

Angela Maria La Sala Batà

Il Sé e i suoi strumenti di espressione



Edizioni Armonia e Sintesi

Angela Maria La Sala Batà

Il Sé e i suoi strumenti di espressione

In questo libro è presentata la complessa costituzione interiore dell'uomo, secondo la visione delle antiche teorie esoteriche.

È molto importante, per chi voglia realmente percorrere il sentiero dell'autorealizzazione spirituale, conoscere questa costituzione interiore che presenta l'uomo come «un'unità nella molteplicità», e cioè come un Essere di origine Divina, chiamato il Sé, che si riveste di vari involucri o «corpi», per potersi esprimere nei vari piani della manifestazione.

In maniera chiara e semplice, l'autrice di questo libro descrive la natura e le funzioni di questi «corpi» mettendo in risalto il fatto che attraverso di essi il Sé può esprimersi e «individualizzarsi», producendo nello stesso tempo una trasformazione e una sublimazione della materia di cui sono composti.

In tal modo si realizza il vero scopo dell'uomo, che è quello di riunire in se stesso Spirito e Materia e produrre gradualmente il passaggio dal Quarto al Quinto Regno, quello degli Uomini Realizzati, capaci di collaborare con il Piano Divino per l'umanità.

ISBN 88-87673-12-8



9 788887 673128 >

Copyright © 2000
Edizioni Armonia e Sintesi
Via Colfiorito, 5
00141 Roma
Tel 06/86895658 - Fax 06/8277541
E-mail: samatha@tiscalinet.it

II Edizione 2000

In copertina:
disegno di Angela Maria La Sala Batà

Libri della stessa Autrice

- Guida alla conoscenza di sé*
- Il Sentiero dell'Aspirante Spirituale*
- Dal sé inferiore al Sé Superiore*
- I sette temperamenti umani*
- Maturità psicologica*
- Alla ricerca della Verità*
- Il Sé e l'inconscio*
- Lo sviluppo della coscienza*
- Medicina psico-spirituale*
- Lo spazio interiore dell'uomo*
- La Via del Tao*
- Conoscere per essere*
- L'uomo essere di transizione*
- La via della liberazione dalla sofferenza*

CAPITOLO I

SCOPO DELL'INCARNAZIONE DEL SÉ

Nella Baghavat Gita è scritto:

«Avendo pervaso l'Universo con una parte di me stesso, Io rimango, immutato, libero, eterno».

Queste parole, che vogliono esprimere sinteticamente il misterioso rapporto tra l'Assoluto Trascendente e la divinità immanente, potrebbero applicarsi anche all'uomo, in cui il Sé è allo stesso tempo trascendente e immanente, universale e individuale.

È forse bene ricordare, prima di continuare, che cosa s'intende con il termine «Sé», per evitare confusioni e interpretazioni sbagliate.

Il Sé è la scintilla divina dell'uomo, la sua essenza, il suo vero Essere, eterno e immortale. È quella realtà interiore che nel corso dei tempi fu sempre ammessa e riconosciuta, non solo dalle religioni, ma da tutte le tradizioni esoteriche, pur designandola con termini e con nomi diversi, quali ad esempio (tanto per citarne solo alcuni):

Anima

Io Superiore

Atman

Ishvara
 Genius
 Angelo Solare
 Ego Superiore
 Io Sono
 Monade
 Grande Uomo

Qualunque sia il nome dato a questo aspetto dell'uomo, esso vuole indicare un altro Io più profondo e reale dell'essere umano che ha caratteristiche divine e elevate, superiori a quelle che l'uomo sperimenta usualmente nel suo io ordinario. È proprio per distinguerlo da questo io di superficie che sia gli orientali che molte scuole spirituali occidentali hanno preferito chiamarlo il «Sé», termine che sta a indicare uno stato di coscienza che pur essendo individuale trascende i limiti della personalità egoistica e separativa.

Il Sé, quindi, è l'Io Vero dell'uomo, il suo Essere Reale che è stato emanato dall'Assoluto stesso, ed è per questo una scintilla divina, che a livello microcosmico conserva tutte le proprietà e tutti gli attributi del macrocosmo.

Per ben comprendere ciò dobbiamo risalire al momento della manifestazione quando l'Assoluto, uscendo dal suo stato di «pralaya» (riposo, immobilità, silenzio...) emana da Sé l'universo e crea le innumerevoli miriadi di «scintille», chiamate anche «monadi», che saranno in futuro esseri umani coscienti e individualizzati. «... Io mi moltiplicherò, e sarò nato» (è scritto nella Chanda Upanishad) e queste parole vogliono appunto significare che non vi è separazione tra l'uno e i molti, fra Dio e l'infinita varietà e molteplicità di esseri e forme.

L'energia divina creatrice emanata dall'Assoluto crea nel suo movimento di espansione discendente (involuzione) i vari piani della manifestazione, via via sempre più densi e pesanti fino alla materia fisica, e poi risalendo nell'arco ascendente (evoluzione) forma i diversi regni della natura: minerale, vegetale, animale e umano.

Quando il regno umano emerge avviene però qualcosa di nuovo, un meraviglioso e importante evento: la formazione di una entità individualizzata e autocosciente.

La scintilla divina ha trovato finalmente il suo strumento di espressione, la forma adatta con cui unirsi per poter rivelare attraverso di essa le sue energie, le sue facoltà, le sue divine potenzialità e realizzare il suo proposito.

Tutto il lungo cammino attraverso gli altri regni della natura, la proliferazione di miriadi di forme, sembra culminare nella forma umana, l'ultima (almeno fino a oggi) dello sforzo evolutivo della materia. E infatti non sono apparse altre forme dopo l'uomo.

Tuttavia l'evoluzione non è cessata. L'evoluzione continua.

Nascostamente, inavvertitamente qualcosa continua a muoversi, a crescere, a evolvere, ma non più sul piano materiale, sul piano esteriore, bensì sul piano della coscienza.

D'ora in poi nel regno umano l'evoluzione sarà contrassegnata dallo sviluppo della coscienza, poiché la scintilla divina, il Sé, si è incarnato.

Come abbiamo accennato all'inizio, però, il Sé non si è incarnato totalmente. Egli ha emesso, come l'Assoluto nel creare la manifestazione, una parte di se stesso,

un suo raggio e con esso ha vivificato la forma umana, creando allo stesso tempo con le sue stesse energie un veicolo di espressione per ogni piano della manifestazione: quelli che sono chiamati nelle scienze esoteriche «i corpi», le «guaine» o, con termine sanscrito, «Uphadi».

Il Sé quindi è trascendente e immanente allo stesso tempo, come l'Assoluto che «con una parte di se stesso ha pervaso l'universo, eppure è rimasto libero, immutato, eterno».

Possiamo simbolicamente vedere in questo processo creativo la triade universale Padre, Madre, Figlio, che ripete a ogni livello la sua opera.

La scintilla divina, il Sé trascendente rappresenta il Padre, il primo Aspetto, che simbolicamente si unisce alla Madre (la forma materiale), la feconda immettendo in essa un Suo seme e da questa unione nasce il Figlio, il Sé immanente che si rivela come auto-coscienza. Infatti il senso dell'io, o auto-coscienza, è prerogativa esclusivamente umana. Solo l'uomo è cosciente di sé, si auto-riconosce, sa di esistere, e si sente chiuso in un «io» che, pur essendo una limitazione e portando conseguenze apparentemente negative, è l'involucro necessario, la prigione che consente alla scintilla divina di *prendere coscienza* di sé attraverso la limitazione. «Senza limitazione non esiste la consapevolezza» dice la Besant, nel suo libro «Studio sulla Coscienza», poiché il senso dell'io non può nascere senza l'opposizione del non-io. E tale senso dell'io è indispensabile per il risveglio della coscienza poiché, attraverso ulteriori sviluppi, fornirà il «punto di appoggio» al Sé per realizzare i suoi fini.

Il livello evolutivo rappresentato dal regno umano è pertanto di un significato profondo e centrale nel grande schema cosmico dell'evoluzione, perché è contrassegnato da un evento di valore fondamentale: il passaggio dall'Anima-gruppo del regno animale, all'anima individuale.

«... Questo sviluppo dell'individualità costituisce uno degli scopi più importanti, forse anche il fine supremo del grande dramma cosmico. Poiché il principio dell'individualità, dell'autocoscienza, costituisce la base di ulteriori meravigliosi sviluppi, che possiamo solamente divinare vagamente in una grande luce di gloria, immaginando dei grandi centri spirituali capaci di estendere indefinitivamente la loro coscienza, senza però perdere il senso e i poteri della propria individualità e capaci quindi di essere consci, intelligenti e volenterosi cooperatori ed esecutori, in scala sempre più vasta, della Volontà Divina nel piano Cosmico». (R. Assagioli).

È questa una verità da tenere presente sempre se vogliamo effettivamente comprendere il destino dell'uomo e lo scopo dell'incarnazione della scintilla divina: il Sé.

Occorre rifarci a ciò che dicono le antiche dottrine esoteriche, tramandateci dalla tradizione iniziatica, per capire anche da un punto di vista pratico, e direi quasi tecnico, come possa formarsi ed essere mantenuta la coscienza individuale del Sé.

Nel momento in cui il Sé prende possesso di una forma umana per prima cosa si riveste di un involucro sottilissimo di materia del piano mentale superiore, chiamato Corpo Causale, da cui vengono emanati altri involucri e corpi, via via sempre più densi, uno per ogni

piano della manifestazione. Così si formano un corpo mentale, un corpo astrale o emotivo e un corpo fisico con una controparte eterica o vitale.

Il Corpo Causale persiste anche dopo la morte dello individuo e costituisce la sua «individualità» mentre gli altri tre corpi, che costituiscono la personalità umana, si dissolvono alla fine della vita fisica successivamente, in tempi diversi, come vedremo più approfonditamente nei prossimi capitoli.

Tuttavia qualcosa rimane della personalità e dei tre corpi che la compongono poiché, vita dopo vita, tutti i nostri atti producono lentamente e gradatamente alcuni sviluppi e maturazioni e si trasformano in conoscenza, in saggezza, in varie facoltà e consapevolezza e vengono, per così dire, assorbiti dal corpo Causale. Nessun nostro sforzo, nessun nostro raggiungimento, nessuna lotta, nessuna maturazione interiore, sia pur minima, vengono perduti. Tutto è «registrato», assimilato dal Corpo Causale che si organizza, si rafforza, si «individualizza» sempre più, divenendo più luminoso, più ampio e più potente e fornisce al Sé sempre maggiore capacità di esprimersi e di rivelarsi.

Inoltre di ogni corpo personale al momento della morte fisica rimane un «atomo permanente», una specie di condensato del grado evolutivo raggiunto che viene assorbito dal Sé nel Corpo Causale.

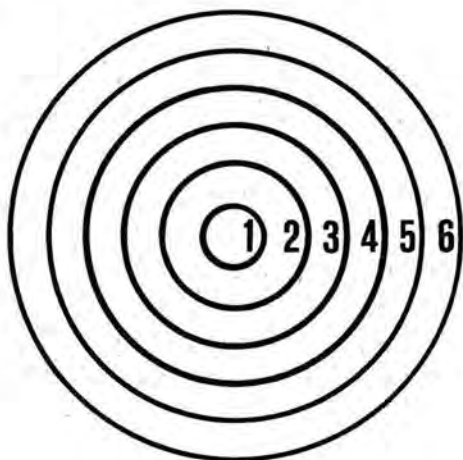
Non dobbiamo però dimenticare, studiando questa complessa costituzione interiore dell'uomo, che in realtà egli è *uno*, pur nella sua apparente molteplicità, perché è sempre il Sé, la scintilla divina che crea i suoi strumenti di espressione con le sue energie, e nel crearli li rende adatti al livello su cui devono funzionare.

Sri Aurobindo chiama questi tre corpi inferiori «i modi del Sé» e con questa espressione ci fa capire la loro natura.

In realtà l'uomo è una unità nella molteplicità, tuttavia deve ritrovare e ricostruire questa unità passando attraverso successive fasi di integrazione e di disidentificazione che gli fanno scoprire il centro unificatore, la vera consapevolezza, il suo vero Io, intorno al quale ruotano tutti i veicoli di espressione.

Lo schema più adatto a farci capire questa realtà è il seguente:

1. Il Sé
2. Il Corpo Causale o Mentale (Superiore)
3. Corpo mentale inferiore (o concreto)
4. Corpo astrale o emotivo
5. Corpo fisico eterico.
6. Corpo fisico denso.



L'uomo usualmente è identificato con il corpo più esterno, quello fisico (n. 6), vive alla periferia della vera coscienza. È decentrato e quindi deve a poco a poco «risalire» verso il suo centro, conoscere via via i vari livelli del suo essere, i suoi corpi sottili, imparare a vederli per quello che veramente sono: strumenti del Sé, veicoli di espressione formati da energie che hanno una precisa funzionalità.

Il cammino è lungo e ci vogliono molte vite prima che l'uomo, come il figliol prodigo della parabola evangelica, possa «ritornare alla Casa del Padre» ricco di esperienza e di saggezza, ma questo cammino, quando è compiuto con piena consapevolezza e con totale adesione interiore, non solo diventa meno faticoso e difficile, ma si trasforma in gioia e in arricchimento, e ci dà l'unica vera felicità, la felicità di «crescita», come la chiama Teilhard de Chardin.

Per concludere dunque questo primo capitolo possiamo dire che risulta chiaro che lo scopo principale della incarnazione del Sé è quello di divenire cosciente di se stesso, trasformando ogni esperienza compiuta per mezzo della personalità in consapevolezza e saggezza, e di crearsi una individualità atta ad adempiere un compito più ampio a favore dell'umanità, al servizio del Piano Divino. Quelle che sono chiamate «iniziazioni» non sono altro che gradualmente e successivamente ampliamenti di coscienza, ognuno dei quali rivela all'uomo un nuovo aspetto del grandioso lavoro da farsi, in cui ogni essere, ogni scintilla divina ha la sua parte da compiere.

CAPITOLO II

PERSONALITÀ E INDIVIDUALITÀ

Da tutto quanto è stato detto nel capitolo precedente potrebbe essere emersa l'impressione che sia il Sé a evolvere. È necessario quindi chiarire che, essendo il Sé una scintilla dell'Assoluto, è già perfetto e completo in sé stesso e non ha bisogno di evolvere, di progredire. In realtà quello che evolve, che cresce, è il Suo aspetto coscienza.

Come abbiamo già accennato è quella parte del Sé che s'incarna, che si rinchiude nei veicoli della personalità, a evolvere seguendo un graduale e lento processo di crescita e di risveglio, fino ad auto-riconoscersi.

L'energia divina del Sé si autolimita immergendosi nella materia, ma non si disperde, non si annulla. Essa faticosamente e inconsciamente tende a ritornare all'origine da cui è provenuta, e risale attraverso la materia dei vari piani «trasformandola in coscienza».

Questo vogliono dire le parole di Sri Aurobindo: «L'evoluzione è una lenta trasformazione dell'energia in coscienza».

La personalità, che è l'insieme di tre veicoli (fisico-eterico, emotivo e mentale), simbolicamente costituisce

la matrice, la Madre, dove il seme del Sé cresce e progredisce, prendendo nutrimento da lei.

Tuttavia l'evoluzione della coscienza è molto lenta e graduale, e non può avvenire rapidamente e regolarmente fino a quando anche la personalità non sia formata, organizzata e integrata.

Infatti anche i veicoli della personalità hanno una loro maturazione e una loro evoluzione che avviene parallelamente, e a volte indipendentemente, dallo sviluppo della coscienza del Sé.

Tale sviluppo è molto lento e inavvertito nelle prime incarnazioni e si rivela all'inizio solo come senso dell'io, come autocoscienza, nel suo aspetto però più negativo di separatività, egoismo, chiusura... Inoltre vi è una completa identificazione di questo senso dell'io con i veicoli personali, e spesso addirittura con il corpo fisico.

Quindi l'evoluzione dell'uomo nelle sue prime vite è soprattutto una formazione, una organizzazione e qualificazione dei corpi personali che da uno stato iniziale grezzo, amorfo, non organizzato, confuso, passano gradatamente ad acquistare qualità, facoltà, sensibilità e si delineano e organizzano, per effetto delle varie esperienze ed eventi della vita e dei contatti con il mondo esterno.

Questa evoluzione dei corpi personali tuttavia, siccome avviene mentre il Sé, il vero Io, è ancora latente e inconscio, può portare anche allo sviluppo di caratteristiche e tendenze negative, e cioè permeate di egoismo, orgoglio, ambizione, desiderio.

La personalità, e cioè l'insieme dei tre corpi, può arrivare anche a un grado abbastanza avanzato di formazione e integrazione, sotto la guida però non del vero

Io, il Sé, ma di un «io» falso e costruito, che è una vera e propria forza, quasi una entità a sé stantè.

È come se vi fosse una età della personalità e una età dell'Anima, intendendo per Anima la coscienza del Sé immanente.

Vi sono infatti degli individui che hanno una personalità forte, efficiente, organizzata, e che nella vita hanno successo e riuscita, ma che sono immaturi dal punto di vista interiore e spirituale.

Ciò accade soprattutto alle persone estrovertite, la cui energia vitale è tutta volta all'esterno, verso il mondo oggettivo, tesa a fare esperienze, ad agire, a conoscere la realtà esterna.

A volte può avvenire l'opposto. Vi può essere un grande sviluppo interiore, una sensibilità al mondo soggettivo e aperture di coscienza per effetto di una o più vite dedite al misticismo, alla interiorità, all'introversione, al raccoglimento, e nello stesso tempo una personalità carente, deficitaria, non sviluppata e grezza. Questo è il caso degli introvertiti.

La meta è lo sviluppo globale dell'uomo, sia dal punto di vista della coscienza del Sé, che dal punto di vista dei veicoli personali, perché il Sé ha bisogno di una personalità formata e sviluppata per potersene servire pienamente.

Tuttavia tale meta non si raggiunge per una via diretta e facile, ma per una via tortuosa, difficile, indiretta, disseminata di lotte, di crisi, di pericoli e di illusioni e condizionamenti da superare.

Occorre quindi sapere quali siano le eventuali fasi di questo sviluppo interiore e sapere distinguere fra le

varie manifestazioni della nostra complessa natura umana per comprendere quali provengano dal Sé, e cioè dalla nostra individualità, e quali invece dalla personalità.

Noi ci sviluppiamo su due direttive parallele, spesso alternantisi: una oggettiva, esteriore, e una soggettiva e interiore; dobbiamo prendere coscienza che viviamo nel dualismo tra il nostro vero essere, l'Io Reale, e l'io personale, che per quanto costruito e illusorio, è forte e organizzato.

Questo dualismo nelle prime vite è inconscio, perché l'Io Reale, il Sé, è completamente latente e dormiente, ma poi a poco a poco diviene sempre più palese e consapevole e comincia un periodo di alterne vicende durante il quale prevale ora la personalità ora l'individualità, fino a quando queste due forze si confrontano e ha inizio il conflitto decisivo.

Anche se in realtà questo dualismo è stato creato illusoriamente dalla nostra identificazione con gli strumenti personali, è puramente teorico affermare che siamo «uno» perché in pratica agiamo come se fossimo «due» e tutto il nostro cammino evolutivo, fino al momento della completa identificazione con il Sé, è contrassegnato dal dualismo, dal conflitto e dall'attrito tra due opposte forze: quella della personalità e quella dell'individualità.

Nondimeno questo dilaniante dualismo è inevitabile e anzi necessario, perché «prima di poter unire occorre dividere», come dice Alan Watts, e cioè bisogna fare l'esperienza della divisione, del conflitto, della separazione, per poter poi ritrovare l'unità *consapevolmente*.

Per poter favorire il raggiungimento di questa meta è utile conoscere la costituzione interiore dell'uomo, cominciare a capire la natura delle energie che agiscono e circolano in lui e imparare a distinguere gli impulsi che provengono dal Sé da ciò che invece è una manifestazione alterata, distorta, falsata di uno dei veicoli della personalità.

La conoscenza, sia pure all'inizio solo teorica delle caratteristiche, delle qualità, delle funzioni specifiche di ognuno dei corpi personali, ci aiuterà a poco a poco a sviluppare una delle qualità più importanti per il nostro sviluppo interiore: il discernimento.

Tale qualità dà la capacità all'uomo di non cadere nelle illusioni, nelle false identificazioni, di saper distinguere fra ciò che è personale, costruito, falso (e cioè proveniente dall'io personale), e ciò che è reale (e cioè proveniente dal Sé); gli permette di sviluppare la sensibilità e l'intuizione per capire la differenza fra la vera consapevolezza e la falsa coscienza.

Lo sviluppo del discernimento e la sua utilizzazione costituiscono la prima fase del lento processo di riunificazione interiore, del superamento del dualismo apparente fra il Sé e i suoi veicoli, e corrisponde alla necessità di «dividere» prima di riunire. In realtà il discernimento non divide in due l'«essenza fondamentale» che è la stessa, sia nella individualità che nella personalità. Esso divide il vero dal falso, l'autentico dall'illusorio e aiuta a ritrovare, appunto, l'«essenza» in mezzo alle sovrastrutture, alle false costruzioni, alle abitudini e agli automatismi, che non hanno una loro effettiva realtà e consistenza.

I veicoli personali non sono «falsi» in se stessi, non sono «impuri» nella loro essenza, sono falsi e impuri in quanto sono condizionati e usati erroneamente.

«L'impurità è un errore funzionale» dice Sri Aurobindo. Quindi dobbiamo scoprire la *vera* funzione di ognuno dei veicoli, per utilizzare le loro energie nella giusta direzione e farli diventare quello che veramente sono: strumenti di espressione del Sé.

Infatti ognuno dei corpi della personalità è un riflesso di uno degli aspetti del Sé.

