

# Come gestire la calunnia con la coscienza di un insegnante

(MSS Gurucharan Singh Khalsa, PhD - "Khalsa Council" - ottobre 2000)

## **Dichiarazione di MSS Guru Terath Singh Khalsa (Chancellor del Sikh Dharma - 1 aprile 2002)**

Alcuni di voi potrebbero aver ricevuto un'e-mail da qualcuno che affermava che la 3HO, Sikh Dharma e Yogi Bhajan sono stati coinvolti in alcuni atti fraudolenti dieci anni fa. Le accuse non sono vere e non è mai stata intrapresa alcuna azione legale in merito a queste accuse. Piuttosto, delle persone scontente hanno fatto ricorso alla calunnia usando Internet.

Come con qualsiasi organizzazione religiosa o di insegnamento, i membri e gli insegnanti sono coinvolti nelle loro attività private che non hanno assolutamente nulla a che fare con la loro chiesa o con il loro istituto scolastico. Se finiscono per essere implicati in controversie che coinvolgono le loro attività private, è normale che persone scontente affermino che qualcuno o qualche istituzione con "tasche profonde" dovrebbe pagare tutti i conti. Questa, ovviamente, è un'assurdità.

Come forse saprete, tutte le religioni mondiali riconosciute condannano la calunnia perché questa può essere una comunicazione molto pericolosa. In allegato a questa e-mail c'è un documento che descrive la natura della calunnia e perché viene universalmente condannata da tutte le persone coscienti.

Ci dispiace che voi siate diventate vittime di questo attacco calunnioso, ma ciò fornisce una opportunità per capire come funziona la calunnia e come rispondere nella vostra coscienza.



La calunnia viene usata per creare dubbi dove non ce n'è alcuno e nessuno è giustificato. La calunnia è come il catrame. È appiccicoso, scuro, puzzolente e difficile da eliminare se lo tocchi. Ogni insegnante attira sia la calunnia che la lode. Alcuni individui fanno della calunnia la loro identità e passione a tempo pieno. Vivono per abbattere o "smascherare" coloro che ottengono importanza e che fanno buone cose.

Comprendete che molte persone ascoltano pettegolezzi e calunnie e non sanno cosa fare al riguardo. Questa è una breve dissertazione sulla natura della calunnia, su cosa la motiva e su cosa fare al riguardo.

### ***Cos'è la calunnia?***

Secondo il dizionario, la calunnia è “l’atto di dire qualcosa di falso o dannoso che danneggia la reputazione di qualcuno o che travisa o presenta solo informazioni parziali che diffamano quella persona”.

Nell’uso comune, il significato di calunnia include il pettegolezzo. Il pettegolezzo è quando si ascolta o si diffondono voci malevole o accuse infondate ad altri. I pettegoli spesso ripetono ciò che altri o supposti altri hanno attribuito a qualcuno senza verificare i fatti o l’accuratezza con le persone coinvolte.

### ***Perché la calunnia sembra avere potere?***

Il calunniatore sente che può creare dubbi e acquisire potere se tocca la corda della paura e del pericolo. Anche gli sceneggiatori lo fanno. Ecco perché creano un cattivo per allarmare e incuriosire le persone. Altrimenti, un eroe gentile e valoroso può accontentare e annoiare le persone!

La calunnia viene anche usata per amplificare le paure esistenti. Tutti noi abbiamo delle cose nella nostra mente che temiamo o delle quali diffidiamo. La paura può riguardare gli stranieri, l’autorità, gli uomini, la malattia o qualsiasi altra cosa. Il calunniatore associa il bersaglio a queste paure sociali e inconsce. Ingrandisce la paura in modo che la mente reagisca rispetto alle sensazioni, non ai fatti. Un calunniatore può includere molti fatti, ma solo per creare un impatto, non per fare conversazioni o analisi.

