

"Livelli e linguaggi dell'anima"

Oggi è una giornata molto particolare, densa di significati e di simbolismi che non è da considerare come a se stante, la festa di Pentecoste, ma come un arrivo e una partenza. Oggi è un'altra tappa importante di un viaggio altrettanto importante. Prima di entrare nel cuore della condivisione sui livelli e linguaggi dell'anima, è necessario capire il senso di questa festa e dei giorni che da Pasqua la precedono.

Oggi è la festa dello Spirito Santo, che riceviamo, della Luce e dell'Acqua di Dio che, se non prepariamo l'anima come un contenitore, vengono disperse. Tante pratiche danno Luce: abbiamo lodato, invocato lo Spirito, ricevuto l'imposizione delle mani, potremmo fare la preghiera del cuore... tutte cose molto buone che danno Luce che, però, potrebbe essere non duratura. Spesso sentiamo tante persone che dicono che stanno bene alla preghiera ma, appena questa finisce, ritornano a essere infelici. attenzione: le difficoltà ci sono ed è normale che, a volte, ci si abbatta, ma, per certe persone, sembra impossibile che la gioia duri più di cinque minuti dal termine della preghiera. Perché accade questo? Perché si è lavorato a livello di exteriorità, a livello superficiale di anima. Lo Spirito Santo scende su ciascuno di noi ma, se trova un contenitore già pieno, non può entrare, può starci di fianco, avvolgerci, ma non riusciamo a trattenerlo. Stiamo bene alla preghiera perché lo sentiamo, ma non riusciamo a tenerlo dentro di noi. Ora potremmo metterci a meditare oppure partecipare alla messa, In entrambi i casi riceveremmo la gioia, ma per quanto tempo? Poco se non lavoriamo su di noi. Senza un lavoro su noi stessi, in cui scopriamo la nostra vera essenza, gradino per gradino, non sappiamo nulla di vero.

Lo vediamo nella società di oggi dove, a chi ha tanto, sembra sempre che manchi qualcosa oppure si arriva all'apice della carriera e poi si cade, oppure si

ha tanto, ma non si riesce a realizzare la propria vita. Ci si rende conto che le persone non si capiscono tra di loro eppure sembra di essere tutti uguali. Ogni persona, in realtà, è legata a una sfaccettatura diversa dello Spirito Santo, c'è chi è più legato all'istinto, chi più alle emozioni, chi è più mentale ... Quando comunichiamo tra di noi, facciamo fatica a capirci: se una persona è legata più all'istinto e dice: "Ti amo", è sincera ma intende una cosa diversa rispetto a una persona che dice: "Ti amo" ed è legata più all'emotivo. Non è colpa di nessuno: semplicemente non ci si capisce. Questo ci basta per comprendere che ci sono livelli diversi dell'anima e che, a seconda del livello in cui viviamo, siamo portati a percepire le cose in modo diverso.

Questo discorso ci porta al cuore della condivisione: "Il linguaggio e i livelli dell'anima". Tante sono le teorie dell'anima, quella di oggi verte su una certa tradizione ebraica per la quale ogni persona ha tre livelli di anima. Questa teoria serve anche per noi per capire come siamo fatti, per poter vivere le relazioni senza delusioni e, allo stesso tempo, ricevere e "trattenere" la gioia dello spirito.

Il termine Nefesh si usa quando Dio disse: «Brulichino le acque di un brulicame di esseri viventi, nefesh chayà» (Gen 1:20).

La parola "Spirito", Ruach, si usa nella Bibbia già nei primi versi della Genesi: «In principio, Dio creò il cielo e la terra. La terra era sterminata e vuota, le tenebre erano sulla faccia dell'abisso e lo Spirito, Ruach di Dio, si librava sulla superficie delle acque. Dio disse: "Sia Luce". E luce fu» (Genesi 1:1-3).

Neshamà appare nel verso che parla della creazione dell'uomo: «Il Signore Dio formò l'uomo di polvere della terra, gli ispirò nelle narici il soffio vitale, nishmat- chaiim, e l'uomo divenne essere vivente» (2:7).