Il Sé secondo le dottrine esoteriche ha tre aspetti:

Volontà

Amore

Intelligenza Creativa

in sanscrito:

Atma

Buddhi

Manas

che a loro volta corrispondono e sono il riflesso nel microcosmo dei tre aspetti della Divinità, che si ritrovano in tutte le religioni, e cioè:

Padre	Volontà	Atma
Figlio	Amore	Buddhi
Spirito Santo	Intelligenza Creativa	Manas

Questa triplicità divina dell'Uno si rispecchia dunque nell'uomo dando al Sé individuale tre aspetti, tre qualità che a loro volta si rispecchiano nella personalità dando vita a tre corpi, o veicoli di espressione, come segue:

Corpo mentale	Volontà (1° aspetto)	Padre
Corpo astrale (o emotivo)	Amore (2° aspetto)	Figlio
Corpo fisico-eterico	Intelligenza Creativa (3° aspetto)	Spirito Santo

L'uomo deve, attraverso l'evoluzione graduale della coscienza, scoprire questi collegamenti e riportare i suoi veicoli alla giusta funzione. Deve comprendere che egli ha costruito inconsciamente automatismi, abitudini, «errori funzionali» nella personalità, essendo inconsapevole della sua vera natura, si è identificato con un «io» illusorio creando in sé un dualismo e una separazione fra l'individualità ancora latente e la personalità di superficie.

Il lavoro è lungo, difficile e irto di ostacoli perché la personalità, per quanto fatta di abitudini, automatismi e condizionamenti, si è stabilizzata e quasi consolidata su questi errori, divenendo un'entità separata, anche se illusoria, che oppone continuamente resistenza ai tentativi di farle cambiare direzione.

Occorre lavorare con costanza e persistenza e andare in profondità per sradicare queste abitudini, smascherare i condizionamenti, disperdere le nebbie delle illusioni e riportare gradatamente le energie dei veicoli alla loro vera funzione.

Conoscere quindi dettagliatamente la struttura occulta dell'uomo è necessario come primo passo per divenire padroni delle energie dei corpi personali, per capire le leggi che seguono, le loro peculiarità e per cominciare a smantellare la costruzione falsa e cristallizzata che ci limita, che ci impedisce di essere noi stessi e di realizzare il vero compito degli strumenti di espressione del Sé.

CAPITOLO III

I VEICOLI DEL SÉ

Per poter comprendere la complessa struttura occulta dell'uomo occorre concepire l'individuo come vivente contemporaneamente su varie dimensioni che sono in realtà, come dice l'esoterismo, vari piani di «materia» via via sempre più sottile, e avente vari corpi composti della materia di ognuno di questi piani.

Solo il corpo fisico denso è visibile e percepibile per mezzo dei sensi fisici. Gli altri corpi (includendo anche la controparte eterica del corpo denso) sono invisibili e solo chi possiede la chiaroveggenza o una particolare sensibilità psichica, li può percepire.

Bisogna concepire questi corpi come compenetrantisi l'uno con l'altro, e occupanti tutti lo stesso spazio.

Se si dovesse fare un modello della costituzione occulta dell'uomo esso dovrebbe raffigurare i nostri corpi come se avessero una costituzione spugnosa.

«Come un spugna è impregnata dall'aria, dall'acqua e dai costituenti chimici del suo ambiente, così lo sono i nostri corpi dalla «materia» sottile dei piani superiori». (Arthur Osborn: «Il senso dell'esistenza personale», pag. 143).

Non è quindi esatto parlare di piani o di livelli, che danno l'idea di una gradualità nello spazio, poiché nella dimensione interiore lo spazio, come lo concepiamo noi sul piano fisico, non esiste. Usiamo questi termini inesatti perché mancano le parole adatte per esprimere e per descrivere i mondi iperfisici, che forse sarebbe meglio definire *livelli di coscienza*, o gradi di energia.

Tuttavia i mondi interiori e i veicoli relativi, pur non occupando spazio nel senso che intendiamo comunemente e compenetrando il corpo fisico, sono costituiti ognuno da un tipo di sostanza («materia») diversa e hanno qualità, caratteristiche e funzioni ben precise.

Abbiamo usato di proposito il termine «materia» riferendoci ai corpi e ai piani sottili perché qualsiasi tipo di manifestazione di vita è in realtà «materia» di fronte al Sé.

Nel termine materia però non è contenuto alcun giudizio negativo o dispregiativo, ma solo una qualificazione.

Materia (dalla radice mater = madre) sta a indicare l'aspetto femminile, ricettivo, passivo della manifestazione, la matrice inconscia che riceve nel suo seno l'energia dello Spirito, il Sé, che rappresenta l'aspetto maschile, attivo, cosciente della manifestazione.

Quindi tutta la personalità, con i suoi tre corpi, di fronte al Sé, allo Spirito, è materia, perché rappresenta il polo ricettivo, femminile, la Madre, che offre alla coscienza del Sé l'ambiente adatto per crescere, formarsi, realizzarsi.

Dopo questa breve parentesi torniamo ai corpi sottili e cerchiamo di definire un po' meglio la «materia» di cui sono composti.

Tutto è energia, anche la materia fisica, tanto è vero che se consideriamo il corpo a livello elettronico, esso non è altro che un campo elettromagnetico e la sua solidità, la sua stabilità, compattezza sono puramente illusorie.

«In effetti il corpo deve essere considerato come «vuoto», simile a un sistema solare in miniatura, con elettroni che orbitano in uno spazio relativamente enorme...». (Da «Lo specchio dellá vita e della morte» di L. Bendit).

La maggior parte di noi vive nel mondo fisico, ignorando totalmente la sua base atomica e basandosi solo sui dati che gli sono trasmessi dai cinque sensi.

Anche i corpi sottili possono essere concepiti come campi elettromagnetici, perché anch'essi sono composti di energia. In realtà tutto è energia a diverso livello vibratorio, dalla materia fisica visibile fino allo Spirito, perciò potremmo definire l'uomo come... «un tracciato di onde stazionarie sottoposto a crescita e a sviluppo costanti. Il modello lo fa oggettivo nel mondo delle cose, ed esso deriva la sua forma da un'immensa complessità di forze ed energie, che giuocano l'una sull'altra da tutti i livelli...». (L. Bendit: op. cit.).

Il corpo fisico stesso è un insieme di varie energie e cioè:

- a) energie chimiche
- b) energie bio-elettriche

Gli altri veicoli sono anch'essi composti di energie e son considerati corpi in quanto hanno una certa forma e una certa estensione, come ad esempio un fascio di

luce. Tuttavia essi sono più simili a campi di energia perché non sono statici, ma in continuo movimento e flusso.

Dobbiamo tener presente che oltre all'aspetto energia tutti i corpi sottili hanno anche un aspetto che potremmo chiamare *psicologico*, e cioè qualità, caratteristiche, manifestazioni che nel loro insieme potrebbero costituire quello che la psicologia chiama la «psiche» dell'uomo.

La psiche infatti non è né il fisico né lo spirituale, ma quell'aspetto soggettivo dell'uomo che esprime i suoi stati d'animo, le sue modificazioni psichiche, i suoi pensieri... In altre parole è l'insieme del corpo emotivo e del corpo mentale, visto dal punto di vista psicologico. In realtà questi due corpi sottili nell'uomo comune funzionano quasi sempre mescolati insieme, influenzandosi a vicenda e per questo in certe scuole esoteriche essi sono considerati come facenti parte di un corpo solo, con due aspetti: uno emotivo e uno intellettuale. È il kama-manas degli orientali, che può ben essere ritenuto la psiche degli psicologi occidentali.

Col tempo l'uomo impara a usare questi due corpi in maniera distinta, riconoscendo le loro rispettive funzioni, liberando la mente da influenze emotive e il corpo emotivo da condizionamenti mentali. È questa una forma di «purificazione» necessaria (dalla radice sanscrita «pur» che vuol dire: libero da mescolanze), che consentirà all'individuo di utilizzare le sue facoltà e le sue energie in maniera ordinata, consapevole e armonica.

Come abbiamo detto nel capitolo precedente ognuno dei corpi della personalità corrisponde a un aspetto

del Sé. Per questo dobbiamo riconoscere la loro particolare funzionalità, il tipo di energia che vogliono esprimere e le loro rispettive qualità e caratteristiche.

Persino del corpo fisico non conosciamo il vero scopo e utilità, che non sono quelli che crediamo comunemente, ma altri che si riveleranno quando avremo avuto il risveglio della coscienza del Sé. Tuttavia, già da ora potremo inquadrare meglio la sua vera funzione e la sua natura se lo vediamo come il precipitato ultimo di una graduale condensazione dell'energia divina e come il simbolo di una realtà ancora da scoprire.

Secondo le dottrine esoteriche ognuno dei corpi dell'uomo è suddiviso in sette sottopiani, o livelli vibratori. Il sette è un numero dal profondo significato occulto, tanto che si ritrova a tutti i livelli della manifestazione e sotto infiniti aspetti. Non possiamo ora soffermarci ad approfondire questo argomento, ma esortiamo coloro che ne avessero interesse a fare ricerche sui vari libri esoterici per trovare notizie e spiegazioni sul simbolismo del numero sette.

All'inizio del cammino evolutivo i corpi di un determinato individuo non vibrano su tutti e sette i livelli, ma solo sui primi due o tre, o meglio sugli ultimi due, perché dal punto di vista spirituale si comincia a contare dall'alto, quindi il sottopiano n. 7 di un corpo è il più basso.

È detto che il Sé possa venire in contatto con un veicolo personale solo se questo vibra dal primo al quarto sottopiano. In altre parole, non può esservi sintonia vibratoria fra il Sé e i veicoli della personalità al di sotto del quarto sottopiano.

Se vogliamo tradurre in termini psicologici quanto abbiamo detto sopra, possiamo dire che ognuno dei veicoli subisce un processo di maturazione e di purificazione che si esprime con qualità e caratteristiche dalle più basse e limitate alle più alte e nobili.

Ad esempio il corpo emotivo può esprimere odio, passione egoistica, ira, invidia, gelosia (e allora vuol dire che vibra nel settimo, sesto e quinto sottopiano), oppure simpatia, compassione, amore, devozione, ecc. (e allora vuol dire che vibra nel quarto, terzo, secondo e primo sottopiano).

Così il corpo mentale può esprimere orgoglio intellettuale, pregiudizi, fanatismo, dogmatismo, criticismo, ecc. vibrando nei sottopiani più bassi, oppure (via via che si purifica) obiettività, chiarezza di idee, saggezza, capacità di sintesi e di analisi, intelligenza.

Anche il corpo fisico-eterico può essere più o meno puro e avere delle vibrazioni più o meno elevate, a seconda se l'individuo è ancora legato a desideri e istinti animaleschi, è sensuale e rozzo, schiavo delle sensazioni, oppure se è libero dalla schiavitù degli istinti e capace di usare le energie fisiche in maniera sana e pura.

Anche la materia densa ha una sua lenta e graduale purificazione ed evoluzione, che sono determinate dalla progressiva trasformazione dell'energia materiale in coscienza.

Infatti il corpo fisico-eterico di una persona molto evoluta, anche se dall'esterno appare uguale a quello degli altri individui, ha una costituzione atomica diversa, secondo le dottrine esoteriche. Il Cristo, ad esempio, aveva raggiunto «il corpo glorioso» (come dice S. Paolo)

e cioè un corpo formato da un tipo di materia raffinata e pura che irradiava vibrazioni benefiche ed elevate, e aveva facoltà e proprietà diverse da quelle di tutti gli altri esseri umani.

Nella dualità fisico-eterico la funzione più importante è quella del corpo eterico, che è la parte vitale ed elettromagnetica del fisico denso. Le scienze esoteriche affermano anzi che il vero corpo fisico non è quello che vediamo, che è solo un automa, una macchina, ma il corpo eterico (o doppio eterico, come lo chiamano molti), è il tramite con altri corpi sottili e addirittura con il Sé.

Ci soffermeremo a parlare più diffusamente di ciò nel prossimo capitolo, con il quale ha inizio la trattazione particolareggiata di ognuno dei tre corpi della personalità. In questi primi tre capitoli abbiamo voluto porre le premesse necessarie per meglio comprendere il vero scopo dei tre veicoli di espressione del Sé nei piani della manifestazione e per non perdere di vista il legame che unisce la sorgente divina da cui questi veicoli sono stati formati e vitalizzati, e le loro caratteristiche e facoltà, anche se tale legame deve essere, in un certo senso, ricostruito e poi utilizzato consapevolmente. Inoltre abbiamo voluto mettere in risalto che Spirito e Materia (Purusha e Prakriti come è detto in sanscrito) sono ambedue aspetti dell'Uno, dell'Assoluto che li ha emanati, e quindi sono ambedue divini anche se nella dimensione spazio-temporale hanno funzioni diverse, o meglio complementari.

Noi dobbiamo divenire consapevoli, studiando e analizzando la nostra complessa costituzione occulta, di que-

sto rapporto con l'Uno e anche degli aspetti di noi stessi che ci sembrano più materiali, grezzi e limitati, innanzitutto scoprendo i condizionamenti, le impurità, gli «errori funzionali» che si sono instaurati nei veicoli, per poi superare la nostra identificazione inconscia con essi e in tal modo riportarli alla loro giusta funzione. Teniamo sempre presente che noi esseri umani rappresentiamo il microcosmo che in sé rispecchia il macrocosmo, e pertanto seguiamo le stesse grandi leggi universali che regolano la manifestazione.

Alcuni versi del poema occulto «Le stanze di Dzyan», riportate dalla Blavatsky nella «Dottrina Segreta» e che si riferiscono alla manifestazione universale, ben potrebbero riferirsi alla costituzione occulta dell'uomo:

«Il Padre-Madre fila una tela la cui estremità superiore è attaccata allo Spirito-Luce dell'Oscurità Una e quella inferiore all'oscura sua fine, la Materia, e questa è la Tela dell'Universo intessuta dalle due sostanze in una».

Anche nell'uomo vi è una «tela di mezzo» (i corpi sottili, la psiche) che è intessuta «dalle due sostanze in una», e cioè dal Sé (Spirito-Luce) e dalla Materia (corpo fisico = «oscura sua fine»), perché è «creatura di entrambi».

Perciò studiare la composizione esoterica dell'uomo, e a poco a poco divenirne coscienti, ha lo scopo precipuo di farci comprendere come tutto ciò che esiste in noi al livello personale e ogni parte di noi stessi, anche la più pesante,... «non ha come meta finale qualcosa di totalmente estraneo da cui derivi la necessità della sua estinzione, ma qualcosa di supremo, in cui trascende

e ritrova la sua stessa absolutezza, il suo infinito, la sua armonia, al di là di ogni limite umano». (Sri Aurobindo: «La Sintesi dello Yoga» Vol. II).

CAPITOLO IV

IL CORPO FISICO-ETERICO (1° parte)

Pur essendo l'involucro più esterno e più pesante del Sé, il corpo fisico-eterico è di grande importanza per la Sua manifestazione e la Sua realizzazione totale. Senza di esso la scintilla divina individualizzata non potrebbe fare una esperienza completa e divenire cosciente di se stessa. È quindi necessario conoscere a fondo la vera natura e la struttura complessa di questo veicolo che ha un aspetto duale e cioè è composto di una parte densa, visibile e una parte energetica e invisibile.

Come abbiamo già accennato, tutti i corpi dell'uomo sono costituiti da sette livelli, o sotto-piani, e così pure avviene per il corpo-eterico che è composto dai seguenti sette livelli:

- 1) solido
- 2) liquido
- 3) gassoso
- 4) eterico
- 5) supereterico
- 6) subatomico
- 7) atomico

I primi tre livelli costituiscono la parte densa, visibile del corpo fisico, e gli altri quattro la parte sottile, invisibile, energetica, chiamata «corpo eterico» o «doppio eterico».

Non ci soffermeremo sulla parte densa e visibile il cui studio è oggetto dell'anatomia e della fisiologia, ma sulla sua controparte invisibile, il corpo eterico, che è in realtà quella più importante e determinante per la vita dell'uomo anche se la sua esistenza non è stata ancora riconosciuta dalla scienza ufficiale. Vedremo però più avanti che comincia a delinearsi un'apertura in questa direzione, in seguito a ricerche ed esperimenti fatti da alcuni studiosi.

Il corpo eterico ha due funzioni principali:

a) essere veicolo di energia vitale (prana), che dà vita, forza e salute alla controparte densa;

b) essere veicolo di collegamento con gli altri corpi sottili dell'uomo, con il Sé e con gli altri piani della manifestazione e del cosmo.

Nel «Trattato di Magia Bianca» di A.A. Bailey è scritto:

«*Intermediario cosmico*» è il termine dato al corpo eterico, che è parte e veicolo dell'etere universale. È infatti attraverso il corpo eterico che fluiscono tutte le energie, sia che emanino dall'Anima, o dal sole o da un pianeta. Lungo queste viventi linee di essenza di fuoco passano tutti i contatti che non emanano specificamente dal mondo tangibile.» (pag. 124, Ed. Bocca).

La prima funzione è quella più conosciuta comunemente. Infatti, per chi possiede solo una conoscenza superficiale delle dottrine esoteriche, il corpo eterico è so-

lo la controparte bioelettrica del corpo fisico denso, ed è veicolo di energia vitale (prana in sanscrito).

È utile tuttavia che ci soffermiamo, sia pur brevemente, a esaminare tale funzione.

Come veicolo di vitalità il corpo eterico ha proprietà, caratteristiche e manifestazioni ben precise e una sua struttura e configurazione che è bene conoscere.

Esso compenetra il corpo denso riempiendo tutti gli spazi interatomici e costituisce la forza coesiva che tiene insieme tutti gli atomi. Fuoriesce dalla forma fisica per due o tre centimetri formando l'aura vitale o aura della salute di un individuo, invisibile all'occhio comune, ma percepibile da chi possiede la chiaroveggenza eterica. L'aura vitale appare come una luminosità diffusa di colore bianco-azzurro, che circonda il corpo denso irradiando sotto forma di raggi sottilissimi.

Quando una persona è in buona salute ed è piena di vitalità e di vigore i raggi dell'aura appaiono diritti e luminosi, mentre in una persona stanca, malata e debilitata tali raggi appaiono tremolanti, poco luminosi e ripiegati verso il basso, come si può vedere nelle due figure disegnate alla pagina seguente:

Il corpo eterico prende vitalità ed energia dal grande serbatoio universale di «prana» costituito dal sole, dai pianeti, dalla terra, dall'aria, dall'etere cosmico... per mezzo di un centro situato vicino alla milza, chiamato centro splenico che ha come sua unica funzione di ricevere e trasmettere al corpo denso energia vitale.

Il corpo eterico è strettamente connesso con il corpo fisico denso e non lo abbandona mai, nemmeno du-

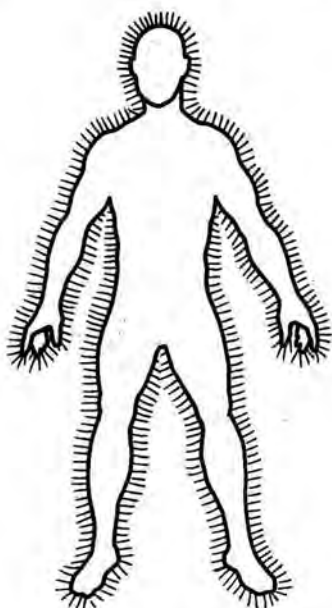


Fig. 1 - Aura di un individuo vitale e in buona salute.

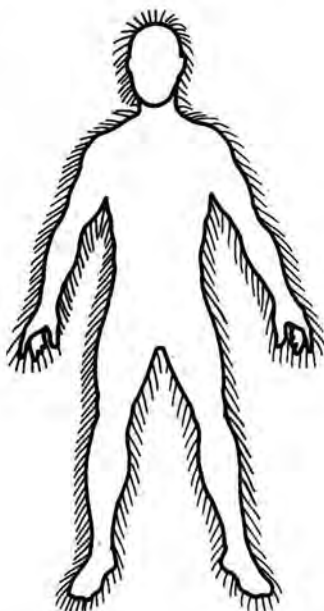


Fig. 2 - Aura di un individuo svitalizzato e malato.

rante il sonno. Solo al momento della morte (e in casi particolari) esso si stacca dal veicolo fisico.

I casi particolari in cui può avvenire temporaneamente un distacco del corpo eterico dal fisico sono i seguenti:

- a) la medianità
- b) l'anestesia
- c) gli svenimenti.

Il primo caso avviene nella medianità con «trance» (sonno medianico) durante il quale il medium si «sdoppia» e cioè fuoriesce dal corpo denso con il suo corpo

eterico, senza tuttavia esserne cosciente, permettendo così a un'altra entità di impossessarsi del suo veicolo fisico.

Durante l'anestesia avviene ugualmente uno sdoppiamento con fuoriuscita del corpo eterico, ma non totale. Una parte di esso rimane nel corpo denso per mantenerlo in vita.

Qualcosa di simile avviene anche nel caso di svenimenti e collassi. In altre parole, ogniqualevolta vi è una perdita di coscienza, significa che il corpo eterico ha abbandonato, sia pure parzialmente e temporaneamente, il corpo fisico denso (1).

Abbiamo accennato al fatto che la scienza ufficiale, pur non ammettendo esplicitamente l'esistenza di questo «doppio» vitale del corpo materiale, comincia però ad avere qualche apertura in questa direzione e persino a ipotizzare l'esistenza di un altro «corpo» invisibile dell'uomo. Ciò è avvenuto in seguito all'invenzione della «camera di Kirlian», un apparecchio fotografico particolare ideato dai coniugi russi Semyon e Valentina Kirlian, capace di fotografare l'irradiazione luminosa emanata da oggetti, piante, uomini, animali ecc. Questa invenzione, come è noto, ha suscitato l'interesse di molti altri studiosi di tutto il mondo e oggi sono in molti a sperimentarla e perfezionarla.

Non conoscendo con esattezza la natura dell'irradiazione luminosa fotografata, le furono dati nomi diversi, come ad esempio «bioplasma» dagli stessi coniugi Kirlian, oppure «campo estructurador de formas» dall'ingegnere elettronico brasiliano Rodrigues, uno dei tanti

(1) Vedi per maggiori notizie su questo argomento il libro «Il doppio eterico» di A. Powell, Ed. Sirio-Trieste.

che si appassionò al fenomeno. Qualunque sia il nome che viene dato a questa irradiazione tutti concordano nel considerarla come la prova dell'esistenza di un'energia sconosciuta che emana dalle cose viventi e dà loro la vita, invisibile a occhio nudo, ma potentissima e reale, tanto da essere considerata determinante per il corpo fisico visibile e avente un suo proprio campo elettromagnetico.