### ***Cosa dicono gli insegnamenti spirituali rispetto alla calunnia?***

Nelle tradizioni spirituali, la calunnia viene riconosciuta come un comportamento vile che sconvolge l’ascoltatore senza motivo e condanna chi parla all’oscurità e alla paura che la calunnia utilizza.

Per esempio, il Siri Guru Granth Sahib parla in modo energico della calunnia. Nella seguente citazione un santo è qualsiasi persona che segue un retto sentiero di azione:

“Calunniando i santi, si brucia nel fuoco del desiderio. Calunniando i santi, si cerca di ingannare tutti. Calunniando i santi, la propria influenza svanisce. Calunniando i santi, si diventa i vili dei vili. Per il calunniatore dei santi non c’è luogo di riposo”. Sukhmani Sahib (Sikh)

Allo stesso modo, anche altre tradizioni affrontano questo argomento.

“Non pronunciare falsa testimonianza contro il tuo vicino di casa”. Esodo 20:16 (Ebraismo e Cristianesimo)

“Chi fornisce false prove o pronuncia falsità va all’inferno”. Markandeya Puran (Induismo)

“Chiunque commette un delitto o un crimine e poi lo getta sull’innocente, si carica della falsità e di un evidente crimine. Corano 4:112 (Islam)

“Lui è un calunniatore; l’aver udito qualcosa in un posto, lo rende noto altrove per aver causato il disaccordo tra quelle persone... In questo modo semina discordia tra coloro che erano in armonia o fomenta coloro che erano in disaccordo. La discordia è il suo piacere, la sua delizia, la sua gioia e il motivo del suo parlare. Se si segue questo tipo di condotta orale, gli stati mentali non qualificati crescono molto, gli stati mentali qualificati si riducono”. Majjhima Nikaya iii: 47-48, Sevittabbaasevittabba Sutta (Buddhismo)

### ***Perché tutti questi insegnamenti dicono che la calunnia è così sbagliata?***

Ogni anima ha il diritto di progredire, crescere e realizzare se stessa e il proprio destino in questa vita. Nessuno dovrebbe essere privato di questa opportunità. Il nostro dolore e la nostra sofferenza derivano dal dubbio e dalla mancanza di fusione nella nostra natura divina. Le parole, sia pronunciate che ascoltate, guidano la mente nella chiarezza o nel dubbio. I calunniatori creano dubbi e vivono della sofferenza che generano. Essi bloccano il percorso di una persona che cerca sinceramente di vivere nella coscienza e nello spirito. Ogni percorso ha lo scopo di servire, elevare e fornire una piattaforma per servire gli altri e praticare abitudini appaganti. I calunniatori impediscono

il progresso degli altri e creano un karma o un'auto-maledizione per questa insensibilità e per il proposito malevolo.

### **Qual è la motivazione di un calunniatore?**

Esistono tre tipi fondamentali di motivazione per la calunnia:

(1) Una persona può essere motivata dalla paura, dall'evitamento o dalla fuga e dalla colpa. Una delusione, una perdita di status, un divorzio o talvolta una reazione interna verso una persona crea paura o dolore. Quando quel dolore è un grande dolore, quando l'universo agisce in un modo che non ha senso, un calunniatore cerca una persona da incolpare.

(2) Ci sono quelli che sono pieni di qualche desiderio, esigenza e ambizione. Quando maltratti o spaventati gli altri c'è una sensazione di potere. Quella sensazione potente è un afrodisiaco per il calunniatore.

(3) C'è chi ha formato un'identità con un perverso senso di missione. Immaginano di essere salvatori o distruttori. Assumono un ruolo importante. I "deprogrammatori" professionisti "rapiscono" e "torturano" le persone e rimangono isolati dai sentimenti degli altri. Per loro non conta la persona, conta la missione.

