### **Il cammino dolce e lieve di perdonare le nostre relazioni speciali**

Se seguiamo le parole di Gesù citate in precedenza riguardo allo Spirito Santo, non metteremo mai in evidenza l'errore altrui, cercando di rendere i loro peccati particolari foraggio giustificato per i cani affamati di paura del nostro ego (T-19.IV-A.11-15). Riconosceremo, facendo seguito a quello che abbiamo discusso nella sezione precedente, che indipendentemente da quanto sia nefando il crimine o madornale il peccato, rimane il fatto che la paura dell'amore è la motivazione ultima di *tutto* il comportamento della mente sbagliata. Così li mettiamo in una sola categoria – errori generati dalla paura. In questo modo permettiamo che ci venga insegnato dallo Spirito Santo, come abbiamo visto in precedenza, a non avere paura dei sogni dell'ego. Se percepiamo errori invece di peccati non c'è malizia, e così non ci può essere paura dell'attacco e di conseguenza nessun bisogno di difese. Siccome la paura, perciò, non è necessaria come difesa contro la verità dell'amore e per di più è illusoria, la nostra funzione non potrebbe essere più semplice. Dopo tutto, accettare ciò che è vero è la cosa più facile del mondo. E' il resistere alla sua semplicità che è difficile e snervante. E così ricordiamo queste parole di Gesù che echeggiano la quieta saggezza di Desdemona:

Com'è semplice la salvezza! Tutto ciò che dice è che ciò che non è mai stato vero non è vero ora e non lo sarà mai...Può forse questo essere difficile da imparare da chiunque voglia che ciò sia vero? Solo il non essere disposto ad apprenderla potrebbe rendere difficile una lezione così facile...[la Salvezza] ti insegna solo ciò che è assai ovvio. Va semplicemente da una lezione evidente alla successiva, con passi facili che ti conducono *dolcemente* dall'una all'altra, senza alcuno sforzo (T-31.I.1-2,5-6; 2:3-4; corsivo mio).

E dal manuale, la via d'uscita:

“Rinuncia a ciò che non vuoi e tieni ciò che vuoi.” Com'è semplice ciò che è ovvio! E come è facile farlo! (M-4.I6:6-8).

Usando il Gesù di *Un Corso in Miracoli* come nostro modello, impariamo ad essere gentili e lievi gli uni con gli altri, rinunciando alla colpa che non vogliamo veramente ed accettando la pace che in verità vogliamo. Ciò è però impossibile fintanto che i nostri bisogni speciali – consci o meno – sono presenti per distorcere la nostra percezione, facendoci alla fine vedere gli altri solo come oggetti separati che esistono per soddisfare i nostri bisogni. Così vediamo ombre dei nostri passati

di scarsità e deprivazione, che giustificano le nostre attuali percezioni di amore e odio. I nostri fratelli e sorelle, compagni del nostro viaggio, vengono malpercepiti come mezzi potenziali per soddisfare i nostri appetiti cannibalistici nei confronti delle perle senza prezzo dell'innocenza di cui l'ego ci dice che abbiamo disperatamente bisogno per sopravvivere. Come, dunque, potremmo ricordare che viaggiamo "assieme o niente affatto" (T-19.IV-D.12:8)?

Chi ha letto il mio libro su Helen Schucman<sup>1</sup>, scriba di *Un Corso in Miracoli* può ricordare la sua esperienza sulla passerella ad Atlantic City:

Diverse volte quell'estate avvertii qualcosa di simile alla "esperienza nella metropolitana" di anni prima [una esperienza precedente in cui Helen provò un amore indescrivibile per le persone sulla metropolitana di New York]... Generalmente avveniva in mezzo ad una folla di persone per le quali riuscivo a provare una affinità breve ma potente. Una di queste avvenne una tiepida serata in cui Louis [il marito di Helen] ed io passeggiavamo lungo un'affollata passerella di una stazione balneare. Un improvviso senso di profonda vicinanza verso tutti si impossessò di me, con il chiaro e certo riconoscimento che stavamo tutti facendo lo stesso viaggio assieme verso una meta comune.