Altre prove, meno evidenti ma interessanti, dell'esistenza del corpo eterico possono essere trovate in altre manifestazioni, come ad esempio nel caso dell'amputazione di un arto di cui il paziente non è a conoscenza, e di cui sente ancora la «presenza» e la «sensibilità». Può passare un periodo di tempo abbastanza lungo prima che il malato smetta di «sentire» dolore all'arto che *non esiste più*, e questo potrebbe far supporre che la controparte eterica del pezzo amputato continui a soffrire finché non si è dissolta completamente.

Un'altra prova dell'esistenza del corpo eterico potrebbe essere il fatto che talvolta in presenza di alcune persone ci sentiamo svitalizzati oppure, al contrario, maggiormente vitalizzati, perché a livello eterico c'è un continuo scambio di energie praniche fra le persone. Esiste infatti un detto popolare che afferma che non bisogna far dormire bambini o adolescenti nella stanza in cui dormono persone malate o molto anziane, perché il corpo eterico del malato o del vecchio essendo più debole e meno vitale può «vampirizzare» il corpo eterico del bambino o dell'adolescente che è molto più forte e carico di «prana»....

Non sono queste superstizioni, perché ognuno di noi può aver fatto esperienza della realtà di questo fatto.

Tuttavia non dobbiamo preoccuparci per questo, perché esiste il «grande serbatoio universale» di energia vitale, al quale tutti possiamo attingere, se sappiamo, con opportuni atteggiamenti, aprirci verso di esso.

La purificazione del corpo eterico è per questo molto importante, non solo per dare vitalità e salute al corpo fisico visibile, ma anche e soprattutto per poter instaurare un rapporto più agevole e continuo con i corpi più sottili e con le dimensioni più elevate della manifestazione.

Con quest'ultima frase veniamo al secondo aspetto con il quale può venire considerato il corpo eterico: quello di «ponte» con gli altri livelli di vita. Questo è, in un certo senso, l'aspetto più importante di questo veicolo, aspetto che si rivela a poco a poco all'uomo mentre procede lungo la via del suo progresso interiore.

La vitalità, l'energia pranica costituiscono solo l'aspetto generico, la funzione più esterna del corpo eterico, ma la sua funzione più importante deriva dal fatto che esso è percorso da un numero infinito di energie provenienti da tutti i livelli e persino dal cosmo.

Ogni nostro stato d'animo, ogni nostro pensiero influiscono sul corpo fisico tramite il veicolo eterico, che riceve energie dal piano astrale e dal piano mentale e le trasmette al soma. Se queste energie sono negative esse si traducono nel fisico in malesseri, disturbi e persino malattie. Inoltre esse qualificano la nostra aura, che irradia intorno a noi sull'ambiente.

Se siamo in uno stato di gioia, di serenità, di pace attraverso l'aura irradiamo energie positive, ma se siamo in uno stato di depressione, di angoscia o di aggressività la nostra irradiazione sarà colorata da questi sentimenti negativi, con conseguenze nocive per gli altri e per l'ambiente.

Il corpo eterico di una persona molto evoluta che è in contatto con il Sé, irradierà energie spirituali pure e luminose, che aiuteranno gli altri a elevarsi catalizzando i loro aspetti migliori....

I «nadi» (i piccoli canali di energia che percorrono il corpo eterico) si incrociano in sette punti focali chiamati «chakra» o centri di forza, che sono in realtà «sette punti di entrata e di irradiazione» di energia provenienti dai vari livelli.

Nel prossimo capitolo ci soffermeremo su questi «centri di forza» per descrivere il loro funzionamento e il loro scopo, che regolano la vita interiore dell'uomo e la sua evoluzione lungo l'arco del suo lungo processo di crescita verso la realizzazione della coscienza del Sé.

CAPITOLO V

IL CORPO FISICO-ETERICO (2° parte)

Il secondo aspetto, o funzione, del corpo eterico è molto più complesso e importante del primo, poiché è quello che lo rende strumento di rapporto e di espressione degli altri corpi più sottili dell'uomo e delle energie spirituali provenienti dal Sé e dal cosmo. Abbiamo già accennato a questo aspetto nel capitolo precedente parlando dell'aura dell'uomo, che viene qualificata e differenziata, appunto, dalle energie particolari di cui il corpo eterico di un dato individuo è veicolo nel momento evolutivo che sta attraversando.

I «punti di entrata» (per così dire) delle varie energie di cui il corpo eterico può essere veicolo sono punti focali (come già accennato) localizzati nella fitta rete dei «nadi» che percorre tale corpo, e sono in realtà dei *vortici di forza*. Il nome sanscrito che li contraddistingue, «chakra», vuol dire infatti «ruote di forza».

Tali «punti focali» sono molto numerosi, ma i più importanti e noti sono sette e sono situati tre sopra il diaframma, tre sotto e uno fra le sopracciglia.

I «chakra» ricevono e irradiano ognuno un'energia diversa ed esprimono funzioni, qualità, caratteristiche

particolari che si ricollegano ai tre aspetti fondamentali del Sé, e cioè:

Volontà

Amore

Intelligenza creativa

che corrispondono come già detto alla Triplicità Divina di

Padre

Figlio

Spirito Santo.

Per le dottrine esoteriche il tre è il numero-base della manifestazione ed esprime una legge universale che potrebbe essere espressa così:

«Per ogni manifestazione o evento sono necessarie tre forze in giusto rapporto tra loro, che formano una «triade», costituita da una forza attiva (Padre, Volontà), da una forza opposta passiva, ricettiva (Madre, Intelligenza Creativa) e da una terza forza di rapporto e di relazione (Figlio, Amore). Ne deriva che ogni processo creativo ha bisogno di queste tre forze primarie».

Anche nell'uomo si rispecchia questa triplicità, sia a livello del Sé, con i suoi tre aspetti di Volontà, Amore e Intelligenza Creativa (in sanscrito: Atma, Buddhi, Manas), sia a livello della personalità con i suoi tre corpi, sia a livello del corpo fisico-eterico in cui, attraverso i centri di forza, si esprimono le tre forze primarie: Volontà, Amore e Intelligenza Creativa nella loro essenza spirituale. Queste tre forze primarie si esprimono nei chakra al disopra del diaframma, e nella loro espressione degradata (istintiva e psicologica) nei ckakra al di sotto del diaframma.

Il Centro tra le sopracciglia va considerato separatamente perché esprime l'integrazione e la sintesi dei Centri Superiori con i centri inferiori.

Queste corrispondenze ci dimostrano, ancora una volta, l'unità sottostante all'apparente divisione, all'illusoria separazione e alla molteplicità che sperimentiamo nella nostra coscienza ordinaria, limitata e condizionata, unità che dobbiamo a poco a poco riscoprire e «ricostruire» sia dentro di noi che fra noi e il Divino di cui facciamo parte.

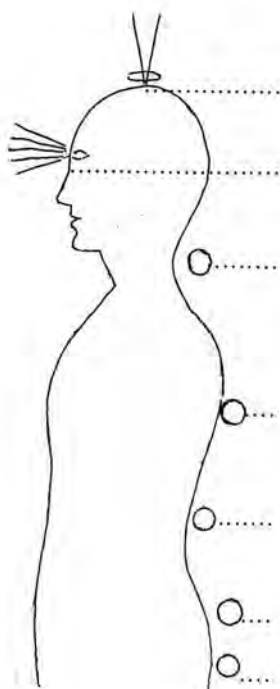
Possiamo meglio comprendere queste interessanti corrispondenze esaminando la figura acclusa, che schematicamente illustra la situazione dei centri di forza nel corpo eterico, mostrando i vari collegamenti che esistono fra di essi e le ghiandole endocrine e fra di essi e le manifestazioni psicologiche delle diverse energie espresse da ciascuno di loro.

In questa figura vediamo infatti il Centro al sommo della testa (in sanscrito: Sahasrara chakra), collegato alla ghiandola pineale, esprimere la Volontà Spirituale; il Centro della gola (Vishudda chakra), collegato alla tiroide, esprimere l'Intelligenza Creativa o Creatività Superiore e il Centro del Cuore (Anahata chakra), collegato al timo, esprimere l'Amore Universale e altruistico.

Questi tre, insieme al Centro fra le sopracciglia (Ajna chakra) collegato alla ghiandola ipofisi, che esprime una funzione particolare, sono chiamati «centri superiori», perché manifestano le energie spirituali nella loro purezza.

Tali centri superiori, infatti, si risvegliano ed entrano in attività solo in coloro che sono in contatto con

I SETTE CENTRI ETERICI



Centro al sommo della testa (Sahasrara Chakra)	<i>Volontà Spirituale</i> 1000 petali (ghiandola pineale)
Centro fra le sopracciglia (Ajna Chakra)	<i>Integrazione e sintesi</i> 96 petali (corpo pituitario)
Centro della gola (Vishuddha Chakra)	<i>Creatività superiore</i> 16 petali (ghiandola tiroide)
Centro del Cuore (Anahata Chakra)	<i>Amore Universale</i> 12 petali (ghiandola timo)
Centro del Plesso Solare (Manipura Chakra)	<i>Emotività e Affettività personale</i> 10 petali (ghiandola pancreas)
Centro Sacrale (Svadhista Chakra)	<i>Sessualità</i> 6 petali (ghiandole gonadi)
Centro alla Base della Spina dorsale (Muladhara Chakra)	<i>Autoaffermazione</i> 4 petali (ghiandole surrenali)

il Sé e che quindi sono coscienti della loro vera natura spirituale.

Gli altri tre centri che si vedono nella figura sono chiamati «inferiori» e sono situati sotto il diaframma, che segna una linea di demarcazione simbolica. Essi rispecchiano esattamente le tre energie superiori, ma in maniera *capovolta*, degradata, sotto forma di istinti o di aspetti e tendenze personali e psicologici, tutti improntati all'egoismo.

Vediamo infatti il Centro alla base della spina dorsale (Muladhara chakra) collegato alle capsule surrenali esprimere l'istinto di autoaffermazione, che non è altro che la Volontà Spirituale degradata e deformata, il Centro Sacrale (Svadhista chakra) collegato alle gonadi esprimere l'istinto sessuale, che non è altro che la creatività sul piano degli istinti, e il Plesso Solare (Manipura Chakra) collegato al pancreas esprimere l'emotività e l'amore personale possessivo ed egoistico. Per inciso è utile accennare che il termine «petali» si riferisce al simbolo che rappresenta un chakra, e che è il fiore di loto; il loro numero sta a indicare le varie energie e qualità espresse da ogni centro.

Nell'uomo comune di media evoluzione i centri eterici non sono tutti attivi, perché ognuno di essi si «risveglia» e si mette in moto a seconda del suo grado evolutivo e delle energie e facoltà che egli usa più frequentemente.

L'uomo comune usa i centri al di sotto del diaframma e spesso solo parzialmente. Il centro più attivo è il Plesso Solare ed è chiamato per questo nelle dottrine esoteriche il «cervello dell'umanità» di media evoluzione perché il desiderio, le emozioni, le passioni sono i fattori dominanti dell'uomo quando è ancora identificato con l'io personale ed egoistico ed è inconsapevole della sua vera natura.

Il Plesso Solare inoltre è attivo perché quasi sempre è in uno stato di «congestione» non solo a causa delle energie proprie, ma anche a causa di altre energie provenienti dagli altri due centri inferiori, quello dell'autoaffermazione e quello sessuale. Ciò avviene perché spesso

l'uomo è costretto a reprimere, almeno in parte, i suoi istinti dalla società, dall'ambiente, dalle circostanze karmiche e dalla necessità di inserirsi nella collettività. Generalmente ciò avviene in maniera naturale e senza arrecare disturbi all'individuo, perché le energie istintive hanno la tendenza spontanea a «sublimarsi», ad esprimersi cioè, se represses, in manifestazioni di ordine superiore, come lo stesso Freud ammise. Nel processo di sublimazione tutte le energie istintive passano necessariamente attraverso il Plesso Solare che ha, accanto alle sue funzioni specifiche, anche la funzione di «trasmutare» le energie inferiori in superiori, e di dirigerle verso i centri al di sopra del diaframma. Per questa ragione tale centro, nelle dottrine esoteriche, è chiamato il «Grande Trasmutatore».

È facile comprendere, da quanto è stato detto, la ragione per cui il Plesso Solare sia sempre in grande attività e spesso sia in uno stato di congestione e di sofferenza che produce disturbi e malesseri sia a livello somatico che a livello psicologico.

Trasmutare le energie dei centri inferiori, e cioè l'autoaffermazione e la sessualità, in energie dei centri superiori corrispondenti, e cioè la Volontà spirituale e la Creatività superiore, richiede che siano in atto una vera maturazione, una crescita interiore, uno sviluppo di particolari qualità e atteggiamenti che abbiano il potere di risvegliare e attivare i centri superiori.

A questo punto è necessario chiarire che qualsiasi centro si risveglia ed entra in azione solo se noi sviluppiamo e usiamo le qualità corrispondenti a esso. Il Centro del Cuore, ad esempio, si risveglia solo se noi impa-

riamo a esprimere l'amore altruistico, con tutte le sue manifestazioni di compassione, comprensione, fratellanza, senso di unità ecc... In altre parole non si può risvegliare un centro agendo dall'esterno con esercizi, visualizzazioni e tecniche se non si operano dei superamenti, degli sviluppi, delle maturazioni interiori (1).

Il risveglio dei centri eterici, quindi, è graduale e lento e segue lo sviluppo interiore dell'uomo rispecchiando ed esprimendo, a livello energetico, il suo carattere, il suo grado evolutivo, la sua problematica del momento. All'occhio di un chiaroveggente, o di un sensitivo, esso costituisce una specie di «cartella clinica» dove appaiono segnalati i disturbi, le disfunzioni, i sintomi particolari che possono far comprendere al medico la situazione del paziente, le sue difficoltà, le sue possibilità in modo da aiutarlo non solo a fare la diagnosi, ma anche la terapia.

Gradualmente ognuno di noi può divenire sensibile al gioco delle proprie energie sottili che continuamente si svolge dentro di noi e che, anche se non subito individuabile a livello energetico, può essere intuito attraverso l'attento esame dei nostri stati psichici e fisici, dei nostri conflitti e crisi, dei nostri malesseri e disturbi, dei nostri momenti di elevazione, di benessere, di armonia e di gioia, e anche dell'effetto che produciamo sugli altri e sull'ambiente con le nostre vibrazioni.

Questo ultimo aspetto generalmente è trascurato o sottovalutato, ma è invece molto importante ai fini della

¹ Spiegazioni più dettagliate sul trasferimento delle energie dai centri inferiori ai Centri superiori possono essere trovate nel mio libro «Medicina psico-spirituale» (Ed. Nuova Era).

conoscenza di se stessi dal punto di vista della situazione dei propri centri eterici. Questi infatti irradiano continuamente vibrazioni ed energie corrispondenti al nostro stato interiore, formando quel cerchio magnetico che ci circonda, chiamato «aura», al quale abbiamo accennato. *Noi emaniamo quello che siamo* e produciamo sugli altri effetti di cui a volte siamo inconsapevoli, ma che dovremmo imparare a individuare, non solo per comprendere la qualità della nostra irradiazione, ma anche per imparare a sviluppare l'innocuità e il senso di responsabilità, non diffondendo indiscriminatamente energie negative intorno a noi, ma dirigendole e incanalandole verso l'alto per purificarle e trasmutarle in energie positive.

Dovremmo imparare a irradiare solo dai Centri Superiori e divenire così fonti di Amore, di Luce, di Forza Spirituale per tutti quelli con cui possiamo venire in contatto e per l'ambiente.

CAPITOLO VI

IL CORPO ASTRALE O EMOTIVO

Il corpo astrale è il veicolo delle emozioni e dei sentimenti, e infatti può anche essere chiamato «corpo emotivo» o «corpo senziente».

Il termine «astrale» è stato scelto dalla maggioranza degli studiosi di scienze esoteriche per indicare l'aspetto luminoso, brillante, quasi «stellare» (astrale) di questo corpo, come appare agli occhi di un chiaroveggente. Invece alcuni autori usano questo termine in riferimento al corpo eterico, ma ciò può generare confusioni e malintesi.

Il corpo astrale insieme al mentale inferiore (che vedremo in seguito) fa già parte di un livello della struttura dell'uomo che non è più fisica, ma non è ancora spirituale, e che costituisce quella dimensione che gli psicologi chiamano la «psiche».

Gli orientali usano l'espressione Kama-manas (desiderio-mente) in riferimento all'insieme di questi due corpi, perché anche se essi sono in realtà due veicoli ben distinti, si influenzano a vicenda, si mescolano continuamente e confondono le loro vibrazioni.

Nell'uomo comune infatti è raro trovare un intelletto non offuscato dalle emozioni e dai sentimenti e

una funzione emotiva non condizionata o limitata dalla mente.

Diciamo per inciso che liberare il corpo emotivo da influenze mentali, e il corpo mentale da influenze emotive, è una forma di purificazione. La parola «purificazione» infatti deriva dalla radice sanscrita *pur*, che vuol dire «liberare da inquinamenti».

L'uomo deve imparare a discriminare fra ciò che è mentale e ciò che è emotivo, e deve imparare a usare i suoi veicoli nella maniera giusta, ritrovando la loro esatta funzione. Ricordiamo quello che già abbiamo detto sulla «confusione funzionale» che costituisce l'impurità e l'errore, come afferma anche Sri Aurobindo.

Il Corpo astrale è composto di una energia particolare, che ha una sua lunghezza d'onda e sue caratteristiche e qualità che la rendono diversa sia dall'energia materiale propriamente detta, sia dall'energia mentale e da qualsiasi altro tipo di energia. Vi è tuttavia in tale corpo anche un aspetto «coscienza», che si dimostra con qualità, facoltà, note che nel loro insieme costituiscono quella che in psicologia è chiamata la funzione emotiva o del sentimento, e cioè l'insieme di tutte le emozioni, degli affetti, dei desideri, dei sentimenti dell'uomo.

Anche questo corpo è suddiviso, come quello fisico-eterico, in sette sottopiani o gamme vibratorie, che esprimono qualità e facoltà emotive dalle più basse e grossolane (passioni violente, gelosia, odio, ira, paura, angoscia, amore sensuale ed egoistico, ecc.), alle più elevate e raffinate (amore disinteressato, compassione, simpatia, gioia pura, devozione, emozione mistica, emozione estetica, tenerezza, ecc.).

Il suo simbolo è l'acqua, perché l'energia che lo compone è simile a una sostanza fluida, mobile, impressionabile, che «prende colore e movimento dal suo ambiente, riceve impressioni da ogni fuggevole desiderio, viene a contatto con ogni capriccio e fantasia del suo ambiente; ogni passeggera corrente la mette in moto; ogni suono la fa vibrare...» (da «Lettere sulla Meditazione Occulta» di A.A. Bailey). E ciò lo rende appunto come l'acqua, che è anch'essa fluida e mobile e prende forma e colore dal recipiente che la contiene, riflettendo ogni più piccola luce e ombra.

Vi è tuttavia una ragione occulta di queste caratteristiche particolari della sostanza astrale, che nasconde il vero scopo del corpo emotivo. Esso dovrebbe essere il «riflettore» dell'aspetto Amore del Sé e il «trasmettitore» di questo verso gli altri.

Il corpo emotivo infatti, quando è calmo e tranquillo, è uno strumento di sensibilità, di «empatia», di unione con le altre persone, è una specie di ponte che può metterci in contatto con l'ambiente e con gli altri e può anche essere usato per elevarci fino al Sé, in uno slancio di aspirazione pura.

In genere invece, essendo agitato, turbato, mosso da desideri e da impressioni, costituisce il più grande ostacolo al progresso spirituale; genera una nebbia fitta che vela la luce, e crea miraggi e illusioni che allontanano dalla giusta direzione.

Una delle caratteristiche più interessanti del corpo astrale è infatti la sua capacità di generare «forme» e «colori» sotto lo stimolo di emozioni, desideri e sentimenti.

Ogni nostra emozione, a seconda della sua qualità, si manifesta con un colore particolare; ogni nostro sentimento, oltre che con il colore, si esprime con una forma.... Tuttavia questi colori e queste forme mutano continuamente, non hanno stabilità e consistenza, e per questo costituiscono quella che nelle dottrine esoteriche è chiamata *la grande illusione*.

Molte persone che hanno la chiaroveggenza astrale, credono di aver raggiunto un potere molto importante, perché «vedono» queste forme e questi colori, ma non sanno di avere solo risvegliato una sensibilità psichica di livello inferiore, posseduta anche da persone primitive e poco evolute, che è fonte di illusioni, di deviazioni e di pericoli.

Nell'epoca Atlantidea, infatti, quasi tutti possedevano queste sensibilità perché il centro più sviluppato era il Plesso Solare, corrispondente alla funzione emotiva e collegato con il piano astrale. Ma questi poteri, o sensibilità, indicavano solo l'alto sviluppo del corpo emotivo (o del desiderio) raggiunto da quegli uomini, ma senza purificazione e senza un corrispondente risveglio della coscienza spirituale. I loro obiettivi erano egoistici e negativi, tanto che usavano i loro poteri come Magia Nera, e cioè per affermare il loro io e soddisfare i loro istinti. Ciò pare che sia stata la causa della distruzione di quella civiltà.

Il corpo astrale quindi, se è usato male e se non è purificato, può costituire uno dei problemi più difficili da superare per l'uomo, sia da un punto di vista occulto che da un punto di vista puramente psicologico.

Ad esempio la facoltà del corpo emotivo di collegamento e di unione a cui abbiamo accenato prima nella persona poco evoluta e ancora identificata col suo io inferiore si manifesta come possessività e attaccamento morboso. In realtà dietro a ogni nostro attaccamento vi è un effettivo «movimento» dell'energia emotiva che si proietta verso una persona o verso un oggetto e vi *si attacca* formando un legame, una specie di meccanismo inconscio, di automatismo molto difficile da superare.

Ecco perché soffriamo tanto per ogni perdita, per ogni distacco, per la fine di ogni rapporto che ci fa sentire come se una parte di noi venisse mutilata.

Tutto ciò accade perché non abbiamo ancora scoperto la coscienza del vero Io, del nostro Sé, che non si attacca perché ha già la coscienza dell'Unità, che non teme la perdita, perché è già completo in se stesso, che non lega, perché è libertà assoluta....