### **Qual è una buona risposta alla calunnia?**

La migliore risposta è non reagire. In qualità di insegnanti, parlate dal vostro cuore con una semplice verità che eleva. Usate le vostre stesse parole con gentilezza, senza rabbia, per ispirare. Guidate le persone alla propria esperienza di ciò che è stato ed è vero nelle loro vite.

Non ripetete o promuovete in alcun modo la calunnia. Ricordate che fa parte del gioco della vita. Dimorate nella vostra coscienza e servite. È meglio non impegnarsi in un dibattito riguardo le accuse. Questo è l'obiettivo di un calunniatore e spesso è una trappola che scende a spirale sempre più in profondità nella disinformazione e nell'evitamento emotivo. Non mischiatevi con la calunnia in un incontro di lotta.

Se qualcuno vi chiede di qualche calunnia, ci sono alcuni modi nei quali potete rispondere. Potete ricordare loro che la calunnia è l'annuncio della distorsione e l'uso di fatti

parziali messi insieme per far sembrare sinistro qualcosa di innocente. Di solito va a servire un fine nascosto. Per sapere cosa è vero, dobbiamo osservare le azioni delle persone e ascoltare la nostra esperienza. La verità non si troverà mai nel turbinio delle parole e delle accuse della calunnia.

Semplicemente immaginate di passare tutto il vostro tempo a cercare di stabilire la verità o la falsità di giornali come l'Enquirer o lo Star. Tutto quello che vogliono è più vendite. Di tanto in tanto qualcuno li cita in giudizio, ma il più delle volte vengono ignorati. Allo stesso modo, dedicate del tempo alla vostra esperienza, non agli attacchi e alla confusione di qualcuno.

Un altro modo è essere diretti nel chiedere alla persona di essere responsabile delle proprie parole. Potreste rispondere: "Se fosse vero, agirei immediatamente. Questo è grave. Esattamente chi l'ha detto? Lo hai visto direttamente? In caso contrario, perché ripeti cose così gravi? Resta lì mentre chiamo la persona da cui l'hai sentito e chiariamolo ora". La maggior parte delle volte la persona vedrà quello che state facendo e si ritirerà dicendo che non significava davvero nulla e che è qualcosa che ha sentito. Quindi potrete dire: "Capisco. Ma è mia abitudine non diffondere mai pettegolezzi. Controllo ciò che è reale o lo lascio andare. Non voglio creare dubbi o turbamenti. Quindi, la prossima volta assicurati di aver controllato i tuoi fatti e pensa anche: 'Perché ne voglio parlare?'".

L'idea è di essere diretti e chiari e chiedere alla persona di assumersi la responsabilità di dichiarazioni vaghe. È una chiamata in giudizio su quando usare ciò.

Un'altra risposta è indirizzarli a buone fonti di informazione. È sempre importante disporre di buone fonti di informazione. Internet comprende fatti e molta disinformazione. Per esempio, potete raccomandare che per sapere chi e cosa siamo veramente e cosa stiamo facendo, basta leggere le informazioni sui nostri siti web: "yogibhajan.com", "kundaliniyoga.com", "ikyta.com", "goldentemple.com" e "sikhnet.com".

C'è un altro approccio. Deve essere usato solo nelle giuste circostanze nei confronti di persone con le quali avete già una buona comunicazione e solo se siete a conoscenza della calunnia. Scegliete un singolo pezzo della calunnia e mostrate quanto sia distorta. Mostrate come il calunniatore ha distorto i fatti. Raccontate la verità della situazione.

La maggior parte delle volte non vale la pena spenderci tempo. Ma se siete in grado di essere concreti e cordiali piuttosto che sulla difensiva e potete aiutare a dissolvere la loro confusione, questo può essere un approccio efficace.

Qualunque sia la risposta o la risposta che date, non si tratta di una battaglia di fatti. Riguarda la vostra presenza, la fiducia e la frequenza della vostra psiche.