Helen in seguito richiamò l'evento in maniera più dettagliata in una lettera a William Thetford, suo compagno nella trascrizione del Corso, scritta nell'estate precedente l'arrivo del Corso tramite suo:

Una sera stavamo passeggiando e Jonathan [un "altro" nome che Helen usava per Louis] indicò un ragazzo ritardato (di circa dodici anni) che veniva spinto dai suoi genitori in una carrozzella. C'erano altri handicappati [un anglicismo per ritardati] lì. Mentre passeggiavamo, improvvisamente... ebbi la sensazione che tutti camminavamo felicemente e tutti assieme lungo lo stesso sentiero... alla fine ce la faremo tutti ad arrivare a casa. Talvolta amo tutti tantissimo (pagg.115, 140).

Come potremmo non sentire amore e compassione per ogni cosa vivente, citando i famosi insegnamenti di Budda, sapendo che condividiamo la stessa disabilità di debolezza spirituale e il bisogno di svegliarci assieme dal suo incubo di separazione, di sofferenza e di dolore? Come potremmo non amare tutti moltissimo quando ci rendiamo conto di essere parte dello stesso sé che deve essere riunito, come leggiamo in questa preghiera di Gesù dal tesoro gnostico della seconda parte del secondo secolo, *l'Ode a Salomone*:

Ed ho piantato i miei frutti nei cuori, e li ho trasformati in me stesso:  
ed essi ricevettero la mia benedizione e vissero;

Ed essi vennero riuniti a me e furono salvati; perché  
erano per me come le mie membra ed io ero la loro testa.

In un altro testo gnostico: *Il secondo trattato del grande Set*, cristiano nonostante il titolo, Gesù echeggia questo stesso pensiero: "venni ai miei e li riunii con me stesso."

Gesù che riunisce i suoi con se stesso riflette il riunirsi della Figliolanza divisa che si era frammentata nel mondo della materialità – riunita di nuovo come una sola luce, un solo amore, un solo Figlio. Mentre ancora crediamo di essere qui in un corpo, questa visione di unità viene espressa con il non dare potere alle apparenze di separazione e di differenze, verso le quali sono testimoni il corpo e il mondo. Così, mentre i nostri occhi vedono un mondo in cui regna la specialità, le nostre menti guarite percepiscono soltanto espressioni di amore o richieste d'amore. In un modo e nell'altro la nostra risposta generata dall'amore di Gesù nei nostri confronti può essere solo amore. E così egli ci chiede:

Sogna dolcemente tuo fratello senza colpa, che si unisce a te in santa innocenza...Sogna la...[sua] bontà invece di soffermarti, nei tuoi sogni, sui suoi errori. Scegli di sognare della sua sollecitudine,

---

<sup>1</sup> *Absence from Felicity: The Story Behind Helen Schucman and Her Scribing of A course in Miracles*

invece di contare le ferite che ti ha arrecato...Non spazzare via i suoi molti doni perché nei tuoi sogni non è perfetto (T-27.VII.15:1,3,4,6).

Di fatto, nessuno è perfetto qui e non sarebbe per nulla amorevole insistere che noi, o altri, siano senza macchia. Tuttavia possiamo permetterci di sentire il dolore dietro le imperfezioni di ognuno, incluse le nostre, con ciò guardando gentilmente agli errori di un altro e riconoscendo la paura che sta dietro i tentativi maldestri di sopravvivere in qualche modo a spese di qualcun altro – l'errore del mondo. Dietro questi pensieri dell'ego, noi tutti portiamo dentro di noi il ricordo della nostra perfezione in quanto Figlio di Dio, uniti con Lui e con tutta la creazione. Così lo spazio vuoto tra questo ricordo perfetto e la nostra esperienza imperfetta è la sede di ogni forma di dolore e di malattia, come leggiamo:

Lo spazio vuoto è piccolo. Tuttavia contiene i semi della pestilenza e di ogni forma di malattia, perché è un desiderio di tenere separato e di non unire...Lo scopo del piccolo spazio vuoto è l'unica causa che la malattia ha. Perché è stato fatto per tenerti separato, in un corpo che vedi come se fosse la causa del dolore (T-28.III.4:2,3,5-6).