Così come la creazione ha differenti termini perché differenti sono i livelli, allo stesso modo, ciascuno di noi li contiene tutti e tre, porta in sé tutti i livelli e i

linguaggi della creazione che si potrebbero anche guardare con l'albero della vita... o con i punti chakra... Dobbiamo comprendere a che livello viviamo.

Il primo gradino o linguaggio dell'anima è: NEFESH.

È il livello della sopravvivenza, in cui cerchiamo di comunicare al mondo il messaggio “*io esisto*”, e viene legato all'organo del fegato, quando si dice: “*agire di fegato*”. È il livello in cui si lotta per esistere, per comunicare la nostra presenza nel mondo, per sopravvivere... Per questo si è disposti a uccidere, infatti il fegato è legato al sangue.

Tipica di questo livello dell'anima è la “*reazione*”. Reagire alle provocazioni, alle situazioni è un atto di forza verso l'altro. Non si cerca la forza in sé per reagire ed elevarsi, ma per contrastare l'altra persona. Al fegato, spesso, è associata la rabbia: “*Mi rode il fegato*”. Io esisto e faccio di tutto per sopravvivere... È il livello di anima che condividiamo con gli animali, è l'istinto senza la ragione e senza il cuore. È il livello collegato anche al sangue infatti si dice che uno è sanguigno di carattere quando esplode subito, senza importanti motivi. A questo livello si agisce per esistere per gli altri e questo ci condiziona perché, se l'altro ci ignora, ci deprimiamo e pensiamo di non esistere. Siamo gestiti dalle situazioni esteriori. Per capire meglio questo livello ci vengono in aiuto le parole della prima creazione dell'uomo. In ebraico le parole con cui si riferisce ad Adamo è Adam che è preso da Adamà, la terra. Adam e Adamà iniziano con la lettera Alef, una delle lettere del nome di Dio (Elohim), come la He è la H di Dio, nel nome Jahvè, è, allo stesso modo, presente nel nome di Dio. Se togliamo questa lettera Alef, la parola che rimane è Dam, cioè sangue. Quando viviamo al livello nefesh, sopravviviamo, togliamo il divino che è in noi e viviamo, come gli animali, di istinti. Quando togliamo il divino dalla nostra vita, sopravviviamo come gli animali. Le paure sono tutte a questo livello perché qui si è solo sangue (dam). Facciamo di tutto per esistere per gli altri, per trovare il consenso alla nostra esistenza. Corriamo da una cosa

all'altra. Questo è il livello del "fare" e dell'"avere". Facciamo sempre per avere di più, corriamo come pazzi, ma non possiamo solo vivere così..

A livello nefesh si è in lotta continua per avere attenzione, come il bambino. Se ci toccano qualche cosa, esplodiamo. Tutto il nostro linguaggio e il nostro esistere è condizionato dall'occhio dell'altro. Non possiamo vivere così: **Sal. 32:9** "Non siate privi d'intelligenza come il cavallo e come il mulo: la loro foga si piega con il morso e le briglie, se no, a te non si avvicinano". L'uomo diventa come un animale se toglie l'intelligenza divina-spirituale.

Il secondo gradino è:

"Ruah", Spirito, inizio della consapevolezza: dall'ego del fegato al cuore, organo di questo livello. Qui c'è l'inizio della consapevolezza. Se nel primo livello si vive solo con l'ego, che vuole sopravvivere, qui si inizia a consapevolizzare. Prima reagiamo in automatico, qui il cuore inizia a osservare. Perché mi arrabbio così quando succedono alcune cose? Perché mi arrabbio così quando lui o lei mi fa questo? A questo livello comincio a consapevolizzare grazie all'emotività e all'intelligenza del cuore che è ponte e che, se diventa pilota, "sbarella". Il cuore è amore ma anche dolore, chiudendolo non si soffre, ma nemmeno si ama. Attenzione, il cuore, da solo, non basta! Chi vive a questo livello, basa la sua comunicazione e il suo esistere sulle emozioni: non su sentimenti profondi, ma su emozioni! Oggi sono felice e tutto va bene, domani sono triste e tutto è nero, nessuno mi vuole bene! Quando comunichiamo a questo livello siamo capaci di grandi profondità, di sublimi poesie, di intuizioni che, però, sono vulnerabili. **È il mondo dell'"intuisco ma non lo so spiegare"**.