Quindi il corpo astrale, pur essendo uno strumento necessario al Sé per esprimere sensibilità e capacità di rapporto sul piano della manifestazione, deve essere purificato, trasformato e utilizzato nel giusto senso, per poter rivelare la sua vera natura. Ciò potrà avvenire solo quando noi l'avremo trasceso, superando l'emotività limitata, i sentimenti personalistici, gli attaccamenti umani, i desideri di possesso e avremo raggiunto quel livello interiore dove si rivela la bellezza dell'Essere.

Finché noi avremo bisogno di «avere» non potremo «essere», come afferma anche Eric Fromm.

Ritorniamo ora sull'aspetto più «tecnico» per dir così del corpo astrale, e cioè sulla sua particolare struttura ed energia.

Anch'esso, come il corpo eterico, compenetra il corpo fisico denso e riempie tutti gli interspazi atomici, fuoriuscendo poi dalla forma materiale con un alone più o meno esteso che si mescola con l'aura puramente pranica. Questo alone è in realtà una irradiazione che può essere percepita, o addirittura vista, da chi ne ha la capacità, e rivela lo stato d'animo, la qualità emozionale, la vibrazione dell'individuo.

Per quello che riguarda i colori e le forme (che come abbiamo accennato, indicano sentimenti, emozioni, ecc...), possiamo dire che, pur non essendo chiarovegenti, possiamo averne un'idea anche attraverso alcuni sogni, che hanno un carattere particolarmente vivido. Infatti i sogni possono essere sia, come dice la psicologia, la rappresentazione simbolica di nostri stati inconsci, sia una vera e propria esperienza nella dimensione astrale (o piano astrale) dove il corpo astrale vive durante il sonno del corpo fisico.

Parleremo più dettagliatamente della vita del corpo astrale durante il sonno nel prossimo capitolo, ma ora vorrei accennare al significato dei colori, come è stato proposto da alcuni studiosi di esoterismo dotati di chiaroveggenza astrale.

Il rosso in genere indica l'aspetto amore dell'uomo. Tuttavia, a seconda della sua chiarezza, luminosità e tonalità, indica un amore più o meno puro e disinteressato. Infatti tale colore si può presentare nelle tonalità del rosso cupo, e persino maculato di marrone, e allora

significa passionalità e sensualità; oppure nelle tonalità del rosso vivo brillante e indicare un amore puro, anche se ancora umano e pieno di attaccamento, e infine si può presentare nella tonalità del rosa, dal più vivo e acceso al più chiaro, e allora corrisponde a un amore che non ha nulla di istintivo e sensuale, ma è teso a «dare», a proteggere, ad aiutare, come possono essere l'amore materno più puro, l'amicizia, ecc..

Il verde di solito indica «adattabilità», e cioè quella qualità di flessibilità, di sensibilità, di partecipazione che è la base per creare un «ponte» con le persone e con le cose. A seconda della tonalità e della sfumatura del verde l'adattabilità può essere più o meno consapevole e vera. Infatti vi può essere anche una adattabilità *falsa*, che sfiora l'ipocrisia, o una adattabilità inconscia che potrebbe meglio chiamarsi passività, influenzabilità, debolezza....

L'azzurro e il violetto con tutte le loro sfumature indicano religiosità e spiritualità, più o meno libere e autentiche.

In tutti i casi la chiarezza e la brillantezza dei colori indicano la loro qualità elevata e la purezza del sentimento che li ha provocati.

Anche il giallo e l'arancione sono presenti nell'aura astrale, anche se questi due colori, secondo gli studiosi, appartengono più al livello mentale che a quello emotivo. Vi è tuttavia un riflesso del nostro mondo intellettuale anche nella natura emozionale che, come abbiamo già detto, è mossa e influenzata dal pensiero.

L'arancione è il pensiero misto di orgoglio e di am-

bizione, mentre il giallo indica ricerca intellettuale pura e disinteressata.

I colori scuri come il marrone, il grigio, il nero, indicano stati d'animo negativi e poco elevati, come paura, odio, gelosia, invidia rancore, sensualità grossolana, ecc..

È interessante ricordare che oggi anche la scienza si sta avvicinando, in maniera indiretta, alla scoperta del valore, del significato e del misterioso potere dei colori... Sono in atto ricerche sulla cromoterapia, cioè l'utilizzazione dei colori per guarire malattie fisiche e psichiche, e sul significato psicologico della scelta dei colori nell'arte e nel modo di esprimersi. Si ammette oggi che ogni colore ha una sua lunghezza d'onda ed emana una vibrazione di un certo tipo. In altre parole si sta scoprendo il rapporto fra colore ed emozione.

Il criterio da tener presente nello studiare l'uomo dal punto di vista esoterico è che «tutto è energia». Questo criterio è la chiave sia per capire le complesse manifestazioni della natura umana, sia per trovare un ponte fra le dottrine esoteriche e la scienza.

Il cammino che sta percorrendo quest'ultima è ancora lungo, ma c'è da sperare che inevitabilmente condurrà il ricercatore onesto, serio e libero da pregiudizi a trovare la realtà misteriosa celata dietro le apparenze fenomeniche.

CAPITOLO VII

IL CORPO ASTRALE NEL SONNO E DOPO LA MORTE

Il veicolo astrale non è solo un insieme di energie e di facoltà che servono all'uomo per esprimere i suoi stati d'animo e le sue emozioni durante il periodo che si chiama «vita», ma è un vero e proprio *corpo* che delimita la coscienza in una dimensione chiamata «piano astrale». Questa dimensione è invisibile alla vista ordinaria perché non è materiale, ma è un vero e proprio *mondo*, popolato di forme, di esseri, di forze, che ci circondano, anzi ci interpenetrano, senza che noi ce ne rendiamo conto.

Durante la coscienza di veglia siamo generalmente insensibili e inconsci verso questa dimensione (tranne in casi eccezionali), ma durante il sonno, siccome il Sé abbandona il corpo fisico-eterico e si ritira nel corpo astrale, veniamo in contatto col piano astrale e possiamo divenirne coscienti.

Noi viviamo simultaneamente su varie dimensioni, o piani, ma non ne siamo consapevoli perché non abbiamo sviluppato ancora la sensibilità e il potere di percepire le realtà più sottili. Persino del mondo fisico che ci circonda conosciamo solo una minima parte, perché i nostri sensi fisici rispondono a poco più di una nona

parte di tutte le vibrazioni e onde fin qui classificate dalla scienza. In altre parole, del mondo che ci circonda conosciamo solo un ottavo, mentre gli altri sette ottavi ci sono assolutamente ignoti.

Pertanto non possiamo escludere l'esistenza di altre dimensioni, che non possiamo percepire, ma che esistono intorno e *dentro di noi*.

La dimensione chiamata «piano astrale» è *qui*, nello stesso spazio che chiamiamo «fisico», perché non è un *luogo* in realtà, ma uno stato di coscienza.

Il corpo astrale, come ho detto prima, vive in questa dimensione sempre, ma durante il sonno e dopo la morte, quando è libero dai suoi legami con il corpo fisico, ha una vita più intensa e più piena, e l'individuo che lo abita può divenirne più pienamente cosciente e utilizzarlo maggiormente come veicolo di esperienza in quella dimensione.

Quando ci addormentiamo, la nostra essenza reale, il Sé, abbandona il veicolo fisico-eterico e si ritira nel corpo astrale, pur rimanendo collegato allo strumento materiale. L'uomo reale quindi *non dorme*, ma è sveglio e «vive» una vera e propria vita in un'altra dimensione. Tuttavia la coscienza di quest'altra dimensione si risveglia a poco a poco e il suo risveglio è un preciso raggiungimento, che l'uomo deve conquistare come parte del suo sviluppo interiore.

I sogni, dal punto di vista delle dottrine esoteriche, possono essere la testimonianza di questa vita astrale, che ha tre livelli principali:

a) il livello in cui fluttuano le forme-pensiero di sostanza astrale create da noi stessi o dalle persone che ci circondano;

b) il livello in cui vivono entità, esseri nella loro forma astrale, che possono essere disincarnati o dormienti in quel momento;

c) il livello, più profondo, chiamato «archivio dell' Akasha» che è formato da tutto il passato dell'umanità «registrato» e impresso nella sostanza astrale come su una pellicola cinematografica.

Probabilmente quella zona dell'inconscio più profonda che Jung chiama «inconscio collettivo» e che contiene gli «archetipi», corrisponde al piano astrale.

Pertanto le forme, le figure, i simboli che vediamo in sogno, possono essere la raffigurazione di nostri stati d'animo, di nostri sentimenti ed emozioni, e quindi qualche cosa di «soggettivo» che proiettiamo all'esterno, oppure possono essere forme-pensiero create da altre persone, o ancora, corpi astrali di viventi che dormono e di defunti e pertanto, qualcosa di «oggettivo».

Per poter percepire le forme oggettive, però, occorre aver raggiunta quella che è chiamata «coscienza astrale» e che è frutto di un certo grado di maturazione interiore.... Un uomo primitivo, ad esempio, non è «sveglio» nel suo corpo astrale e quando dorme cade in uno stato di coscienza nebuloso, oscuro, caotico, se non del tutto incosciente. Può accadere tuttavia di aver raggiunta già la capacità di «coscienza astrale» e di non rendersene conto, perché non sempre se ne conserva il ricordo al risveglio dato che il cervello fisico non ha la necessaria purezza per registrare le vibrazioni più sottili dell'astrale.

In altri casi l'individuo possiede già la maturità interiore sufficiente per sviluppare la coscienza astrale, ma

è ostacolato e condizionato dall'abitudine, presa durante l'arco di molte vite durante la veglia, a rispondere e a obbedire solo a stimoli provenienti dal sistema nervoso.... Di conseguenza *egli è sveglio e cosciente sul piano astrale senza saperlo.*

Possiamo quindi tracciare uno schema dei vari gradi di sviluppo della coscienza astrale, come segue:

- 1) incoscienza completa con qualche sprazzo sporadico di visione oscura e confusa del livello astrale,
- 2) inizio di risveglio di coscienza astrale, ostacolato e limitato dai condizionamenti e abitudini presi nella coscienza di veglia,
- 3) risveglio di coscienza astrale «soggettiva», e cioè visione delle proprie forme-pensiero (questo stadio corrisponde a quello preso in esame dalla psicoanalisi),
- 4) pieno risveglio della coscienza astrale anche in forma oggettiva, e capacità di utilizzarla.

Di questi ultimi due stadi di coscienza astrale vi può essere il ricordo nella coscienza di veglia, saltuario o completo.

Il Powell nel suo libro «Il Corpo Astrale» scrive che, oltre all'impurità della materia di cui è composto il cervello fisico, la discontinuità di coscienza tra la vita fisica e quella astrale è dovuta sia alla mancanza di sviluppo del corpo astrale, sia alla mancanza di un sufficiente legame eterico fra il corpo astrale e il corpo fisico denso.

Il piano astrale è una dimensione che ha vari «livelli» o stati, sette per la precisione, come il corpo corrispondente, e tali dimensioni esprimono stati d'animo,

desideri e sentimenti che vanno dai più bassi ai più elevati e raffinati.

I livelli inferiori sono popolati da forme terrificanti, simboli di passioni e desideri bassi e impuri, colorati di egoismo, di odio e di crudeltà. L'atmosfera di questi livelli è oscura, nebbiosa e colorata da tinte fosche e tetre.

Via via che si penetra nei livelli più elevati, invece, l'atmosfera si fa sempre più luminosa e brillante e appaiono forme e colori meravigliosi, smaglianti e iridescenti, come se fossero «vivi».

Le emozioni che si provano nella coscienza astrale sono molto diverse da quelle che sperimentiamo nella coscienza di veglia, perché sono molto più intense e profonde e creano una vibrazione così forte che è quasi insopportabile, anche se può essere bella. Ciò accade sia per le emozioni negative (paura, odio), sia per quelle positive (amore, gioia, devozione, ecc.).

«La gioia della vita sul piano astrale è così grande, che al suo confronto la gioia che si può provare nella vita fisica non sembra nemmeno gioia». (Powell, *idem*, pag. 115).

E questo avviene perché l'energia astrale (o emotiva) nel suo piano è libera dalle limitazioni e «riduzioni» causate dall'imprigionamento nel corpo materiale, e può vibrare ed espandersi in tutta la sua pienezza.

Un'altra possibilità interessante che ci viene offerta dalla vita nel piano astrale durante il sonno è quella di poter «viaggiare», e cioè spostarci a volontà con la sola forza del pensiero e quindi andare a visitare amici lontani, città e luoghi diversi, passare attraverso i muri o attraverso porte chiuse, assistere ad avvenimenti che ac-

cadono nel mondo e persino «prevedere» eventi futuri che si stanno preparando nell'astrale prima di precipitare nel fisico.

Questo potrebbe chiamarsi l'aspetto «paranormale» della coscienza astrale verso cui il sonno ci apre, e cioè tutto l'insieme di quelle sensibilità che oggi sono studiate col nome di «percezioni extrasensoriali» (telepatia, preveggenza, chiaroveggenza, ecc.).

Nella dimensione astrale le leggi spazio — temporali non esistono e quindi non esiste «distanza» e «separazione» ... La comunicazione con gli altri è «telepatica» e cioè non ha bisogno di parole e di gesti, ma è immediata, per sintonia vibratoria, come avviene quasi sempre in quelli che noi chiamiamo «sogni».

Non posso ora dilungarmi su questo argomento, ma quanto ho detto può bastare a farci capire come sia importante acquistare a poco a poco la capacità di essere coscienti durante quel periodo che chiamiamo «sonno» e che ci consente di vivere in un'altra dimensione.

* * *

Facciamo ora qualche cenno sulla vita nel corpo astrale dopo la morte. Al momento della morte del corpo fisico avviene un fenomeno simile a quello del sonno, con la differenza che anche il corpo eterico fuoriesce (mentre nel sonno rimane nel corpo fisico) e «muore», cioè si dissolve dopo alcuni giorni. Il corpo astrale invece sopravvive e serve da veicolo al Sé fino a quando anch'esso non si disgrega per il progressivo ritirarsi della coscienza su livelli superiori. La vita di un uomo non è da considerarsi solo da quando egli nasce in un corpo

fisico a quando lo abbandona, ma molto più lunga, perché include anche periodi di esistenza e di esperienza negli altri corpi sottili (astrale e mentale inferiore). Il Sé infine si ritira sul suo piano, il Mentale Superiore, o Causale, e si prepara a una prossima incarnazione.

La morte dunque non è una fine, ma un processo di graduale liberazione della coscienza dai suoi involucri, un ritirarsi del Sé dai mondi della manifestazione con un processo naturale di astrazione che lo riporta ciclicamente a «ritornare in se stesso». È questo un processo analogo a quello che avviene nei grandi cicli cosmici chiamati pralaya e manvantara, durante i quali l'Assoluto esprime ritmicamente la Sua Vita.

Il morire non deve quindi incutere timore, poiché il distacco è dolce e graduale e l'uomo rimane nella sua coscienza pressoché lo stesso di quello che era in vita, almeno per un certo periodo.

La scienza si sta avvicinando alla conferma di queste teorie studiando e analizzando i casi di «morte clinica» durante i quali, secondo le testimonianze riportate dai pazienti stessi rianimati, effettivamente si ha l'esperienza di *vivere in un altro corpo invisibile*, ma dotato di capacità di vedere e udire e di essere cosciente.

Non potrebbe essere quest'altro corpo il veicolo astrale?

Tornando ora alle teorie esoteriche, dopo la morte del veicolo fisico l'uomo trascorre un periodo nel piano astrale, usando il suo corpo astrale, più o meno a lungo a seconda del grado di sviluppo, di organizzazione, e di impurità di questo strumento.

Un uomo molto primitivo e dotato di un corpo astrale poco sviluppato e quasi inesistente, attraverserà rapidamente il livello astrale, e lascerà l'involucro emotivo molto presto perché si dissolva. Passerà altrettanto rapidamente nel livello mentale inferiore, e nel mentale superiore, e ben presto si reincarnerà.

Gli uomini di evoluzione media invece, specialmente se sono stati molto emotivi, passionali e pieni di desideri, vivranno un periodo lungo nel piano astrale, fino a quando le vibrazioni del loro corpo astrale non si saranno affievolite e dissolte. Questo periodo potrebbe essere analogo al «purgatorio» della religione cattolica poiché è pieno di sofferenza, di tormento più o meno intensi, dati dalla purificazione e dal distacco a cui è sottoposto il corpo astrale.

Gli individui evoluti invece, passeranno ben presto nei livelli superiori dell'astrale dove esiste gioia, pace e luminosità, lasceranno senza sofferenza il veicolo astrale e anche quello mentale inferiore (che è strettamente connesso con l'emotivo), e si ritireranno nel piano Mentale Superiore (Devachan), che è una specie di paradiso per la sua pace e serenità.

Mi rendo conto che queste sono teorie, che possono più o meno convincere. È tuttavia bene conoscerle per prenderle in esame senza fanatismo, ma anche senza scetticismo. A mano a mano che la nostra coscienza si svilupperà e che noi potremo effettivamente «sperimentare» *per conoscenza diretta* i vari gradi di realtà che esistono dietro alle apparenze materiali, potremo verificare se queste teorie sono vere oppure no.

Quello che è però indispensabile è avere fiducia nella vita e profonda e sincera aspirazione a conoscere la verità, poiché è innegabile che l'Uomo Reale è «molto di più» di quello che egli appare nel suo corpo materiale e che la coscienza umana è una fonte inesauribile di facoltà, di capacità, di poteri ancora da scoprire e da sviluppare.

Possiamo chiamare questi poteri, queste facoltà latenti «corpi sottili», dimensioni, energie Non importa il nome: quello che è evidente è che l'uomo, così come è ora, come si conosce adesso, non è che una minima parte dell'uomo totale che con fatica, con sofferenza, con travaglio si sta scoprendo a poco a poco da se stesso, esplorando con pazienza e con coraggio la propria interiorità.

Noi siamo degli «entronauti» (per usare il termine usato da Scanziani nel suo libro che porta questo titolo), e cioè degli esploratori del «cosmo» interiore, dello spazio infinito che sta dentro di noi e che attende d'essere rivelato.

Dobbiamo quindi cercare di sviluppare quella che nelle dottrine esoteriche è chiamata la «continuità di coscienza», e cioè la capacità di costruire un ponte fra la coscienza di veglia e la coscienza delle altre dimensioni (astrale, mentale e spirituale), di modo che in noi vi sia la consapevolezza ininterrotta di tutti i livelli in cui viviamo.

Abituiamoci alla sera prima di addormentarci a fare una preparazione adatta al sonno, elevando il nostro pensiero verso il Sé, calmando i nostri veicoli con un opportuno rilassamento e interiorizzandoci gradatamente co-

Nei libri spirituali è posta in risalto l'importanza del corpo mentale, che spesso è chiamato genericamente «mente», ma nello stesso tempo è sottolineata la sua ambivalenza e la sua dualità, come fonte di ostacoli e illusioni.

«È la natura dualistica della mente che produce l'illusione, poiché la mente presenta all'uomo le chiavi del Regno dei Cieli, oppure gli chiude in faccia la porta che potrebbe immetterlo nel mondo delle realtà spirituali. La mente concreta è causa di molti mali per l'umanità». (Dal «Trattato di Magia Bianca» di A.A. Bailey, pag. 691).

Naturalmente qui ci si riferisce alla parte della mente che costituisce il corpo mentale inferiore, e cioè ai sottopiani più bassi di questo veicolo, che in totale sono sette come per gli altri corpi personali.

I sottopiani più alti, e cioè il primo, il secondo e il terzo nel loro insieme costituiscono il corpo Causale, come abbiamo già detto, la cui natura è talmente diversa e più raffinata di quella del corpo mentale inferiore che possiamo dire che esistano due unità mentali ben distinte.

Queste due unità mentali: il corpo mentale inferiore (che d'ora in poi possiamo anche chiamare mente), e il Corpo Causale, pur essendo in realtà parti di un veicolo unico, sono scisse e separate da una frattura.

Ciò accade perché generalmente l'uomo usa soltanto i due sottopiani più bassi della mente e cioè il settimo e il sesto, e lascia atrofici il quinto e il quarto sottopiano.

Solo quando egli con un graduale processo di sviluppo e maturazione delle capacità intellettuali e di libe-

razione da impurità mentali vitalizzerà questi due sottopiani, questa frattura sarà colmata. Questo processo è chiamato «la costruzione dell'anthakarana» (ponte).

Tale costruzione porta all'unificazione della mente inferiore con la mente superiore e di conseguenza al risveglio della coscienza del Sé. Finalmente ci «autoriconosciamo» e diveniamo consapevoli della nostra vera natura e del nostro Essere Reale, che fino a quel momento era stato velato, dormiente e «inconscio».

Noi siamo sempre collegati al Sé per mezzo del «sustratma», o *filo di vita*, che costituisce quel «raggio» della scintilla divina che si è incarnato, come dicemmo in uno dei primi capitoli, ma siamo inconsapevoli di questo collegamento.

Possiamo saltuariamente e sporadicamente avere dei barlumi, o qualche fuggevole momento di intuizione, ma il risveglio completo, duraturo, pienamente cosciente della nostra vera natura e della vita del Sé, potremo averlo solo quando avremo costruito il simbolico ponte fra mentale inferiore e Mentale Superiore, chiamato anthakarana, con un graduale processo di sviluppo, di raffinamento, e di vitalizzazione dei sottopiani più alti del corpo mentale inferiore.

Non posso ora soffermarmi sulla varie fasi di questo processo. Posso solo dire che il primo passo verso la sua attuazione è il renderci conto dello stato attuale del nostro corpo mentale, prendere coscienza dei suoi limiti e dei suoi difetti e cominciare con pazienza e perseveranza il lavoro di vitalizzazione e di sviluppo dei vari aspetti della mente.

L'uomo comune, abbiamo detto, usa solo i sottopiani più bassi, il settimo e il sesto, che sono quasi completamente identificati con il cervello fisico e costituiscono quella parte del corpo mentale inferiore che Sri Aurobindo chiama «mente ordinaria», automatica, meccanica, condizionata, perfettamente simile a un computer. Non vi è in questa mente ordinaria capacità di vero pensiero, perché essa è soggetta a ricevere stimoli, impulsi, programmazione dall'esterno proprio come un calcolatore elettronico e li trasforma in automatismi, pregiudizi, abitudini mentali, condizionamenti....

L'uomo comune «crede» di pensare, ma in realtà è *pensato* da questi meccanismi mentali. È programmato e non lo sa.