### ***C'è qualcosa che possiamo fare per bilanciare le nostre emozioni e la nostra psiche contro un attacco calunnioso?***

Ci sono dei modi per deviare e disperdere le proiezioni di un calunniatore. Possiamo pulire il nostro inconscio da conflitti e reazioni emotive che possono sorgere nell'affrontare una situazione calunniosa

Ecco due tecniche di meditazione per mantenervi calmi, chiari ed efficaci nel trattare calunnie, pettegolezzi e altri insulti.

#### ***Meditazione per deviare gli attacchi e neutralizzare la calunnia***

Sedetevi con la schiena dritta. Sollevate entrambe le mani davanti al viso, con i palmi rivolti verso il viso. Incrociate i polsi, con il polso sinistro più vicino al viso. Fissate lo sguardo sul polso. Tenete i polsi a 15-20 cm di distanza dal viso. Inspirate profondamente e vibrare da tre a cinque volte con un solo respiro il mantra “Gobinde, Mukande, Udare, Apare, Hariang, Kariang, Nirname, Akame”. Continuate per 11 minuti. Inspirate profondamente, trattenete il respiro mentre vi sentite radiosi e leggeri in tutte le direzioni. Rilassatevi.

#### ***Meditazione per la chiarezza emotiva e protezione***

Sedetevi con la schiena dritta. Respirate lentamente, per meno di quattro volte al minuto per 3 minuti. Seguite il respiro in modo consapevole. Rifiutate tutti i pensieri che vi vengono in mente. Pensa “questo no” e lasciate andare il pensiero. Rifiutate i buoni pensieri, i cattivi pensieri, i pensieri veri, i pensieri falsi, tutti i pensieri. Lasciateli arrivare, ma non lasciate che si attacchino a voi. Diventate davvero immobili. Quindi, per altri 8 minuti, vibrare il seguente mantra mentre portate la concentrazione sul punto tra le sopracciglia: “Ap Sahae Hoa, SACHE DA SACHA DHOA, Har, Har, Har”. Terminare con una profonda inspi-

razione, trattenete il respiro, diventate un unico punto sulla vostra fronte. Espirate dalla bocca. Ripetete questa sequenza di respirazione per tre volte.

Conclusione: se insegnate con umiltà, coerenza e verità, la calunnia arriverà sicuramente. Le abitudini di comunicazione costanti e positive, il servizio e il rispetto nei confronti di tutti sono la miglior difesa. Rilassatevi e godetevi il gioco della vita, la realtà della vostra anima e la bellezza della tecnologia e degli insegnamenti del Siri Guru Granth Sahib e di Siri Singh Sahib Yogi Bhajan.

***Hukam di martedì 8 ottobre 1985***  
***Volume di Man Mohan. pagina 2824 Gond 5th Guru***

Io sbatto a terra, il maledetto dal santo.  
Il calunniatore del santo, lo getto dal cielo.  
Il santo lo tengo vicino alla mia anima.  
Subito e immediatamente, emancipo io il santo.  
Lui solo è il santo, che è gradito al Signore.  
Il santo del Signore ha un solo compito, la sua meditazione. Pausa.  
Il Signore protegge il santo con la Sua mano.  
Giorno e notte dimora con il Suo santo.  
A ogni respiro Lui cura il Suo santo.  
Dal nemico del santo, strappa l'impero.  
Nessuno calunni il santo.  
Chi calunnia viene distrutto.  
Colui che il Creatore-Signore salva, il mondo intero non può fargli del male,  
per quanto il mondo possa balbettare e corrergli dietro.  
Io sono venuto a curare la mia fede nel Signore.  
La mia anima e il mio corpo appartengono tutti a Lui.  
La mente di Nanak si è resa conto che l'egocentrico perderà  
e chi tiene il Guru custodito nel suo cuore vincerà.

***Questo è l'Hukam di cui parlava il Siri Singh Sahib riguardo la calunnia.***

*Traduzione e adattamento in italiano a cura di Sujan Singh e Nirvair Charan Singh*