Tutti vagano per la terra cercando di far fronte a questo profondo dolore, la cui causa viene tenuta nascosta entro lo spazio vuoto della separazione, perché tutti qui vagano "incerti, soli e in costante paura" (T-31.VIII.7:1). Alcuni negano tutto ciò sotto vestimenta speciali di felicità, pace e amore, mentre altri proiettano il dolore direttamente, cercando di imporlo ad un altro, ponendo altrove la responsabilità della loro propria sofferenza. Tuttavia la dolcezza di Gesù nei nostri confronti, che riflette i suoi *mezzi gentili e compiti lievi*, diventa il nostro modello per rispondere alla paura altrui, qualsiasi sia la sua forma di espressione. Avendo sperimentato il suo amore che perdona, siamo in grado di mettere da parte l'ego e permettere alla gentile dolcezza di questo amore di fluire facilmente nelle nostre menti, abbracciando coloro che forse non lo conoscono. Così offriamo il dono che abbiamo ricevuto e diventiamo una cosa sola con esso – sia la sua Fonte che i Suoi effetti. Con una gioia che non è di questo mondo, possiamo unirci a Gesù nella preghiera al nostro Dio:

La mia mano è protesa in segno di gioioso benvenuto a ogni fratello che voglia unirsi a me nell'andare al di là della tentazione e che guardi con ferma determinazione verso la luce che splende al di là, in perfetta costanza...E man mano che ciascuno sceglie di unirsi a me, il canto di ringraziamento dalla terra al Cielo cresce da piccoli sparpagliati accenni di melodia a un coro completo di un mondo che, redento dall'inferno, Ti ringrazia (T-31.VIII.11:1,5).

E così le nostre braccia sono spalancate con gentilezza per abbracciare coloro che sono nell'amore ma che ancora lo temono e, mentre confortiamo coloro che tremano, il nostro amore ricorda loro i *mezzi gentili e compiti lievi* con i quali abbiamo raggiunto questo centro quieto, il giardino dell'amore che invita il mondo che crede ancora di vivere in un deserto di morte:

Il deserto diventa un giardino, verde, profondo e quieto, e offre riposo a coloro che hanno smarrito la strada e vagano nella polvere. Dà loro un luogo di rifugio, preparato per loro dall'amore ove un tempo c'era il deserto...L'amore che hanno portato con sé resterà con loro, così come resterà con te. E, sotto la sua benevolenza, il tuo piccolo giardino si espanderà e si protenderà verso tutti quelli che hanno sete dell'acqua della vita, ma sono diventati troppo stanchi per andare avanti da soli...E riconoscerai te stesso e vedrai il tuo piccolo giardino trasformato dolcemente nel Regno dei Cieli con tutto l'Amore del suo Creatore che risplende su di esso (T-18.VIII.9:3-4,7-8; 10:4).

Come è gioioso dare quello che abbiamo ricevuto! Quanto piena è la nostra gratitudine nei confronti dell'amorevole fratello la cui gentilezza ci ha portato questa gioia! Quanto siamo amati, perché l'Amore non ha mai cessato di richiamarci a casa! Così noi tutti rispondiamo al richiamo

assieme, perché esso canta in ciascuno di noi come una cosa sola, richiamandoci gentilmente a percorrere l'agevole sentiero del perdono, guidati amorevolmente dalla quieta saggezza dell'Amore, così che noi possiamo solo essere Esso stesso.

■