Quando comincia a liberarsi da questi condizionamenti e a «produrre» nella sua mente pensieri liberi, autonomi, coscienti, i livelli quinto e quarto del suo corpo mentale inferiore cominciano a vibrare. Lo scienziato, il filosofo, il ricercatore, che *sanno pensare veramente*, possono essere considerati appartenenti a questa fase dello sviluppo della mente.

Tuttavia deve essere fatto un ulteriore passo.

Deve essere scoperta una capacità più profonda insita nel corpo mentale inferiore, che va oltre quella di essere attivo, positivo, raziocinante, e cioè la capacità di essere ricettivo, passivo e silenzioso.

Anche il corpo mentale inferiore è duale come il Corpo Mentale nella sua totalità, e il suo simbolo potrebbe essere Giano bifronte, con una faccia rivolta verso il mondo fenomenico ed esteriore e una faccia volta verso l'interno, verso il mondo soggettivo.

L'uomo usa quasi sempre esclusivamente la faccia volta verso l'esterno e si ferma a studiare e a osservare solo le apparenze delle cose, divenendo prigioniero dell'illusione creata dai suoi stessi ragionamenti e deduzioni apparentemente esatti e giusti. Per questo la mente è considerata spesso, come è scritto ne «La Voce del Silenzio», la *distruttrice del Reale*.

Giunge però un momento sul cammino evolutivo dell'uomo in cui anche la faccia della mente rivolta verso l'interno si rivela e comincia a essere usata, dapprima velatamente e saltuariamente poi sempre più chiaramente e con continuità.

Allora la mente rivela la sua capacità di «ricettività», di sensibilità, di ascolto e di silenzio che è l'inizio del risveglio dell'intuizione e di un modo di *conoscere* della mente non più basato sul ragionamento, sull'analisi, sulla logica, ma sulla *immedesimazione*.

L'intuizione è una facoltà che appartiene al Corpo Mentale Superiore (Causale), ma già nei sottopiani più alti del Corpo Mentale inferiore comincia a far sentire i primi barlumi della sua presenza latente, appunto con la capacità ricettiva di cui abbiamo parlato sopra.

Vediamo quindi da questi brevi cenni che il Corpo Mentale, come tutti gli altri veicoli di espressione del Sé, passa attraverso un graduale, lento, complesso e delicato processo di sviluppo, di maturazione e di affinamento, che rivela e vitalizza tutti i sottopiani della sua struttura che sono in realtà «stati di coscienza mentali», via via sempre più profondi, liberi e ampi.

Anche Sri Aurobindo parla di vari livelli o stati di coscienza della mente e precisamente:

L'uomo comune, abbiamo detto, usa solo i sottopiani più bassi, il settimo e il sesto, che sono quasi completamente identificati con il cervello fisico e costituiscono quella parte del corpo mentale inferiore che Sri Aurobindo chiama «mente ordinaria», automatica, meccanica, condizionata, perfettamente simile a un computer. Non vi è in questa mente ordinaria capacità di vero pensiero, perché essa è soggetta a ricevere stimoli, impulsi, programmazione dall'esterno proprio come un calcolatore elettronico e li trasforma in automatismi, pregiudizi, abitudini mentali, condizionamenti....

L'uomo comune «crede» di pensare, ma in realtà è *pensato* da questi meccanismi mentali. È programmato e non lo sa.

Quando comincia a liberarsi da questi condizionamenti e a «produrre» nella sua mente pensieri liberi, autonomi, coscienti, i livelli quinto e quarto del suo corpo mentale inferiore cominciano a vibrare. Lo scienziato, il filosofo, il ricercatore, che *sanno pensare veramente*, possono essere considerati appartenenti a questa fase dello sviluppo della mente.

Tuttavia deve essere fatto un ulteriore passo.

Deve essere scoperta una capacità più profonda insita nel corpo mentale inferiore, che va oltre quella di essere attivo, positivo, raziocinante, e cioè la capacità di essere ricettivo, passivo e silenzioso.

Anche il corpo mentale inferiore è duale come il Corpo Mentale nella sua totalità, e il suo simbolo potrebbe essere Giano bifronte, con una faccia rivolta verso il mondo fenomenico ed esteriore e una faccia volta verso l'interno, verso il mondo soggettivo.

L'uomo usa quasi sempre esclusivamente la faccia volta verso l'esterno e si ferma a studiare e a osservare solo le apparenze delle cose, divenendo prigioniero dell'illusione creata dai suoi stessi ragionamenti e deduzioni apparentemente esatti e giusti. Per questo la mente è considerata spesso, come è scritto ne «La Voce del Silenzio», la *distruttrice del Reale*.

Giunge però un momento sul cammino evolutivo dell'uomo in cui anche la faccia della mente rivolta verso l'interno si rivela e comincia a essere usata, dapprima velatamente e saltuariamente poi sempre più chiaramente e con continuità.

Allora la mente rivela la sua capacità di «ricettività», di sensibilità, di ascolto e di silenzio che è l'inizio del risveglio dell'intuizione e di un modo di *conoscere* della mente non più basato sul ragionamento, sull'analisi, sulla logica, ma sulla *immedesimazione*.

L'intuizione è una facoltà che appartiene al Corpo Mentale Superiore (Causale), ma già nei sottopiani più alti del Corpo Mentale inferiore comincia a far sentire i primi barlumi della sua presenza latente, appunto con la capacità ricettiva di cui abbiamo parlato sopra.

Vediamo quindi da questi brevi cenni che il Corpo Mentale, come tutti gli altri veicoli di espressione del Sé, passa attraverso un graduale, lento, complesso e delicato processo di sviluppo, di maturazione e di affinamento, che rivela e vitalizza tutti i sottopiani della sua struttura che sono in realtà «stati di coscienza mentali», via via sempre più profondi, liberi e ampi.

Anche Sri Aurobindo parla di vari livelli o stati di coscienza della mente e precisamente:

- 1) mente ordinaria
- 2) mente superiore
- 3) mente illuminata
- 4) mente intuitiva
- 5) sovramentale

Possiamo dire che i primi livelli corrispondono al Corpo Mentale inferiore, e gli altri tre al Corpo Mentale Superiore (1).

* * *

È necessario a questo punto dire qualche cosa riguardo all'aspetto «anatomico» ed «energetico» del Corpo Mentale, come abbiamo fatto per gli altri corpi.

Il Corpo Mentale ha una forma ovoidale, come l'astrale e l'eterico, e anche esso compenetra e circonda il corpo fisico denso formando insieme alle energie degli altri veicoli l'aura dell'uomo. Esso è composto di una energia molto sottile, più raffinata di quella astrale, e ha una vibrazione più alta e veloce.

All'occhio del chiaroveggente appare bellissimo, luminoso, palpitante di pulviscoli dorati, soffuso di colori tenui e iridescenti, molto più delicati e chiari di quelli del corpo astrale. Anche in persone non molto evolute il Corpo Mentale appare bello e luminoso, perché è tale per sua stessa natura, ma diviene sempre più splendente e irradiante via via che l'individuo progredisce e sviluppa tutti i sottopiani mentali.

¹ Quando Sri Aurobindo usa il termine «mente superiore» si riferisce sempre alla mente concreta, che egli suddivide in una parte inferiore che chiama «ordinaria» e che è meccanica e condizionata, e una parte più alta, più razionale e logica che chiama «superiore».

Possiamo creare delle forme-pensiero anche di sostanza mentale, con i nostri pensieri, ma esse sono più astratte e simboliche e spesso di forma geometrica, poiché il significato che nascondono è di natura intellettuale e non emotiva. In altre parole sono «idee».

Dopo la morte la parte inferiore del mentale, che spesso è strettamente connessa con l'astrale, anch'essa si dissolve e «muore» dopo un adeguato periodo di tempo, e la coscienza dell'uomo si ritira nel Corpo Mentale Superiore e vive nel piano relativo, che è chiamato in sanscrito *Devachan* (che vuol dire «Terra risplendente»). Questo soggiorno è una specie di «Paradiso», perché è pervaso di pace, di gioia, di luce. Il Sé ritrova se stesso, libero ormai da legami. Riflette, riassorbe il significato di tutte le esperienze fatte nella vita sul piano fisico e nell'astrale, e si prepara alla prossima incarnazione.

Più una persona è evoluta e più lungo sarà il suo soggiorno in «Devachan», mentre coloro che sono primitivi e immaturi lo attraversano rapidamente e presto tornano in incarnazione.

Durante il sonno può accadere di avere dei contatti con questo piano, ma è difficile conservarne il ricordo al risveglio, perché il nostro cervello fisico non è abituato alle vibrazioni altissime di questo stato di coscienza.

Dobbiamo sempre ricordare che tutto il nostro processo evolutivo interiore è soprattutto uno sviluppo della coscienza; poiché fino a quando non faremo esperienza diretta e consapevole della realtà interiore e delle energie che ci compongono, non potremo liberarci dalle limitazioni, dalle identificazioni, dalle illusioni e dagli errori che ci impediscono di essere coscienti di *vivere* contemporaneamente su tutte le dimensioni che compongono il nostro complesso essere, che è molteplice e uno.

Capitolo IX

I LIVELLI SUPERIORI DEL MENTALE

I livelli superiori del mentale (1°, 2°, 3°) costituiscono un veicolo a parte chiamato, come già detto, Corpo Causale, corpo che non appartiene più al livello della personalità, ma a quello del Sé. Infatti, come già abbiamo avuto occasione di dire, il Corpo Causale è l'involucro che protegge la coscienza del Sé individualizzata fin dal momento della prima incarnazione dell'uomo, e ha una funzione particolare per un lungo periodo di tempo.

Soffermiamoci un po' a descrivere questa funzione, che è quella di assorbire, vita dopo vita, il risultato più profondo e più alto di tutte le esperienze e gli eventi attraversati dall'uomo nei livelli personali (fisico-eterico, astrale, mentale inferiore). Questo assorbimento oltre a dare al Corpo Causale sempre maggiore organizzazione, forza e qualificazione, lo rende anche veicolo delle «cause» che mettono in moto i futuri eventi, e da qui il nome di «causale» a esso attribuito. Pertanto, vita dopo vita, il Corpo Causale *evolve*, nel senso che da vago e informe diviene sempre più delineato, organizzato e radiante. Esso permette al Sé di divenire sempre più cosciente di se stesso, di autoriconoscersi e di avere una sua individualità. Ciò si manifesta a livello personale col

senso dell'autocoscienza, che è il segno di riconoscimento dell'uomo e che costituirà la matrice di futuri sviluppi della coscienza.

Nell'esaminare le funzioni e le caratteristiche di questi livelli superiori del mentale, entriamo in una vibrazione completamente diversa da quella degli altri tre veicoli esaminati finora e dei quali possiamo avere esperienza diretta nella vita di ogni giorno, mentre del Corpo Causale possiamo avere dei barlumi di coscienza solo in momenti di elevazione e d'illuminazione.

Esaminando le qualità e le caratteristiche di questo corpo dovremo fare appello alla nostra intuizione. Il modo di conoscere, ad esempio, del Mentale Superiore è molto diverso da quello del mentale inferiore in quanto non è assolutamente razionale, logico, analitico, ma è globale, sintetico e intuitivo. Il Sé nel Corpo Causale conosce per immedesimazione e vede in un solo istante tutti gli aspetti di un dato problema o di un oggetto. Inoltre il suo modo di pensare, se così si può chiamare, è privo di concetti e di parole. È, come dice Sri Aurobindo, «silenzioso» cioè non si perde in ragionamenti, ma penetra nell'oggetto e lo illumina.

Infatti il simbolo del pensiero del Mentale Superiore è la Luce. Questa forma di coscienza è molto vicina all'Amore inteso come senso di unione e di immedesimazione che fa superare ogni dualismo, ogni separatività, ogni disarmonia. Dante, con la sua espressione «Luce intellettuale piena di amore», ci dà un'idea abbastanza precisa di questo alto modo di conoscere dell'Anima.

Un'altra manifestazione secondaria ma importante della conoscenza superiore è la Gioia, intesa naturalmente

non come stato emotivo, ma come uno stato di coscienza in cui ogni problema appare risolto e si ha la comprensione totale dei significati nascosti nelle cose. Per meglio far comprendere queste qualità del mentale superiore elenchiamo alcune delle sue manifestazioni:

1. Intuizione
2. Sintesi
3. Visione globale
4. Immedesimazione
5. Amore
6. Gioia
7. Coscienza dell'eterno presente

Quest'ultima manifestazione del Mentale Superiore consiste in uno stato di coscienza in cui, per effetto del superamento del senso della personalità, passato, presente e futuro appaiono come un'unica realtà in cui esiste solo l'Essere Eternamente Immobile, al di sopra del divenire. È uno stato che non si può esprimere a parole, ma che dà il senso dell'eternità e dell'immortalità.

Da tutto ciò che è stato detto finora si potrebbe ricavarne l'impressione che, data l'elevata qualità delle manifestazioni del Mentale Superiore, soltanto persone molto evolute possano accedere a questi livelli di coscienza. Quest'impressione potrebbe scoraggiarci e farci ritenere questo aspetto di noi stessi per il momento inaccessibile.

In realtà esiste in tutti noi la latente possibilità di manifestare queste qualità che fanno parte della nostra vera natura, del nostro essere reale. Non dobbiamo dimenticare che il Corpo Causale è costituito dai livelli superiori di un'unità e cioè il corpo mentale che ha, co-

me già detto, sette sottopiani. Tali sottopiani debbono essere considerati come livelli di coscienza mentale che noi possiamo sviluppare gradatamente con l'esercizio e con particolari atteggiamenti e maturazioni.

Se noi ci esercitiamo a sviluppare il vero pensiero, libero dalla identificazione con la meccanicità del cervello fisico e dai condizionamenti intellettuali a cui siamo sottoposti continuamente, a poco a poco impareremo a usare tutti i livelli del mentale e potremo passare dal pensiero concreto, razionale, al pensiero astratto e intuitivo.

A questo proposito facciamo notare che l'intuizione, che è una qualità del Mentale Superiore, può essere sviluppata con l'esercizio, portando la mente a riflettere su argomenti di carattere universale e impersonale e allenandoci a meditare sul significato simbolico degli eventi e delle cose. Nelle antiche scuole esoteriche si allenavano appunto i discepoli a sviluppare l'intuizione dando a ognuno di loro un simbolo su cui meditare per giorni e giorni fino a quando non si risvegliava in loro la rivelazione del vero significato di quel dato simbolo. In effetti tutto ciò che esiste è simbolo di una realtà più profonda che noi dovremmo a poco a poco riuscire a decifrare.

Un altro mezzo che favorisce l'apertura verso i livelli superiori del mentale, come abbiamo già accennato, è la graduale liberazione da tutti i condizionamenti mentali, da tutte le sovrastrutture e persino da tutti i concetti e idee che abbiamo passivamente assimilato basandoci su insegnamenti e opinioni altrui, per sostituirli

con pensieri e concetti autentici cioè frutto della nostra ricerca e della nostra riflessione.

Questo processo di liberazione e di risveglio dell'autentica capacità di pensare, a volte produce un periodo di crisi e di negazione. Non bisogna temere questo periodo, ma essere coscienti del suo significato evolutivo.

Un maestro Zen raccontava: «Prima che io fossi illuminato i fiumi erano fiumi e le montagne erano montagne. Quando ebbe inizio per me l'illuminazione i fiumi non erano più fiumi e le montagne non erano montagne. Dopo l'illuminazione i fiumi sono tornati di nuovo a essere fiumi e le montagne, montagne». (da *Psicoanalisi e Buddismo Zen* di Suzuki e Fromm pag. 125).

Questo aneddoto vuol farci capire che dobbiamo passare attraverso un periodo di dubbio e di negazione per vedere le cose nella loro realtà attraverso la nostra vera consapevolezza.

Pertanto più noi diveniamo liberi, veri, creativi mentalmente più ci avviciniamo al Sé, che non è soltanto una particella del divino, ma è il centro di noi stessi, il nostro vero Io che contiene la verità assoluta nella sua limpidezza ed essenzialità. Ecco perché un'altra delle note fondamentali dei livelli superiori del mentale è la «sintesi», che sorge da un processo graduale di semplificazione e di unificazione.

L'atteggiamento di base, tuttavia, per favorire la presa di coscienza dei livelli superiori del nostro essere è l'assoluta fiducia nel Sé. Che cosa vogliono dire queste parole? Vogliono dire che dobbiamo avere la certezza che noi siamo il Sé, anche se ne siamo ancora inconsape-

voli e che quindi le qualità e le caratteristiche del Sé sono già in noi seppure allo stato potenziale.

Non si tratta quindi di creare qualche cosa dal nulla, ma di evocare energie e note già presenti e per fare questo occorre appunto la *fiducia*. Fiducia in noi stessi come centri di energia divina individualizzata che cerca di manifestarsi nonostante i condizionamenti, le limitazioni e gli stati di incoscienza costruiti da noi stessi. Anche per quello che riguarda i livelli superiori del mentale, si tratta di evocarli e stimolarli con un cambiamento graduale della nostra coscienza, del nostro atteggiamento verso la vita e del nostro modo di pensare.

Ciò naturalmente presuppone una sincera e profonda aspirazione ad autorealizzarsi, a conoscere la verità e a mettersi in sintonia con le leggi cosmiche.

La conoscenza dettagliata della nostra complessa struttura interiore con i vari corpi, le diverse funzioni, non deve però farci dimenticare che l'uomo in realtà è *uno*: è il Sé che nella manifestazione si scinde in vari aspetti ed energie come la luce bianca attraverso un prisma si divide nei sette colori dell'iride. Noi dobbiamo ritrovare questa unità sottostante all'apparente molteplicità, mantenendoci sempre al centro del nostro essere e considerando tutti gli aspetti e le energie della nostra natura come strumenti e funzioni di questo centro unico che è il Sé.

Il Corpo Causale quindi rappresenta il punto di appoggio di questo «centro» di coscienza, il Sé individualizzato, e vita dopo vita, assorbendo in sé il risultato evolutivo di tutte le esperienze fatte, fa sì che il Sé divenga sempre più conscio di se stesso e più collegato con il Suo riflesso, la personalità.

Sviluppando poi tutte le potenzialità e qualità del corpo mentale l'uomo, dal basso, per dir così, si avvicina sempre più alla coscienza del Sé e così, attraverso uno scambio reciproco di energie, l'apparente dualità fra la personalità e la scintilla divina viene gradualmente superata, fino a che non si ricostituisce l'unità.

La meditazione rappresenta un aiuto indispensabile per accelerare questo processo di «unificazione» e per risvegliare la coscienza dei livelli superiori del mentale, e viene un momento nel cammino evolutivo dell'uomo in cui spontaneamente sorge in lui l'esigenza di questa pratica interiore. Allora avviene un decisivo cambiamento nella vita di tale individuo, anche se egli non se ne rende conto, poiché d'ora innanzi sarà il Sé che prenderà il sopravvento e dirigerà tutte le sue azioni e le sue scelte.

Termino questo capitolo con alcune parole sulla vita post-mortem del Corpo Causale che, a differenza degli altri corpi non si dissolve, ma resta imperituro e costituisce una specie di «paradiso» (Devachan) per l'uomo, come abbiamo detto nel capitolo precedente, perché vi regnano pace, gioia e luce e la totale comprensione del significato delle esperienze fatte nella vita trascorsa.

Naturalmente più un individuo è evoluto e cosciente, più il suo soggiorno su questo piano sarà lungo.

Cerchiamo quindi di sviluppare sempre di più la vera coscienza per poter conoscere, per esperienza diretta, tutti i livelli interiori che costituiscono il nostro essere.

Capitolo X

PURIFICAZIONE E PERFEZIONAMENTO DEGLI STRUMENTI DEL SÉ

Dopo aver esaminato e descritto uno per uno i «corpi» di cui il Sé si serve per esprimersi e fare esperienza, è necessario ora che passiamo a un altro aspetto relativo a questo soggetto e di utilità pratica. Tale aspetto è quello della «purificazione» e del perfezionamento di questi corpi, o strumenti del Sé.

La purificazione e il perfezionamento rappresentano due fasi di un processo di maturazione, di un lento e graduale lavoro da fare per poter ritrovare l'unità sottostante all'apparente molteplicità e risvegliarci alla consapevolezza della nostra vera natura.

La prima fase, la purificazione, rappresenta la graduale liberazione dai condizionamenti, dagli automatismi, dalle impurità ed errori che possono trovarsi nei veicoli personali; la seconda, il perfezionamento, rappresenta lo sviluppo e l'evocazione delle vere qualità, dei veri poteri e facoltà di tali veicoli, perché possano rivelare la loro *giusta funzione* di strumenti di espressione del Sé.

Il Sé, come è stato detto, pur essendo uno ha tre aspetti e qualità, e cioè:

- a) la Volontà (il Padre)
- b) l'Amore (il Figlio)
- c) l'Intelligenza (la Madre o Spirito Santo)

I tre corpi della personalità dovrebbero rappresentare il riflesso e l'espressione, a livello umano, di questi tre aspetti, come segue:

- a) Corpo Mentale Volontà
- b) Corpo Emotivo Amore
- c) Corpo Fisico Intelligenza Creativa

L'uomo, tuttavia, essendo nei primi stadi del suo cammino evolutivo inconscio della sua natura spirituale, si identifica con la personalità, con l'io di superficie, falso e costruito, e usa i corpi personali e le loro energie in maniera errata.

Crea in tal modo una dualità, una scissione fra il Sé, che è la fonte e l'origine dei veicoli personali, e la personalità e deve a poco a poco ricostruire l'unità, sviluppando la coscienza, che costituisce il tramite e il ponte fra i due poli di tale dualità.

Tutto il cammino dell'uomo, il suo lento e faticoso processo di maturazione, in realtà rappresentano un graduale superamento dell'apparente separazione e allontanamento dal Sé, un ritrovamento dell'Unità perduta.

Una delle verità fondamentali dell'esoterismo è, infatti, quella dell'Unità della vita. È questo il concetto-chiave, senza il quale non si può giungere all'autorealizzazione completa.

Nella Dottrina Segreta di H.P. Blavatsky troviamo scritto:

«Lo Spirito e la Materia sono i due aspetti dell'Uno, che non è né Spirito né Materia, ambedue essendo la vita Assoluta latente».