Il terzo gradino:

"Neshamà" è il livello più alto, quello della coscienza. Conosci le leggi, ti conosci e sei padrone della tua vita. Non è che non hai più reazioni, ma le conosci, sai come armonizzarle e usarle in un modo positivo poiché ne sei padrone. Si parla di "Intelligenza spirituale" che viene collegata al cervello, che non si intende solo come mente, ma come cervello "in toto", sede di molte aree,

soprattutto del nostro lato destro e sinistro, sede dell'intelligenza razionale e spirituale. A questo livello tutto è elevato. Non vengono meno i primi due livelli, ma si innalzano e possono essere utilizzati per vivere bene.

Ogni livello ha un linguaggio di comprensione e di comunicazione. Per cui quando ciascun livello dice: "Ti amo":

1 - Ti amo: è il livello del fare quindi della sessualità/genitalità.

2 - Ti amo: è il livello dell'intuizione del cuore, quindi dell'emozione.

3 - Ti amo: può essere amore elevato, anche platonico, un amore dell'anima per l'anima come quello che Gesù indica come "Agape di amicizia". Nel primo livello, "Ti amo" è "Ti desidero"; al secondo livello "Ti amo" è comunicato come emozione, al terzo livello "Ti amo" è con l'anima.

Per questa ragione gli uomini non si capiscono sempre. Il contenuto del linguaggio dipende dal livello in cui siamo. Se per venti volte diciamo la stessa cosa e otteniamo la stessa risposta che ci delude, dobbiamo chiederci dove siamo o cercare di capire dove è l'altro. Dio è chiamato anche Makom che significa anche "posto". Non possiamo sempre scappare nel mondo, dal marito, dalla moglie... bisogna cambiare livello o posto. Cambia posto nella modalità dove sei...

Alcuni fanno solo con la conoscenza del fegato e vivono reagendo alle situazioni e ai ritmi con l'istinto.

Alcuni vivono solo il cuore e allora "va dove ti porta il cuore" e così, oggi sono qui, domani lì, dopodomani là. Oggi con una o con uno domani un altro.

Altri vivono con la testa e allora sono iper razionali: analizzano tutto e pensano, pensano, pensano e non fanno mai perché vivono solo il livello alto della ragione.

I livelli, in realtà, sono uno dentro l'altro. Noi dobbiamo proporzionarli. Le lettere iniziali ebraiche di fegato, cuore e cervello, formano la parola re "Melek"

Per capire come si vive nei tre livelli ci aiutano le lettere iniziali ebraiche dei tre organi.

Fegato è **Chaved**

Cuore è **Lev**

Cervello è **Moach**

Se agisco partendo dal fegato la parola che si compone è:

KLuM che significa “niente”. Chi agisce solo con fegato è vuoto, è niente in se stesso perché è solo istinto. Non costruisce comunicazione ma esprime il suo sopravvivere. Non sei niente perché non sei divino, cioè non sei ciò che sei chiamato a essere dalla creazione.

Se agisco di cuore la parola con le tre lettere è:

LeMeK che significa “stupido” (lo scemo del villaggio). Chi agisce partendo dal cuore è diretto dalle emozioni che vanno e vengono. Se viviamo solo di emozioni, siamo senza un fondamento, senza una direzione reale.

Se vivo con il cervello la parola è:

MeleK che è “re”.

Tu sei re su tutta la tua vita. La regalità divina ti appartiene perché tu vivi come una scintilla divina. Tu sei re e farai re gli altri condividendo il tuo essere.