Anche nell'uomo ritroviamo questa verità, poiché in lui i due aspetti dell'Uno, Spirito e Materia, si incontrano formando un'unità il cui simbolo è la croce. Questo «incontro» dà luogo alla manifestazione di un terzo fattore, la coscienza, che rappresenta nello stesso tempo il prodotto e il legame fra i due aspetti: simbolicamente il Padre-Spirito unendosi alla Madre-Materia dà vita al Figlio, che è la coscienza.

La coscienza, tuttavia, proprio come un bambino, cresce e si sviluppa a poco a poco e deve essere continuamente alimentata, curata e «attivata» (come dice Sri Aurobindo). Essa in realtà sorge da una lenta «trasformazione dell'energia in coscienza», e cioè da un processo evolutivo graduale di presa di coscienza del vero scopo e della vera natura delle energie che compongono i veicoli personali, per indirizzarle verso la giusta funzione.

La purificazione, infatti, rappresenta questo ritrovamento della «giusta funzione» degli strumenti del Sé, che si sono organizzati, sviluppati in maniera inconsapevole, stabilizzandosi su abitudini e automatismi errati.

L'impurità, quindi, come già abbiamo avuto occasione di dire, non è altro che una «confusione funzionale», un errore nell'uso di un corpo o di una energia.

La parola «purificazione» viene dalla radice sanscrita «Pur» che significa «liberare da inquinamenti», pertanto esprime esattamente il lavoro da farsi per ritrovare il vero scopo e la reale funzione dei nostri corpi per-

sonali, liberandoli dai condizionamenti, dalle falsità e dagli errori, che li hanno «separati» dal Sé, producendo una dualità fra una Realtà Superiore latente e un io inferiore limitato e costruito.

È solo il risveglio graduale della coscienza che può farci superare questa dualità, questa separazione che è chiamata la «grande eresia» appunto perché è l'origine di tutti i mali e di tutte le sofferenze dell'uomo.

Non si tratta però di ignorare l'esistenza nella manifestazione delle varie necessarie polarità e dualità o di voler negare che anche nell'uomo esistono due poli, due aspetti dell'Uno. Si tratta di sviluppare una particolare capacità, quella di *saper vedere l'unità nella dualità*, di saper intuire che esiste, come diceva Nicola Cusano, una «coincidentia oppositorum», perché tali opposti sono in realtà «due aspetti di un'unica realtà».

Questa capacità di comprendere e di afferrare il segreto della dualità, e di saperla risolvere in una unità, segna un preciso stadio evolutivo della coscienza dell'uomo, che costituisce la base per la vera autorealizzazione. L'antica filosofia cinese aveva intuito questa verità presentando l'Assoluto come unione di due aspetti, Yang e Yin (maschile e femminile), e dando come simbolo di questa unione il Tao, che voleva appunto significare totalità, compimento, superamento completo e armonizzazione delle dualità.

L'uomo raggiunge per gradi questo traguardo, «spiritualizzando la materia e materializzando lo Spirito», e quindi il cammino della sua maturazione interiore ha due fasi principali, che sono contraddistinte da:

- a) un lavoro dal basso in alto;
- b) un lavoro dall'alto in basso.

Che cosa vogliono dire queste parole? Vogliono dire che in un primo tempo l'uomo deve procedere con uno sforzo di elevazione e di liberazione della coscienza «invischiata» nei condizionamenti e nelle false identificazioni, superando automatismi e abitudini che lo tengono legato e imprigionato in un falso «io».

È la fase dell'aspirazione e della elevazione in cui il Sé è visto come qualcosa di esterno da raggiungere, e in cui avviene una lenta e graduale «disidentificazione» e una sublimazione delle energie fisiche, emotive e mentali.

È la fase della *spiritualizzazione della materia*, la fase «mistica» che porta alla presa di coscienza del Sé come entità libera e distaccata dalla personalità, come Testimone Immobile, Eterno e Silenzioso.

È la percezione dell'Essere che dapprima è visto quasi in contrapposizione con il divenire, con il polo «materia», e completamente *al di fuori*, ma che in un secondo tempo si trasforma in nucleo dinamico, luminoso, attivo, cosciente, che si protende verso i suoi strumenti, verso la materia appunto, per ricongiungersi a lei.

Ha inizio così la seconda fase, quella dall'alto in basso, in cui il Sé «discende», per dir così, e cioè non è più immobile, passivo, testimone soltanto, bensì attivamente coinvolto nella «spiritualizzazione» della materia.

In questa fase gradatamente l'aspetto Spirito si manifesta, si esprime, penetra nei veicoli resi quiescenti, ricettivi e si palesa l'unione esistente tra i due poli per successive prese di coscienza.

«L'espressione dell'aspetto spirituale attraverso quello materiale produce unione e determina lo stadio della co-

scienza di un individuo» (Sri Aurobindo: «Sintesi dello yoga» volume III).

La prima fase costituisce il periodo di «purificazione», che in effetti è un lavoro di liberazione da «inquinamenti», da falsità e da errori funzionali, durante il quale l'uomo impara a vedere dietro alle cosiddette impurità, dietro alle negatività e agli errori, l'energia che li ha prodotti, prende coscienza del centro autentico di se stesso e scopre che «il male non è che il bene capovolto».

Questa scoperta è una specie di illuminazione, perché d'ora in poi fornirà all'uomo la chiave per poter aprire la porta verso la verità di se stesso.

La soluzione del problema centrale dell'uomo, che si ostina a vedere le sue negatività, i suoi difetti come qualcosa da distruggere e da combattere con ogni mezzo, sta invece nel comprendere il «segreto» nascosto dietro all'apparente male, nell'afferrare l'essenza dell'energia celata dietro l'errore e il peccato, e *capovolgerla*. Infatti ogni nostra impurità, ogni nostra imperfezione è una virtù distorta, è una qualità rovesciata. Ad esempio l'aggressività, l'autoaffermazione, non sono altro che la manifestazione della volontà del Sé degradata e usata a un livello inferiore.

L'attaccamento, l'amore possessivo ed egoistico non sono altro che aspetti dell'amore del Sé inquinati dall'egoismo e dalla paura dell'io inferiore.

Tutto viene dal Sé. Non vi è nulla nell'uomo che non sia di origine divina o che non abbia il suo giusto posto nella sua natura.

Tuttavia l'uomo nel lungo periodo in cui è ancora inconscio di se stesso vive in maniera meccanica, si crea un io falso e illusorio e segue i suoi desideri e impulsi usando in maniera distorta e limitata le energie dei suoi veicoli personali.

Può accadere a volte che proprio il difetto più radicato in noi, e che costituisce l'ostacolo maggiore, il problema centrale della nostra vita, nasconda la nostra più alta possibilità, la forza fondamentale della nostra natura. Una volta compresa, e *capovolta*, essa potrà diventare il nostro aiuto, la nostra guida, la nota predominante del nostro temperamento che ci porterà alla più alta realizzazione.

I peccatori convertiti che poi sono diventati santi, come ad esempio Sant'Agostino, San Francesco, Maria Maddalena, hanno usato le proprie energie e le caratteristiche del loro temperamento per andare verso Dio e verso la Santità. Essi non sono cambiati dopo la conversione, hanno solo *incanalato* le loro energie.

La chiave del processo di trasformazione e di sublimazione sta proprio in questa verità, poiché in tale processo non si deve distruggere nulla, ma imparare a riportare alla vera origine tutti quegli aspetti, tutte quelle forze che a causa dell'incoscienza dell'uomo si sono degradati, inquinati e stabilizzati su automatismi e abitudini errate.

Il vero male non è nell'energia, ma nel suo uso sbagliato e soprattutto nel *tenere separato ciò che è unito*.

Quindi il bene è tutto ciò che tende a unire, a farci superare la divisione e l'allontanamento dal Sé e da Dio

e a ricostruire l'unità sottostante all'apparente molteplicità e scissione.

Ogni forma di yoga è un tentativo di «unione» con il divino (dalla radice sanscrita «yug» = unire), perciò nei prossimi capitoli esamineremo i vari tipi di yoga, come via di ritorno all'essere e di realizzazione del Sé spirituale.

La seconda fase del lavoro e cioè il perfezionamento degli strumenti del Sé, che opera «dall'alto in basso», costituisce lo yoga integrale.

Capitolo XI

LA VIA DELL'AZIONE CONSACRATA

(o *Karma yoga*)

Dice Sri Autorobindo: «... è sempre facendo leva su un elemento della esistenza inferiore che ci eleviamo all'esistenza superiore, e ogni scuola di yoga sceglie il proprio punto di partenza». (Sintesi dello Yoga, vol. I, pag. 46).

Il Karma yoga, di cui ci occuperemo in questo capitolo, sceglie come proprio «punto di partenza» il corpo fisico, visto come strumento di azione e di esperienza del Sé. Il termine «Karma» in sanscrito significa *azione*. Quindi questo tipo di yoga ha come mezzo di realizzazione del Sé e di unione con il Divino «l'azione», che deve però essere *pura e disinteressata* e cioè «consacrata».

A questo punto è bene chiarire che la pratica di qualsiasi tipo di yoga se vissuta come mezzo di autorealizzazione spirituale, sia esso karma, bhakti, jnana yoga o altro, presuppone di aver già raggiunto un certo livello di maturità e di purezza interiore e di possedere una sincera e ardente aspirazione verso il Divino.

Lo yoga, di qualsiasi tipo esso sia, non è un insieme di tecniche e di metodi da applicare dall'esterno, ma è una «via interiore» che si apre dinanzi a colui che, a un certo punto del suo cammino evolutivo, sente l'esi-

genza insopprimibile di ricercare la sua vera essenza, di riunirsi con il Divino perché, per effetto dei superamenti avvenuti dentro di lui, della purificazione e dello sviluppo della coscienza effettuati, è pronto a fare ciò.

Così anche il Karma yoga può essere praticato solo da coloro che hanno superato in una certa misura l'identificazione con l'io egoistico, con la personalità, che hanno compreso qual è il vero e unico scopo della vita e che cercano di adeguarsi a esso.

Basta meditare sulle parole che Sri Aurobindo scrive a questo proposito per capire la profonda essenza del Karma yoga, che egli chiama «la via delle opere».

«La via delle opere tende alla consacrazione di tutte le attività umane alla Volontà Suprema. Essa comincia con la rinuncia a ogni motivo egoistico nelle nostre opere, a ogni azione eseguita con fine interessato e per un risultato mondano». (Sintesi dello Yoga, vol.I, pag. 42).

Anche nel poema sacro indiano, la Bhagavad Gita, troviamo molti insegnamenti sul Karma yoga, o via dell'azione consacrata che ci fanno capire come tale via può essere percorsa solo da chi ha raggiunto un determinato grado evolutivo: «Colui le cui azioni sono esenti dalla spinta del desiderio, colui le cui opere sono consumate dal fuoco della conoscenza, viene chiamato saggio da coloro che sanno» (Canto IV, 19).

Non dobbiamo dimenticare che dietro ogni forma di yoga, anche se abbiamo l'impressione che sia la personalità a compierlo «dal basso verso l'alto», c'è sempre la spinta del Sé che cerca di manifestarsi, utilizzando l'uno o l'altro dei suoi veicoli come strumento di espres-

sione. Nel Karma yoga il Sé cerca di utilizzare il veicolo fisico per esprimere le sue energie e il suo proposito. L'individuo che si sente portato verso il Karma yoga non si rende conto di ciò consapevolmente, ma sente una spinta irresistibile e spontanea a percorrere tale via, che per lui è quella «di minor resistenza».

In realtà il Sé può esprimersi attraverso il veicolo che è più purificato e più libero da condizionamenti. Ecco perché la forma di yoga verso cui siamo maggiormente portati indica anche quale dei nostri corpi personali è più progredito e più raffinato.

Il Karma yoga, contrariamente a come molti potrebbero pensare, non corrisponde alla via delle azioni filantropiche, delle opere altruistiche grandiose e programmate, ma a un preciso atteggiamento interiore che consiste in una disponibilità totale, in una accettazione completa degli eventi della vita che rende capaci di trasformare ogni azione in un «atto sacro».

Il Karma yoga è sì la via dell'azione e delle opere, quindi una via attiva, però queste azioni, queste opere possono essere umili, comuni, oscure e tuttavia avere tutte una qualità particolare, una nota che le contraddistingue: la purezza del movente e il distacco dai risultati. Questo fa sì che ogni atto che viene compiuto, anche il più apparentemente insignificante e non importante, diventa uno «yoga» e cioè un mezzo di avvicinamento al Divino e di realizzazione del Sé.

Infatti i requisiti fondamentali su cui si basa il karma yoga sono:

- a) il distacco
- b) l'equanimità

- c) l'unità
- d) la libertà.

a) Il *distacco* si riferisce soprattutto ai «frutti dell'azione» ed è una qualità che si manifesta solo quando si è raggiunta la capacità di compiere «l'azione per l'azione», mossi da una energia interiore spontanea, dalla nostra creatività, dalla nostra vitalità, senza pensare ai risultati, ma provando solo la gioia e la pienezza delle energie che si esprimono liberamente. Questo può sembrare difficile, ma se pensiamo all'artista, quello vero, che nel realizzare le sue opere è spinto irresistibilmente da un'esigenza creativa autentica e profonda che viene dal suo intimo, abbiamo un esempio dell'azione vissuta con distacco nella quale, sia pure inconsapevolmente, è l'energia del Sé che agisce e non l'io personale.

b) *L'equanimità* è la traduzione imperfetta del termine sanscrito «samatha», che significa «serena invariabilità di anima e di mente verso tutti gli esseri, le cose e gli avvenimenti». Quindi vuole esprimere uno stato d'animo profondamente calmo, tranquillo, imperturbabile, che non viene toccato da emozioni, paure, desiderio di nessun genere. Esso esprime appunto il risultato del superamento del piano emotivo ed è una conseguenza logica del distacco.

c) *L'unità* è il requisito che si fonda su un senso di partecipazione, di comunione con tutto ciò che esiste. È il sentirsi «uno con tutti e con tutto» a ogni livello, da cui sorge la capacità di percepire la totalità e l'armonia dietro alle apparenti divisioni e separazioni e di superare la dualità illusoria di Spirito e Materia. Questa

capacità porta a compiere ogni cosa come «un atto sacro» offrendola al Divino.

d) La *libertà* è lo scioglimento da ogni vincolo, da ogni attaccamento, da ogni condizionamento, e quindi deve essere interpretata come «libertà da ...» e non «libertà di ...».

Questa libertà sorge quando l'uomo diviene un perfetto strumento del Sé, di modo che non è lui che agisce, ma la forza spirituale attraverso di lui.

Questi requisiti, come è ovvio, rappresentano un raggiungimento, ma devono essere tenuti presenti da colui che cerca di praticare il karma yoga.

Occorre dire a questo punto che tutti, prima o poi, durante il loro cammino evolutivo passano attraverso un periodo dedicato al karma yoga, perché esso rappresenta anche un metodo di purificazione e di sublimazione della tendenza all'attività sul piano fisico, come il bhakti yoga rappresenta un metodo di sublimazione delle energie del corpo emotivo e lo jnana yoga delle energie del corpo mentale.

Dicono le dottrine esoteriche orientali che la materia fisica possiede tre qualità, o guna, e cioè:

tamas (inerzia)

rajas (attività).

sattva (ritmo).

L'uomo deve passare da tamas a rajas, cioè dallo stato naturale di inerzia alla capacità di azione, e poi imparare a equilibrare i due guna, che in realtà rappresentano due poli estremi, sviluppando la capacità del ritmo (sattva).

La prima fase è quella dello sviluppo della capacità di essere attivi e laboriosi, di assolvere tutti i compiti pratici che la vita ci presenta, vincendo la pigrizia e l'inerzia insite nella materia fisica.

«Fa ciò che è prescritto, poiché l'attività è migliore della inerzia ...» dice la Bhagavad Gita. E con queste parole vuole significare che l'uomo per giungere alla capacità di azione pura e consacrata (il karma yoga) deve sviluppare prima la capacità di essere attivo, di saper assolvere il suo «dharma», e cioè i compiti e i doveri che la vita gli presenta.

In un secondo tempo, quando comincia a risvegliarsi in lui la consapevolezza del vero significato della vita e l'aspirazione a realizzarsi spiritualmente, egli impara a «sublimare» la propria capacità di essere attivo dedicando ogni sua azione alla Volontà Suprema del Sé, superando ogni movente interessato ed egoistico.

È a questo punto che ha inizio il vero karma yoga.

Ogni yoga in realtà non è solo una via di realizzazione del Sé, ma è anche un metodo. Nel karma yoga il metodo è quello di imparare ad agire aprendosi alle energie del Sé, offrendo la propria vitalità, il proprio strumento fisico, le proprie capacità di azione al Divino, il Signore delle Opere (come lo chiama Sri Aurobindo), e in tal modo farsi canale di una Volontà Superiore, di un proposito che va al di là dei nostri meschini interessi personali, dei nostri fini egoistici e limitati.

Abbiamo detto prima che la iniziale fase di questo raggiungimento è l'imparare a compiere l'azione per l'azione, in maniera libera e spontanea, in sintonia con le forze della natura e dell'universo.

La seconda fase è quella di passare da questa *spon-taneità inconsapevole* a uno stato di *consapevolezza spon-tanea*, che richiede la conciliazione fra la volontà e la creatività naturale e primaria.

Quando si giunge a questo stadio ogni attività è anche una gioia e ogni dovere è anche un piacere, poiché ogni ostacolo interno è superato, ogni interesse egoistico dimenticato, ogni ansia ambiziosa completamente cancellata. In altre parole non è l'io personale che agisce, ma il Sé che si esprime attraverso lo strumento fisico usando tutte le capacità, le facoltà, le doti della personalità, e questo dà un senso di pienezza, di potere, di armonia e di gioia.

La via per giungere a questi sviluppi passa attraverso successivi e graduali superamenti e maturazioni. È la via dell'esperienza quotidiana affrontata coraggiosamente e consapevolmente, con accettazione totale e piena partecipazione. È la via che non porta a ritirarsi dal mondo e dalla vita esteriore, ma che anzi vi si immerge attivamente per apprendere il significato degli eventi e vedere in essi il funzionamento delle leggi superiori.

«Trasformare tutto in atto sacro» vuol dire proprio questo: fare di ogni esperienza, di ogni attività un'occasione di progresso interiore e di superamento dei propri limiti egoistici. Vuol dire saper andare dietro alle apparenze esteriori e materiali e saper vedere i significati profondi e universali che vi sono celati; soprattutto vuol dire trasformare e sublimare ogni azione, ogni energia in offerta al Divino.

Il karma yoga, che è chiamato (come già detto) anche «via dell'azione consacrata», quando è praticato nel-

la maniera giusta, porta l'uomo all'autorealizzazione spirituale, poiché lo fa aprire alle energie e alla coscienza del Sé, gli fa superare l'identificazione con l'io personale, lo purifica dagli attaccamenti, dall'egoismo, dall'orgoglio e dall'ambizione, e lo porta anche verso lo sviluppo di tutti gli aspetti personali. Infatti praticando il karma yoga si sviluppano anche il corpo emotivo e il corpo mentale, poiché l'uno diviene un canale dell'Amore del Sé e l'altro uno strumento di conoscenza.

Il culmine del karma yoga è bene espresso dalle parole della Bhagavad Gita:

«Saggio e devoto è colui che sa vedere l'azione nell'inazione e l'inazione nell'azione».

Queste parole indicano lo stato di distacco, di stabilità, di serenità interiori dati dalla coscienza del Sé, ma che tuttavia non impediscono l'azione, la partecipazione con la vita. È uno stato di perfetto «allineamento» fra il Sé e la personalità, che agiscono simultaneamente in completa sintonia.

È a questo punto che l'uomo può trasformare il karma yoga in servizio.

Il vero servizio infatti è l'espressione più alta dell'azione consacrata, del karma yoga, poiché esprime l'energia del Sé in atti di amore, di compassione, di utilità per gli altri, in maniera spontanea, scevra da egoismo e da moventi interessati. È un fluire naturale di luce e di amore dall'uno all'altro, una irradiazione pura, non motivata, che proviene dalla sorgente interiore e si traduce in azioni, opere, atteggiamenti che contribuiscono all'evoluzione, al risveglio, al bene dell'umanità.

Prima di arrivare al karma yoga come servizio, occorre purificare il nostro modo di agire, consacrare la nostra capacità di azione al Divino, adeguare la nostra volontà alla Volontà del Sé.

Capitolo XII

LA VIA DELLA SUBLIMAZIONE DELLE EMOZIONI (o *Bhakti yoga*)

Il *Bhakti yoga* corrisponde a quella che in occidente è chiamata «la via mistica» e utilizza come mezzo di unione con il Sé e con il Divino il corpo emotivo. È quindi la via adatta a coloro che per temperamento o per effetto di esperienze particolari attraversate, hanno sviluppato e purificato l'aspetto emozionale della loro personalità.

Infatti un veicolo personale non può servire come tramite con l'Essere Superiore se non ha raggiunto un certo grado di purezza e di elevazione, poiché, come già abbiamo avuto occasione di dire, il Sé può esprimersi solo sui sottopiani più alti e raffinati dei corpi della personalità, e cioè il primo, il secondo e il terzo (cominciando dall'alto) che hanno delle vibrazioni più sottili ed elevate.

La base del *Bhakti yoga* e del misticismo è l'aspirazione ardente e l'amore verso la Divinità e il trascendente in senso lato, che sono sentiti come qualcosa di esterno e di superiore con cui ricongiungersi. Tale via è per questo chiamata anche la via dell'amore e della devozione.

Molti considerano tale yoga inferiore agli altri proprio per questo senso di dualismo e di separazione dalla Divinità che lo contraddistinguono, ma in realtà non è così.

È vero che non esiste separazione dal Sé e dall'Entità Suprema poiché tutto è «uno» e il dualismo è solo una illusione. Tuttavia nella nostra coscienza limitata e identificata con il relativo, noi abbiamo perduto questo senso di unità ed è proprio la sofferenza della separazione, l'anelito a ricongiungersi con l'Assoluto, il sintomo rivelatore dell'errore nel quale siamo immersi.

Non basta essere convinti intellettualmente che esiste una unità sottostante all'apparente molteplicità, che il Sé e i suoi veicoli personali sono «uno», perché questa convinzione intellettuale non fa superare le false identificazioni e le limitazioni che si sono create nella coscienza. Occorre fare un lungo lavoro per ritrovare il senso di unione e di identità con la Realtà interiore, liberandosi dai condizionamenti, dagli automatismi e dalle illusioni che tengono la coscienza prigioniera di un illusorio senso di dualismo.

Il «bhakti», e cioè colui che segue la via dell'Amore per il trascendente, sente più fortemente degli altri la sofferenza della separazione e ha un costante e ardente anelito a superarla. Si sente attratto irresistibilmente verso l'alto, verso il polo superiore e traduce in «amore» e «devozione» questo senso di attrazione.

L'amore diviene, senza che lui se ne renda conto, una tecnica di unione con il Divino e il Sé e infatti riesce, sia pure saltuariamente e sporadicamente a sentire questa unione, nei momenti più alti chiamati «estasi»

o «samadhi» (con il termine sanscrito), in cui il dualismo e la separazione cessano, ed egli sperimenta la fusione con l'Amato.

Quindi questa via non è inferiore alle altre. Anzi, poiché offre la possibilità di fare «esperienza diretta» dell'unione con il Divino, è forse superiore, sotto certi aspetti.

Il bhakti, come pure il mistico, sono infatti definiti anche «coloro che cercano il diretto contatto con Dio» attraverso esperienze individuali, senza l'aiuto della conoscenza e della volontà, ma solo con la forza dell'aspirazione e dell'amore.

Dionigi l'Aeropagista scrive che «per raggiungere l'Essere in sé stesso bisogna sorpassare le immagini sensibili, i ragionamenti dell'intelletto. E continua: «... codesta perfetta conoscenza di Dio risulta da una sublime ignoranza e si compie in virtù di una incomprensibile unione... Codesta assoluta e felice ignoranza non è dunque una privazione, ma una superiorità di scienza. Tale scienza è la dottrina mistica che spinge verso Dio e unisce a Lui in una specie di iniziazione, che nessun maestro può insegnare».

In questo senso il Bhakti yoga è superiore agli altri yoga, perché l'unione con il Sé e con Dio è un'esperienza diretta, autentica e spontanea, che parte dal cuore e dai sentimenti e ha la connotazione della verità.

Questa esperienza tuttavia è soggettiva e individuale e non può essere ripetuta a volontà, proprio perché è basata sulle emozioni che seguono un ritmo involontario e spontaneo.

Anche il vero Bhakti yoga però rappresenta un raggiungimento, poiché lo segue colui che ha conseguito un certo livello di maturità interiore e che, come abbiamo detto, ha già raggiunta una certa purificazione del corpo emotivo.

Vi sono vari stadi su questa via, che rappresentano livelli evolutivi, e che potremmo suddividere in due grandi gruppi:

- a) lo stadio del devozionalismo
- b) lo stadio del misticismo puro.

Analizziamo separatamente questi due stadi.

Il primo è quello in cui l'individuo, pur sentendo la spinta spontanea e autentica verso qualche cosa di elevato, non sa fare a meno di «personalizzare» questo qualche cosa, di dargli cioè un volto, un nome, una forma. Anche se l'aspirazione è sincera, essa tuttavia è condizionata dall'incapacità di sentire il divino in maniera impersonale e astratta, e per questo si cercano «simboli» o raffigurazioni, o persone, che si prestino a ricevere una «proiezione» della Realtà Superiore da parte del «devoto».

Questo atteggiamento di devozione porta di conseguenza al bisogno di avere una guida, un Maestro, un Istruttore e, in senso lato, un appoggio che sostenga durante il cammino, che indichi la via e che in definitiva si sostituisca al Sé interiore che ancora non è percepito soggettivamente.

Il rapporto dell'individuo devozionale con l'oggetto della sua devozione e della sua reverenza è pertanto un rapporto di dipendenza, di passività, di cieca obbedien-

za, che può portare, al limite, all'incapacità di crescere e di maturare, e (cosa ancora più negativa) al fanatismo e all'esclusivismo.

Gli aspetti più negativi di questo stadio sono proprio la chiusura e il fanatismo, che possono derivare dall'unilateralità e dalla concentrazione eccessiva dei sentimenti verso un unico oggetto, che essendo relativo e limitato, non conduce verso la totalità e al reale senso di unità.

Lo stadio del devozionalismo comunque è uno stadio utile e necessario, che molti individui devono attraversare e che serve a sublimare l'energia emozionale, a incanalarla verso un'unica direzione, a darle stabilità e capacità di focalizzazione.

La devozione sincera è una forma di amore puro e disinteressato ed è questo il suo aspetto più positivo e purificatorio. La parola «devozione» infatti significa «sapersi donare», «sapersi consacrare», e indica una capacità di dedizione, di lealtà, di costanza, di sacrificio, che è eminentemente necessaria nel cammino verso l'autorealizzazione spirituale.

Gradatamente la tendenza al devozionalismo si trasforma in misticismo puro, e cioè perde il bisogno di personalizzare la Divinità, si interiorizza, si raffina, si eleva e diviene aspirazione irresistibile ad avere «un rapporto diretto con Dio».

Non bastano più la reverenza, l'obbedienza, la devozione. Subentra l'esigenza profonda dell'*unione*, e quindi di superare il dualismo, la separazione.

Le esperienze mistiche autentiche infatti hanno come caratteristica fondamentale il senso di immedesima-

zione, di fusione, di unità con la Realtà trascendente, sia essa chiamata Dio, il Sé o il Tutto.

È questo senso di unità che dà l'inesprimibile beatitudine dello stato chiamato «estasi» o «samadhi», poiché finalmente sono superate tutte le scissioni, le disarmonie, le dicotomie, e il mistico si fonde e si perde nell'Uno.

L'esperienza mistica è sempre basata sulle emozioni, che si sublimano e si elevano in un slancio di amore puro verso la Divinità, che solo all'inizio è sentita come «esterna», ma che poi diviene «interna» nel momento dell'unione e dell'estasi.

Tale esperienza è però sporadica, involontaria (e cioè non può essere ripetuta a volontà), ed è non duratura. Per questo il mistico alterna periodi di elevazione e di gioia intensa quando è nella fase ascensionale e di contatto, a periodi di dolore e tenebre nella fase di discesa e di separazione da Dio.

Ogni esperienza di estasi è seguita da un senso di perdita e di caduta, chiamata «notte oscura dell'anima», che è molto dolorosa e difficile da accettare.

Tuttavia questi momenti di unione e di contatto diretto, anche se saltuari, sono molto utili allo sviluppo dell'individuo e hanno una grande importanza nella via evolutiva dell'uomo, perché gli danno la certezza dell'esistenza del Sé e della Realtà Superiore e la spinta ad andare avanti e a purificarsi per poter riconquistare quello stato di coscienza.

Prima o poi è necessario attraversare un periodo di misticismo puro mentre camminiamo verso la completa autorealizzazione, perché esso ci apre la via all'esperienza diretta, che è superiore alla conoscenza intellet-

tuale e alla ricerca di teorie, perché cambia lo stato di coscienza e dà la visione precisa della Realtà.

Il mistico tuttavia deve imparare a non lasciarsi abbattere dai periodi di oscurità e deve imparare a usare anche gli altri mezzi di unione con il Divino, e cioè la mente e la volontà, che saranno proprio quelli che potranno rendere più stabile e duraturo il contatto e l'unione con il Sé.

L'esperienza di unione attraverso l'emotivo, per quanto meravigliosa, esaltante e travolgente, non è completa e non è duratura e, soprattutto, non è comunicabile e trasferibile ad altri. È del tutto soggettiva e individuale e non può essere insegnata a parole.

Per questo il mistico, che è consapevole delle sue limitazioni come lo è della verità delle sue esperienze interiori, sentirà prima o poi la necessità di tentare altre vie, di allargare la sua conoscenza e di sviluppare altre capacità, perché proprio il contatto con il Sé e con il Divino gli hanno fatto capire che l'Amore non è una realizzazione solo individuale e soggettiva, non è un raggiungimento che può essere tenuto per sé, ma è qualcosa che deve essere trasmesso, diffuso, non solo irradiandolo, ma dando la possibilità anche agli altri di sperimentarlo nella sua vera essenza dell'unione con il Sé.

Il Bhakti yoga dunque, o via mistica, come tutti gli altri yoga deve essere, a un certo punto del cammino evolutivo dell'uomo, integrato con gli altri mezzi e con altri sviluppi interiori, e rivelerà allora ancor più la sua bellezza e la sua utilità, perché il vero Amore per Dio, che è la base del Bhakti, non può essere disgiunto dalla conoscenza e dalla volontà, e non può tradursi se non in azione pura e disinteressata.

CAPITOLO XIII

LA VIA DELLA CONOSCENZA (o *Jnana Yoga*)

La via della conoscenza, in sanscrito «Jnana yoga». è quella che utilizza il corpo mentale, nei suoi aspetti più elevati, come mezzo di unione con il Divino e di realizzazione del Sé. Questo mezzo può essere usato, però, solo quando la mente abbia raggiunto un certo grado di sviluppo e di purificazione, e per questo potrebbe essere meglio definito come la «via della conoscenza purificata».

La mente è un grande dono per gli uomini, chiamati nelle dottrine esoteriche «I Figli della Mente», tuttavia essa rivela tutto il suo splendore e il suo potere solo dopo che sia passata attraverso varie fasi di maturazione e purificazione che corrispondono ai successivi livelli evolutivi del processo di crescita interiore dell'uomo.

Infatti nei primi stadi del suo sviluppo la mente può anche essere causa di illusioni e di errori, perché è condizionata e influenzata dalle sensazioni e dalle emozioni che offuscano la sua capacità di conoscenza e di visione chiara e completa delle cose. Ecco perché tutti gli Istruttori spirituali, pur esortando i discepoli a sviluppare la mente, li mettono in guardia verso di essa...

Sri Aurobindo infatti dice: «La mente è l'aiuto, la mente è l'ostacolo».

Nondimeno la mente è il prezioso e indispensabile mezzo che abbiamo a disposizione per raggiungere la conoscenza della Verità.

A questo punto è necessario soffermarci per cercare di capire il vero significato del termine «conoscenza», che spesso non è afferrato e percepito in modo giusto e completo.

Esiste infatti una conoscenza puramente intellettuale e teorica che ai fini della realizzazione spirituale costituisce più un ostacolo che un aiuto.

Scrive Sri Aurobindo: «Lo stato di conoscenza che lo yoga prevede non è ... una semplice conoscenza intellettuale o un chiaro discernimento della realtà. È una realizzazione nel pieno senso della parola. Si tratta di rendere reale per noi e dentro di noi il Sé, il Divino trascendente e universale». (Sintesi dello yoga. Vol. II pag. 24).

Quindi la vera conoscenza sorge dalla capacità di saper usare la mente nella maniera giusta e ha il potere di trasformarsi in coscienza e realizzazione.

Spinoza affermava che si possono distinguere due generi di conoscenza: quella teorica e quella affettiva. La prima è costituita da un modo di conoscere puramente intellettuale che si appaga di accumulare teorie, nozioni che rimangono astratte speculazioni mentali. La seconda invece è un modo di avvicinarsi all'oggetto da conoscere con «tutto se stesso», di immedesimarsi quasi con esso per comprendere veramente il suo significato

e scopo, di vederlo nella sua totalità e quindi di «amarlo». Per questo è chiamata «conoscenza affettiva».

Se si possiede la capacità di conoscere in questo modo, si usa la mente *nel modo giusto* non più solo come strumento di analisi, di speculazione puramente razionale e teorica, ma come mezzo di vera «comprensione» e di intuizione della verità celata dietro alle apparenze.

Questa è la conoscenza che costituisce lo «jnana yoga» che, pur usando la mente, sa trascendere l'aspetto esteriore delle cose e le trasforma in Saggezza e Coscienza.

È la «comprensione purificata» di cui parla Sri Aurobindo.

Saper conoscere in questo modo è indubbiamente raro e rappresenta un raggiungimento, frutto di maturazioni interiori che non si riferiscono solo a uno sviluppo mentale, ma anche e soprattutto al grado di risveglio della vera coscienza.

Il segno rivelatore che stiamo usando la mente nel modo giusto per conoscere è il cambiamento che si produce dentro di noi come conseguenza delle nuove conoscenze che abbiamo acquisito.

Nel Buddhismo Zen è detto che la vera conoscenza «trasforma il carattere» e cioè rende l'uomo più maturo, più cosciente e più libero.

È chiaro quindi che si può iniziare la pratica dello Jnana yoga solo dopo un periodo di allenamento e di preparazione che serva a far raggiungere un certo grado di purificazione della mente, basato anche sullo sviluppo di alcune qualità fondamentali che potrebbero chiamarsi di «appoggio» per poter arrivare alla «comprensione purificata». Queste qualità costituiscono dei simbolici «gra-

dini» o tappe che portano gradualmente a realizzare la vera e totale conoscenza della realtà.

Queste qualità riportate anche nel libro «Yoga integrale» di H. Chauduri) sono le seguenti:

1. Discernimento
2. Distacco
3. Auto-disciplina
4. Aspirazione alla libertà
5. Ascolto
6. Riflessione
7. Meditazione

Esaminiamole una per una:

1. *Discernimento*

Nel senso più alto «discernimento» significa saper distinguere il reale dall'irreale, l'assoluto dal relativo. Ma questo conseguimento è il frutto di un graduale sviluppo della facoltà insita nella mente di scelta e di distinzione fra l'essenziale e il non essenziale, fra il vero e il falso. È quindi una specie di «sensibilità» della mente che non ha nulla a che vedere con il ragionamento, con la logica e con il normale processo di analisi. Infatti il discernimento comincia a manifestarsi solo quando la mente ha raggiunto un certo grado di purezza e di libertà e quando si è distaccata dall'influenza delle emozioni e dei desideri. Solo allora la mente può esprimere la sua funzione di organo di vera conoscenza e di ponte verso il mondo del reale, essendosi liberata da tutte le nozioni intellettuali, da tutti i condizionamenti e preconconcetti accumulati nel corso del tempo e divenuti meccanismi

e abitudini mentali. È chiaro quindi che la qualità del discernimento è fondamentale per iniziare il cammino dello jnana yoga.

2. *Distacco*

Questa qualità è in realtà la conseguenza del discernimento e significa completa obbiettività e imparzialità, libertà assoluta da tutti i preconcetti, i pregiudizi e soprattutto dalle preferenze personali nel campo della conoscenza.

Occorre riflettere su quest'ultima parola, «preferenza», perché nasconde un ostacolo molto sottile e subdolo di cui difficilmente ci rendiamo conto. Infatti noi spesso basiamo le nostre convinzioni intellettuali, le nostre idee e le nostre concezioni sulla vita, sull'uomo e sulla spiritualità non su una effettiva conoscenza, ma su una «simpatia», un'attrazione inconsapevole (e quindi una «preferenza») verso determinate teorie e concetti. Questa attrazione inconscia, o preferenza, può essere basata su una nascosta ambizione, su un attaccamento emotivo non superato, su una paura, su un condizionamento remoto di cui non siamo consapevoli....

Quindi, per poter effettivamente arrivare alla vera conoscenza occorre che ci distacciamo completamente dalle «preferenze», che perveniamo a una completa imparzialità e obbiettività e al potere di saper cogliere la verità in ogni linea di ricerca, in ogni dottrina, in ogni formulazione di opinioni e concetti per arrivare a una sintesi superiore.

3. *Auto-disciplina*

Come è facile intuire, per poter conseguire sia il discernimento che il distacco, occorre un lungo periodo

di preparazione e di allenamento, e cioè di auto-disciplina, che porti alla liberazione dai condizionamenti mentali, alla disidentificazione dall'io personale, al superamento dell'autoaffermazione, dell'orgoglio, dei desideri emotivi egoistici e al raggiungimento del potere di concentrazione e di silenzio mentale.

Chi sente l'aspirazione sincera a divenire cosciente del Sé e a conoscere il mondo della realtà, si sottopone volentieri e spontaneamente a un'autodisciplina perché tutte le sue energie sono focalizzate verso un'unica meta e la sua volontà ha un unico scopo: l'autorealizzazione spirituale. Quindi questo requisito dell'autodisciplina non deve far pensare a qualche cosa di imposto, di repressivo e di non spontaneo, perché esso sorge naturalmente nell'animo dell'individuo, come esigenza insopprimibile, quando egli è pronto per iniziare la via dello yoga. Anzi, si può dire che uno dei segni che indicano la maturità di una persona e la sua effettiva adesione all'influsso magnetico del Sé è il suo desiderio di crescita, di sviluppo, di autoformazione, il suo costante sforzo di superare gli ostacoli che si frappongono tra lui e la meta e il suo volontario sottoporsi ad un auto-disciplina.

4. *Aspirazione alla libertà*

Se la mente vuole conoscere la realtà deve essere libera e cioè non deve attaccarsi a nessuna particolare linea di pensiero, a nessuna teoria, a nessuna dottrina.

«Non dobbiamo rimanere attaccati a nulla, nemmeno alla Verità a cui siamo solidamente ancorati...» dice Sri Aurobindo. Infatti la mente può essere un organo di vera conoscenza e di autorealizzazione solo se rimane aperta, elastica, pronta a ricevere sempre nuove idee e

a lasciare le passate convinzioni, a non appoggiarsi a nulla poiché ogni idea, ogni convinzione può trasformarsi in un condizionamento che impedisce l'ulteriore ricerca, la completa visione che è basata sulla sintesi e sulla libertà.

All'inizio colui che percorre il sentiero dello jnana yoga possiede solo l'aspirazione alla libertà e non la libertà stessa, ma questa aspirazione è la base indispensabile da cui partire per avviarsi verso la vera conoscenza e l'esperienza autentica del Sé.

5. *Ascolto*

Questa parola, che è in sanscrito «sraavana», si riferisce in realtà all'atteggiamento del discepolo verso il guru, ma può applicarsi in senso astratto, come è scritto nel Vedanta, anche all'apertura dello spirito individuale verso l'Essere Supremo, e cioè alla ricettività della mente superiore verso il mondo della realtà.

In altre parole l'ascolto è un atteggiamento interiore a cui l'aspirante spirituale perviene a poco a poco per mezzo dell'autodisciplina, della purificazione e del distacco, che rende la sua mente aperta e ricettiva e capace anche di «silenzio».

Non è un atteggiamento passivo, ma un atteggiamento di estrema vigilanza, di intensa focalizzazione, privo però di pensieri e di idee. Potrebbe chiamarsi «un vuoto di attesa e di consapevolezza», che diviene una vera e propria forza di attrazione e produce il contatto e la rivelazione della Verità.

«Ha luogo una trasmissione diretta di potenza (da parte del Sé). La visione della Verità, che era sopita nel discepolo, si accende e divampa» (da «Yoga Integrata» di Haridas Chauduri, pag. 70).

6. *Riflessione*

La visione della Verità è come un lampo di luce che illumina le tenebre: per poter far sì che l'effetto di questa luce, di questa rivelazione si consolidi e non sia poi disperso da eventuali dubbi e incertezze, occorre che il discepolo si concentri e rifletta.

Questo processo di riflessione è quello che trasforma l'intuizione in conoscenza mentale, e che riordina le idee nuove in un tutto organico, assimilandole e concretizzandole.

A poco a poco la riflessione diviene più profonda e sistematica e si trasforma in meditazione.

7. *Meditazione*

Si arriva alla meditazione in maniera quasi naturale, dopo aver attraversato tutte le altre tappe necessarie allo jnana yoga, perché la vera meditazione è un potere insito nella mente, quando si ripiega su se stessa e manifesta la sua più alta facoltà: quella di essere ponte con il livello di coscienza del Sé.

Infatti, come è scritto nel libro «Yoga Integrale» già citato: «La meditazione ha il potere di trasformare la comprensione intellettuale in comprensione non intellettuale, la conoscenza filosofica in conoscenza spirituale vera e propria. Il dualismo dell'intelletto viene superato soltanto grazie alla meditazione». (pag. 71).

La meditazione è quindi il mezzo più efficace e diretto per arrivare alla conoscenza, perché l'organo che viene usato non è la mente inferiore inquinata dall'io personale, ma la mente superiore libera, purificata e capace di usare l'intuizione. La conoscenza che si ottiene attraverso lo jnana yoga ha come fulcro principale la co-

noscenza del Sé, poiché ogni altro tipo di conoscenza non avrebbe significato o valore se non orbitasse intorno a questo fulcro, che è il solo capace di dare all'uomo la capacità di sapere, di vedere e realizzare la Verità.

* * *

Dall'esame delle sette qualità necessarie allo jnana yoga, risulta quindi che questa via interiore, come del resto anche le altre, non è del tutto separata dagli altri aspetti della personalità. In altre parole, se la mente raggiunge la purezza ed esprime la sua vera funzione di ponte con il reale si consegue anche la purificazione dell'aspetto emotivo e del corpo fisico.

L'elevazione verso il Sé di uno dei corpi della personalità influisce indirettamente anche sugli altri corpi, che a poco a poco dovranno adeguarsi alle vibrazioni più raffinate che provengono dai sottopiani superiori di quel veicolo.

Anche se nei vari tipi di yoga che abbiamo esaminato finora vi è una nota particolare che prevale e costituisce la linea di minor resistenza, quando avviene il contatto con il Sé non può non esservi un'elevazione di tutta la personalità.

Questo ci porta a constatare che il Sé è una totalità, che la sua espressione è la completezza, e che quindi per avere una vera e perfetta autorealizzazione dobbiamo unire a Lui tutti gli aspetti della nostra personalità per mezzo di uno *yoga integrale*, che purifichi e trasformi tutti noi stessi.

Di questo yoga integrale parleremo nel prossimo capitolo.

CAPITOLO XIV

LA VIA DELLA SINTESI (o *yoga integrale*)

Dopo aver esaminato i tre yoga principali, Karma, Bhakti e Jnana yoga, che utilizzano rispettivamente i tre veicoli della personalità per ricostruire l'unità con il Sé, veniamo ora a parlare di un altro tipo di yoga, che costituisce il risultato e la sintesi degli altri tre in quanto utilizza l'intera personalità e tutti i suoi aspetti ed energie per riunirsi al Divino. Per questa ragione tale yoga è chiamato «integrale».