Non si parla solo di cervello come mente e ragione, ma come intelligenza spirituale. Il livello di Neshamà prende tutti i livelli sotto e li regola facendoci diventare re attuando il famoso discernimento. Per l'ebraismo la neshama è l'anima collegata alla scintilla divina. Non si tratta dunque solo di ragione, ma anima illuminata da Dio. Il re è colui che governa l'istinto, che innalza emozioni e intelligenza emotiva e le usa per discernere le situazioni.

Tutti partiamo da bambini come nefesh ma poi dobbiamo elevarci. Il bambino ha bisogno degli altri per auto affermarsi, per conoscersi e per distinguersi, ma a 40 50 60 anni non possiamo vivere così.

Può capitare nella vita che, a causa di alcuni eventi o situazioni, il nostro livello di anima si abbassa, a volte fino alla sopravvivenza. Dobbiamo allora capire che

cosa si è rotto e dove dobbiamo aggiustare le cose. Quando nel primo livello succede qualcosa di negativo nella vita iniziamo a chiederci: “Perché mi è successo questo? Dio mi ha punito! Ecco sono sfortunato! Tutte a me! Io non c’entro nulla, non ho fatto nulla ma è colpa degli altri perché...” Perché vedo il mio esistere come dipendenza dagli eventi. Se, invece, vivo al livello alto allora saprò dare Luce agli eventi e vederli con gli occhi di Dio.

Nel livello base si giudica tutti con gli occhi dell’egoismo mentre nei due livelli superiori si inizia a comprendere che c’è di più e si è capaci di autocritica, fino ad arrivare al non giudizio, al non giudicare. Nel primo livello si giudica e si è convinti che tutti giudichino, anche Dio. Ogni nostra frase diventa un giudizio che può portare vita o morte, bene o male ma, se si vive in alto, allora non si reagirà con il giudizio, ma con la Luce.

Il primo livello è del parlare... e si parla e si sparla. Il secondo, quello del cuore, è l’ascolto. Il terzo livello è visione: “Vieni e vedi”. Nel primo livello il vedere è secondo i nostri interessi per ciò che si vuol ottenere, nel secondo è in base al mio sentire le emozioni, nel terzo è visione profetica. Noi siamo tutto questo tutti i giorni e ogni giorno è una scoperta. Dentro ciascuno di noi ci sono tutti i livelli: il bambino che dice voglio voglio voglio... l’adolescente che dice bello, amo, odio e l’adulto che vive con responsabilità. Come arrivare a tutto questo? Attraverso un esercizio di fede. Anzitutto di fiducia in se stessi, “abbi fede per arrivare alla fede”. Bisogna prima conoscere se stessi per poi superarci e camminare nella fede senza saper che cosa troveremo. Tutti noi abbiamo avuto e fatto delle scelte che hanno aperto e chiuso delle porte, ma questo ci ha aiutato a camminare nella fede a essere liberi.

Tutti attraversiamo questi passaggi, magari anche più volte al giorno, sempre ricordandoci che, fin dalla prima creazione, noi siamo scintille divine.

Oggi è Pentecoste, il 50 giorno. Durante i 49 giorni molti ebrei non si sposano perché tempo di purificare l’interiorità, è un tempo di Grazia personale. Oggi è invece la festa del matrimonio, molti si sposano, tutti si vestono di bianco,

mangiano solo latticini perché sono bianchi cioè danno un senso al tutto. Per noi oggi è la festa del e con lo Spirito Santo. Tra poco ci saranno la lode e la messa. Chiediamo allo Spirito Santo di entrare e di rimanere, di fare con noi un matrimonio. Chiediamo di guarire le nostre ferite dei livelli dell'anima, oltre che dell'organo. Chiediamo di guarire, non solo il fegato ma tutti i suoi significati : la rabbia, il sangue; le emozioni, il cuore; la mente, la sapienza. Una volta guariti, possiamo vedere noi stessi e gli altri come cosa buona nella sua totalità e interezza ed essere recipienti pronti ad accogliere la pienezza dello spirito. Amen

Matteo Zinna