Già nell'esaminare gli altri yoga abbiamo detto che a mano a mano che ci si avvicina alla meta, qualunque siano la via e i mezzi che si sono seguiti per conseguirla (siano essi il Karma, il Bhakti o lo Jnana yoga e cioè il corpo fisico, il corpo emotivo, il corpo mentale), anche gli altri aspetti della personalità si purificano e si elevano, e tendono ad armonizzarsi con l'energia centrale usata come mezzo di unione con il Sé.

Come i raggi di una ruota, che sono ben distanti fra di loro quando sono attaccati al cerchio esterno e invece si avvicinano, convergono e si toccano al centro, così le varie vie e metodi che portano al contatto e all'unione con il Sé sono molto differenti fra di loro all'inizio del cammino e sembrano quasi contrastanti, ma quan-

do l'individuo che li pratica è vicino alla realizzazione tendono a riavvicinarsi, a completarsi e quasi a fondersi fra di loro perché il Sé è completezza e totalità e il suo influsso porta necessariamente a far sviluppare tutti gli aspetti personali e a integrarli in una unità perfetta.

Abbiamo quindi la prova che la realizzazione e il risveglio del Sé, per essere completi e perfetti, devono essere totali e non parziali e devono trasformare l'intera personalità.

Lo yoga integrale tende fin dall'inizio a questa totalità, se la propone come tecnica perché utilizza tutte le energie, tutti gli aspetti della personalità, non trascurando nulla di ciò che è umano.

Infatti lo yoga integrale ha per scopo la trasformazione totale delle sostanze che compongono i veicoli personali, usando come mezzo per raggiungere questo fine l'energia del Sé che affluisce nella personalità per effetto di un'apertura e di un contatto.

Ecco perché è detto che lo yoga integrale opera «dall'alto in basso», invece che «dal basso in alto» come gli altri yoga.

In altre parole, è la «discesa» dell'energia spirituale nei corpi personali che produce, in questo tipo di yoga, una rigenerazione delle sostanze e delle forze che li compongono riportandole alla «giusta funzione», e pertanto ricrea l'unità con la fonte da cui sono scaturite.

Questa via è in perfetta sintonia con la nota centrale della Nuova Era, in cui prevale l'influsso del segno dell'Acquario e del Settimo Raggio della realizzazione, che tende a far discendere lo Spirito nella Materia e

a esprimere la spiritualità nella vita di ogni giorno e in ogni manifestazione e attività umane.

Nell'epoca precedente, che era posta sotto l'influsso del Segno dei Pesci e del Sesto Raggio del misticismo e della devozione, prevaleva la tendenza all'aspirazione verso l'alto, all'ascesa, alla sublimazione, e quindi alla rinuncia del mondo, al disprezzo di tutto ciò che era materiale ed esteriore. Prevaleva in altre parole il bhakti yoga con il suo ascetismo, devozionalismo e senso di separazione dalla Divinità e dal Sé che erano visti come qualcosa di esterno, di sublime, da raggiungere e da amare.

Questo periodo di «salita» e di elevazione è necessario per lo sviluppo dell'uomo in quanto produce la «disidentificazione» e il distacco, e cioè la liberazione della coscienza del Sé dal suo coinvolgimento e dalla immedesimazione con i corpi personali.

Infinito è il numero delle persone che hanno ancora bisogno di questa elevazione e di questa disidentificazione, che quindi non possono obbedire ai nuovi influssi poiché non hanno raggiunto un sufficiente grado di risveglio della coscienza e quel particolare atteggiamento interiore, chiamato del Testimone o dello Spettatore, che permette di «vedere» i veicoli senza coinvolgimenti.

«Prima di poter unire occorre dividere ...» dice Allan Watts nel suo libro «Il significato della felicità», poiché il Sé nell'incarnarsi e nell'immergersi nella materia dei suoi strumenti di espressione si è identificato con essi e ha perduto coscienza di se stesso: deve essere quindi «liberato» e «diviso» dalla materia prima di potersi riunire a essa coscientemente.

Quindi lo yoga integrale vero e proprio può essere seguito e praticato solo dopo un periodo di preparazione e di purificazione che porti a una prima apertura, sia pure incompleta, verso il Sé e alla emersione della coscienza del Testimone interiore, o Spettatore distaccato. Esso rappresenta un centro di coscienza saldo, libero e obbiettivo da cui si può operare «dall'alto» nei veicoli personali, per produrre la necessaria trasformazione e rigenerazione delle loro energie.

Mentre negli altri yoga l'io personale cerca di elevarsi, di proiettarsi verso l'«alto» con un movimento *verticale* e ascensionale, nello yoga integrale l'io si abbandona, si apre, «si offre» al Sé perché lo trasformi e lo rigeneri.

Per questo la base di tale yoga è, come dice Sri Aurobindo, *il dono di Sé*, e cioè una resa incondizionata al Divino, un'accettazione totale della vita, non passiva, ma attiva e creativa, perché *tutto* può essere trasformato in yoga: «Ogni esperienza, ogni contatto esteriore col mondo che ci circonda, per quanto insignificanti e disastrosi possono apparire, servono segretamente all'opera, e ogni esperienza, compresa la più ripugnante sofferenza o la caduta più umiliante, diviene una tappa sulla via della perfezione» (Sri Aurobindo: «Sintesi dello yoga», Vol. I).

Questo «dono di sé» è una vera e propria tecnica che può essere praticata solo se si è raggiunto un preciso stato di *disidentificazione* dagli strumenti del Sé, come già abbiamo detto, che produce la base necessaria per poter iniziare il lavoro.

Tale lavoro, o tecnica, comprende tre fasi che corrispondono ai tre veicoli della personalità:

- a) silenzio mentale
- b) calma emotiva
- c) rilassamento fisico.

Queste tre fasi nel loro insieme costituiscono un particolare atteggiamento della coscienza che Aurobindo chiama «immobilità interiore»: uno stato di perfetta quiete vigile e cosciente, di silenzio, di apertura e di vuoto, che impedisce il ripetersi meccanico dei pensieri, delle emozioni e delle sensazioni, e nello stesso tempo consente di ricevere la forza divina che discende dall'alto.

Nello yoga integrale tutti e tre i corpi della personalità devono essere purificati e trasformati, anche il corpo fisico, quindi è molto importante arrivare a uno stato di rilassamento e di quiescenza fisica, che non è solo uno stato di distensione muscolare, ma una «immobilità cellulare», come la chiama Mére. Non è facile capire in che cosa consiste questa «immobilità cellulare», ma possiamo intuire che essa significa uno stato di apertura e di passività della materia fisica che influisce anche sugli organi e sulle cellule, che divengono sensibili e ricettivi all'energia spirituale.

Infatti lo yoga integrale prevede, come culmine del suo lavoro, la trasformazione totale anche del veicolo fisico e della materia che lo compone, e persino di tutti gli organi «... poiché gli organi sono solamente i simboli materiali dei centri di energia, non sono la realtà essenziale. Il corpo trasformato funzionerà a mezzo dei suoi veri centri di energia....» (La Mére).

Tuttavia questa è una meta molto lontana per la maggioranza degli uomini che ancora deve lavorare per raggiungere quella che è la base di una reale opera di trasformazione, e cioè la vera coscienza.

Infatti lo scopo fondamentale che lo yoga integrale si propone, come effetto della graduale trasformazione delle energie che compongono i veicoli personali, è la nascita della coscienza.

Dalla graduale fusione di Spirito e Materia (intendendo con quest'ultima parola non solo la materia fisica, ma anche quella che compone i corpi sottili) prodotta dalla discesa dell'energia del Sé, nasce un terzo fattore: il figlio e cioè la coscienza.

La personalità nel suo insieme, divenendo quiescente e ricettiva con il dono di sé, si trasforma in «Madre» e cioè nella matrice per eccellenza che può generare il Figlio per effetto della discesa dell'energia del Padre (lo Spirito).

«Senza Iside non nasce Horus, né Cristo senza Maria» dice un antico detto occulto, che vuol fare intendere che la coscienza del Sé, il figlio, simboleggiata da Horus, da Cristo, ecc. non può manifestarsi se non c'è una «madre». Questa Madre tuttavia deve essere «Vergine» e cioè pura e ricettiva, libera da inquinamenti e da condizionamenti, perfettamente quiescente e «immobile».

È questo il segreto della trasformazione e della nascita della vera coscienza.

E a poco a poco tutto viene trasformato, rigenerato e illuminato, anche il lato inconscio di noi stessi, «la metà oscura», l'altro polo della nostra natura, misterioso ricettacolo di energie potenti e meravigliose.

Lo yoga integrale, che ha per scopo la perfezione totale, la rigenerazione completa, non può ignorare l'inconscio. E infatti in maniera naturale e spontanea avviene, se si pratica tale yoga, che anche i livelli subcoscienti del nostro essere vengano alla luce e si trasformino.

La via dello yoga integrale non traccia una linea dritta, ma a spirale perché come dice Sri Aurobindo, «ad ogni quota conquistata dobbiamo ritornare sui nostri passi per poter far discendere la nuova illuminazione e il nuovo potere nei movimenti mortali in basso».

Ad ogni passo che facciamo verso la luce segue un passo verso l'oscurità dell'inconscio, perché la crescita della coscienza è circolare, è una totalità, e si amplia sia verso l'alto sia verso il basso, illuminandolo e purificandolo.

Questo è un fatto molto illuminante e che ci aiuta a capire tanti nostri momenti di apparente crisi, di inspiegabile depressione e ci rivela la chiave dei misteriosi flussi e reflussi della nostra vita spirituale e interiore. Per lo yoga integrale inoltre il male è solo il «bene capovolto» e cioè è un'energia usata male, in maniera erronea, per effetto del nostro stato di incoscienza e ignoranza.

Possiamo quindi trasformare anche il cosiddetto male in bene, una volta che abbiamo preso coscienza dell'energia che sta dietro all'errore e sappiamo indirizzarla e incanalarla verso la giusta direzione o meta.

L'impurità è un errore funzionale, come già abbiamo avuto occasione di dire, e pertanto tutto il nostro sforzo deve essere quello di scoprire la *giusta funzione* degli stru-

menti del Sé, e «fare tutto — come dice la Madre — nella giusta maniera». Solo così potremo trasformare noi stessi e ritrovare l'unità con il Sé in una meravigliosa totalità di tutto il nostro essere dedicato al Divino.

CAPITOLO XV

DAL IV AL V REGNO

Appare chiaro da tutto quanto è stato detto nei capitoli precedenti che la fase evolutiva rappresentata dal livello umano ha un significato-chiave nel grande quadro dell'evoluzione cosmica. Infatti (come abbiamo già avuto occasione di accennare) il compito e il privilegio dell'uomo sono quelli di rappresentare il punto d'incontro dello Spirito con la Materia, dell'Infinito con il finito. Tale incontro produce una situazione particolare di carattere dinamico e creativo, perché lo Spirito e la Materia rappresentano due poli opposti, che dapprima sono in conflitto e che poi gradualmente si integrano e si fondono dando vita ad un terzo elemento: la coscienza del Sé.

L'uomo è lo strumento ed il terreno adatto in cui può svolgersi questo rapporto dinamico, poiché in lui, e in lui solo, la Vita Divina può trasformarsi in coscienza, individualizzarsi, divenendo *cosciente di se stessa*.

Quindi il ciclo umano, il Quarto Regno della natura, rappresenta uno stadio di transizione e di trasformazione, una fase di preparazione per un nuovo regno, il Quinto, quello degli Uomini Veri, completamente Ri-

svegliati che potranno portare in manifestazione la Volontà Divina.

L'uomo, come è adesso è un «essere di transizione», che per mezzo delle sue lotte, delle sue sofferenze, delle sue maturazioni e delle sue prese di coscienza, farà scaturire da se stesso l'essere nuovo, la creatura del prossimo ciclo evolutivo.

Le dottrine esoteriche affermano che già vi sono fra noi alcuni di questi Uomini Nuovi, rappresentanti del Quinto Regno, completamente risvegliati e fusi con l'Anima. Essi rappresentano una minoranza che tuttavia può essere considerata il «sale della terra», perché, pur rimanendo spesso nell'ombra e lavorando dietro il velo, aiutano l'umanità ad evolvere, ad uscire dall'oscurità dell'ignoranza e dell'incoscienza, con la loro radiazione silenziosa, ma potente, con la forza del loro amore e del loro pensiero creativo.

Sia in Oriente che in Occidente, fin dagli antichissimi tempi, si è sempre intuito questo particolare compito dell'uomo, annunciato e rappresentato simbolicamente dal sacrificio di tutti gli Avatar e, in maniera culminante, dal Cristo.

Si è sempre insegnato in tutte le Scuole Esoteriche, che l'uomo è il microcosmo che riflette in sé il macrocosmo, e che egli rappresenta il «Gran Libro della natura», che deve essere letto e interpretato per comprendere le leggi divine e cosmiche, e per poter afferrare, sia pure solo un frammento, del Grande Proposito Divino.

La consapevolezza di questa verità non deve farci inorgogliere, ma farci accettare la vita con tutte le sue

prove, le sue apparenti ingiustizie, le sue sofferenze, i suoi misteri e darci la fiducia e l'adesione completa al nostro compito e al nostro alto destino.

È facile comprendere, da tutto quanto è stato accennato, la ragione per cui l'evoluzione dell'umanità è molto lenta e graduale e si svolge lungo l'arco di millenni e millenni, prendendo molte vite con varie fasi e livelli.

Può essere utile cercare di sintetizzare queste fasi in tre grandi suddivisioni, come segue:

1. Una prima fase in cui l'evoluzione riguarda quasi esclusivamente l'organizzazione, la qualificazione e lo sviluppo dei tre veicoli personali, che avvengono per effetto di stimoli esterni provenienti dalle varie esperienze della vita e dai contatti con il mondo oggettivo.

Questa prima fase può suddividersi in due periodi: uno in cui lo sviluppo dei veicoli avviene in maniera inconsapevole, ed uno in cui l'uomo comincia ad essere consapevole di questo sviluppo e lo favorisce. Questa crescita però non si riferisce al risveglio dell'aspetto spirituale, di cui l'uomo è ancora ignaro, ma al lato «psicologico», per dir così, dei veicoli e alla loro espressione a livello umano.

2. Una seconda fase in cui avviene un «salto di qualità»; e cioè un graduale superamento di condizionamenti, di attaccamenti, di illusioni, mentre si va risvegliando una profonda esigenza di purificazione e di affinamento. È l'inizio della «trasformazione» che avverrà per gradi, portando come conseguenza, il superamento dell'io egoistico, costruito e falso, e l'emersione di un centro di auto-coscienza libero, autentico e soprattutto più aderente alla realtà del Sé.

Questa fase può durare anche a lungo ed è disseminata di crisi, di lotte, di distacchi, di sofferenze che tuttavia sono interpretati nel loro giusto significato e nel loro reale valore e utilizzati ai fini evolutivi. L'uomo comincia a intuire qual è il vero scopo della vita e quali sono i valori essenziali. Comincia a capire che esistono delle leggi divine e sorge in lui l'esigenza di conoscerle. Si risveglia in lui a poco a poco la sensibilità verso altre dimensioni di vita che vanno oltre quella puramente materiale, e percepisce che egli «vive» anche su queste altre dimensioni, pur non essendone ancora del tutto cosciente. Si risvegliano in lui capacità e facoltà che lo rendono sempre più sensibile e ricettivo a vibrazioni, stati di coscienza, energie che prima ignorava... In altre parole è iniziata la «trasformazione».

L'uomo nuovo lentamente si sta formando, mentre si sta risvegliando una nuova coscienza. Questo processo, ovviamente è molto graduale, ma una volta iniziato non può più arrestarsi anche se si svolge con alterne vicende in cui periodi di progresso rapido si susseguono a periodi di apparente stasi e regressione. La crescita e la trasformazione infatti non seguono un cammino lineare, ma un cammino a spirale ed appaiono quindi imprevedibili e tortuose.

3. Una terza fase ha inizio con il risveglio della coscienza del Sé che porta un totale capovolgimento nella visione della vita e soprattutto un profondo cambiamento di coscienza. Per effetto di questo risveglio l'uomo può accelerare il suo processo di trasformazione e entra nella schiera di coloro che sono sulle soglie del Quinto Regno, perché le energie che compongono i suoi veicoli, come abbiamo detto nei capitoli precedenti, si

vanno unificando lentamente con quelle del Sé. I centri eterici inferiori, attraverso un processo di sublimazione, si identificano con quelli superiori; non c'è più dualità, non vi sono più scissione e conflitto, ma un allineamento perfetto fra la personalità e il Sé.

Tuttavia questa fase, anche se rappresenta un raggiungimento molto elevato, non costituisce il culmine del processo evolutivo dell'uomo, ma un preciso «punto di svolta», un nuovo inizio. Il risveglio della coscienza del Sé infatti è chiamato «prima iniziazione», o «seconda nascita», poiché colui che lo ha raggiunto è un *uomo nuovo*, che sta preparandosi a entrare in un Nuovo Regno.

A questo punto ci viene spontanea una domanda: «Come saranno questi uomini nuovi che si stanno preparando per il V Regno? Quali saranno le loro caratteristiche?»

Il fatto fondamentale che li caratterizzerà sarà la completa unificazione del Sé con la personalità. L'energia spirituale avrà pervaso tutti e tre i veicoli producendo purificazioni e trasformazioni precise. Non vi saranno più dualismo e conflitto fra Spirito e Materia, ma una totale fusione, perché sarà avvenuto il «matrimonio nei Cieli».

Questa fusione porterà molte conseguenze e manifestazioni positive fra cui in primo piano l'emergere della «coscienza di gruppo». Infatti gli Uomini Nuovi che stanno preparando l'avvento del V Regno avranno superato il senso dell'io separato. Non saranno più accentrati in se stessi, ma aperti e sensibili ai problemi di tutta l'umanità, di cui si sentono parte. Sorgerà in loro in maniera spontanea la spinta al servizio, che è uno degli effetti principali del risveglio del Sé.

Molto ci sarebbe ancora da dire su questo soggetto, ma per ora bastino questi accenni per farci comprendere l'importanza del livello evolutivo chiamato «umano» e quale sia il meraviglioso compito che ci aspetta: evolvere e unire la nostra natura inferiore con quella superiore, trasformare e «redimere» la materia per dar vita al Nuovo Regno, dove l'Uomo realizzato potrà finalmente dimostrare di essere un Figlio di Dio.

* * *

INVOCAZIONE AL SÉ

O Tu, che sei me stesso,
Centro luminoso del mio essere,
Scintilla Divina del Tutto,
Manifestati nella mia mente
come Luce e Conoscenza.
Rivelati nel mio cuore
come Amore e Unità.
Esprimi nel mio corpo
come attività ordinata.
Utilizza tutta la mia personalità
come canale e strumento di servizio.
Dammi l'intuizione per capire il Tuo Proposito
e la Volontà per realizzarlo.
Risveglia la mia coscienza
affinché io possa finalmente
riconoscermi ed affermare.
«IO SONO TE»

BIBLIOGRAFIA

- AUROBINDO G., *La sintesi dello yoga*, Voll. I, II, III, Ed. Astrolabio, Roma, 1967.
- BAILEY A.A., *Trattato di Magia Bianca*, Ed. Nuova Era, Roma, 1989.
- BAILEY A.A., *L'Anima e il suo meccanismo*, Ed. Nuova Era, Roma, 1973.
- BAILEY A.A., *Guarigione Esoterica*, Ed. Nuova Era, Roma, 1974.
- BAILEY A.A., *Telepatia e il veicolo eterico*, Ed. Nuova Era, Roma, 1960.
- BENDIT L., *Lo specchio della vita e della morte*, Ed. Astrolabio, Roma, 1968.
- BESANT A., *Le leggi fondamentali della teosofia*, Ed. Sirio, Trieste, 1968.
- BESANT A., *La Sapienza Antica*, Ed. Sirio, Trieste, 1965.
- CHAUDURI H., *Yoga integrale*, Ed. Mediterranee, Roma, 1978.
- LA SALA BATÀ A.M., *Il sentiero dell'aspirante spirituale*, Ed. Armonia e Sintesi, Roma, 1998.
- LA SALA BATÀ A.M., *Dal sé inferiore al Sé Superiore*, Ed. Armonia e Sintesi, Roma, 1989.
- LA SALA BATÀ A.M., *Medicina psico-spirituale*, Ed. Armonia e Sintesi, Roma, 1996.
- LEADBEATER C.W., *L'uomo visibile e l'uomo invisibile*, Ed. Sirio, Trieste, 1959.

- JINARAJADHASA, *Il mistero della vita e della forma*, Ed. Sirio, Trieste, 1956.
- OSBORNE A., *Il senso dell'esistenza personale*, Ed. Astrolabio, Roma, 1970.
- POWELL A., *Il doppio eterico*, Ed. Sirio, Trieste, 1950.
- POWELL A., *Il corpo atrale*, Ed. Sirio, Trieste, 1936.
- POWELL A., *Il corpo mentale*, Ed. Sirio, Trieste, 1937.
- RAMACHARAKA, *Quattordici lezioni di filosofia yoga*, Ed. Mediterranee, Roma, 1970.
- SATPREM, *L'avventura della coscienza*, Ed. Galeati, Imola, 1976.
- VIVEKANANDA, *Yoga pratici*, Astrolabio, Roma, 1963.
- VIVEKANANDA, *Jnana Yoga*, Astrolabio, Roma, 1963.

INDICE

Capitolo I	Scopo dell'incarnazione del Sé.....	Pag. 5
Capitolo II	Personalità e individualità	» 13
Capitolo III	Gli strumenti di espressione del Sé	» 21
Capitolo IV	Il corpo fisico-eterico (1° parte)	» 31
Capitolo V	Il corpo fisico-eterico (2° parte)	» 39
Capitolo VI	Il corpo astrale o emotivo	» 47
Capitolo VII	Il corpo astrale nel sonno e dopo la morte	» 55
Capitolo VIII	Il corpo mentale	» 65
Capitolo IX	I livelli superiori del mentale	» 73
Capitolo X	Purificazione e perfezionamento degli strumenti di espressione del Sé	» 81
Capitolo XI	La via dell'azione consacrata (o Karma yoga)	» 89
Capitolo XII	La via della sublimazione delle emozioni (o Bhakti yoga).....	» 99
Capitolo XIII	La via della conoscenza (o Jnana Yoga)	» 107
Capitolo XIV	La via della sintesi (o Yoga integrale).....	» 117
Capitolo XV	Dal IV al V Regno.....	» 125
Bibliografia		» 131