

Angela Maria La Sala Batà

Attacca il tuo carro ad una stella



Edizioni Armonia e Sintesi

Angela Maria La Sala Batà

Attacca il tuo carro ad una stella



Edizioni Armonia e Sintesi

Copyright © 2005
Edizioni Armonia e Sintesi
Via Colfiorito, 5
00141 Roma - tel. 06 86895658

I EDIZIONE 2005

In copertina:
disegno di Angela Maria La Sala Batà

PREFAZIONE

Questo libro contiene una raccolta di argomenti vari, inediti, scelti fra quelli trattati dalla dott.ssa Angela Maria La Sala Batà nel corso degli anni al Centro di studi e di formazione psico-spirituale "Armonia e Sintesi", da lei fondato a Roma.

Gli argomenti contenuti in questa raccolta, pur essendo diversi l'uno dall'altro come contenuto, esprimono tutti un tentativo di risposta agli interrogativi, ai dubbi e alle perplessità che spingevano i presenti a cercare il vero significato che sta dietro a tutto ciò che accade nella vita.

Se l'uomo riuscisse a ritrovare il senso profondo di ogni aspetto dell'esistenza e la causa di ciò che l'ha prodotto, potrebbe a poco a poco risalire verso la Realtà Superiore che brilla dietro alle nebbie dell'illusione e delle apparenze.

"Attacca il tuo carro a una stella", diceva il filosofo americano Ralph W. Emerson, e con queste poetiche parole egli voleva indicare che la risposta a tutti gli interrogativi umani può venire solo dall'alto, da dove tutto deriva, secondo un Progetto Evolutivo Divino che rappresenta il vero scopo della manifestazione e della vita dell'uomo.

Tutti gli eventi e tutte le esperienze dolorose o piacevoli che incontriamo non sono fine a se stessi, ma vogliono farci comprendere *qualche cosa*. Ognuno di noi infatti attira a sé quelle situazioni, quegli incontri, quelle prove che vanno a colpire il nodo particolare, l'ostacolo che gli impedisce di

crescere, nella fase della vita che sta attraversando, facendogli capire il passo evolutivo che dovrebbe fare.

Ogni argomento trattato in questo libro nasconde un tassello della Verità Totale, da scoprire a poco a poco e da ricostruire attraverso le nostre esperienze, i nostri problemi e i nostri interrogativi particolari.

Ci auguriamo che i lettori sfogliando le pagine di questo libro possano riconoscere, fra i vari argomenti trattati, il loro momento evolutivo, comprendendone il significato ed essere così aiutati a risalire lungo il filo della coscienza verso la Luce Divina celata nell'Anima, che indicherà loro la direzione giusta, come fa la Stella Polare per i naviganti sperduti nel vasto oceano.

Edmondo Crocioschi

responsabile delle Edizioni "Armonia e Sintesi"

Roma, febbraio 2005



CHIUDI GLI OCCHI E ASCOLTA:

*“Non cercarmi nelle strade del mondo
non cercarmi nei libri e nelle Scritture,
non chiedere di me ai filosofi,
agli scienziati, ai cosiddetti Maestri...”*

*Cercami dentro di te
mentre cammini in un bosco,
mentre guardi la cima di una montagna,
coperta di neve, che si staglia
sul cielo limpido ed azzurro
mentre in riva al mare osservi il volo di un gabbiano,
e ascolti il rumore della risacca,
respirando l'odore della salsedine.*

*Cercami dentro di te
nel silenzio e nell'oscurità del tuo mondo interiore,
nel battito del tuo cuore, nel ritmo del tuo respiro,
nel fluire delle energie vitali
ma soprattutto cercami
in quel piccolo punto di luce che a volte appare
come un minuscolo foro
nell'oscura membrana che ti separa da Me.
Allora all'improvviso sentirai la Mia Presenza in te
e scoprirai che tu sei parte di Me,
di un'Unica Realtà che tutto pervade
con la Sua Vita, la Sua Coscienza e il Suo Amore.*

Angela M. La Sala Batà

CHE SENSO HA LA VITA

“Il mistero della vita non è un problema da risolvere, ma una verità da sperimentare”.

Van der Leeuw.

Chissà quante volte ci siamo chiesti “che senso ha la vita” e forse abbiamo anche trovato delle risposte a questo interrogativo e le abbiamo accettate come ipotesi plausibili che sul momento ci hanno dato una certa pace.

Arriva però un giorno in cui queste risposte non ci bastano più e l'interrogativo diventa più assillante e quasi angoscioso.

Allora sentiamo che dobbiamo farci questa domanda non più con la mente, ma con tutto il nostro essere, perché conoscere il senso della vita è in realtà un'esigenza primaria, che coinvolge l'uomo tutto intero e richiede non risposte fideistiche o intellettuali, ma esperienze dirette, prese di coscienza, maturazioni e realizzazioni.

Come possiamo fare allora? Da dove dobbiamo cominciare per arrivare a questo risultato?

Per prima cosa domandiamoci: “Che cos'è la vita?”

Limitiamoci per il momento a considerare la vita come

quel segmento di tempo che l'uomo percorre su questo pianeta chiamato Terra, rivestito di un corpo fisico, dalla nascita alla morte.

Osserviamo solo questo segmento, che costituisce un'esperienza particolare della dimensione spazio temporale, durante la quale ognuno di noi rappresenta un certo individuo, con un certo temperamento, con certe tendenze e certe qualità...

Allora la domanda dovrebbe essere così modificata: "Che significato e che scopo ha la mia vita?"

Perché sono qui?

Perché sono nato?

Chi sono io?"

Quando tentiamo di rispondere a queste domande si presenta la necessità di rispondere anche ad altri interrogativi più generali e più vasti. Ad esempio:

"Come faccio a sapere che significato e scopo ha la mia vita particolare, se non so che senso ha la vita dell'umanità intera?"

Io sono in primo luogo un essere umano e condivido il destino di tutti gli altri esseri umani. Il mio destino individuale, pur essendo diverso da quello degli altri uomini, è tuttavia collegato al destino dell'umanità intera. Quanto questo destino collettivo influisce sul mio destino individuale?"

A questo punto sorge un'altra domanda ancora: "Ho io un'individualità separata e distinta da quella degli altri e quindi un mio cammino particolare da seguire?"

Io ho una coscienza, una volontà, una libertà... E allora?"

Ci rendiamo conto che la domanda "Che cos'è la vita?" è strettamente legata alla domanda "Chi sono io? Chi è l'uomo?" Queste non sono vane speculazioni intellettuali, ma riflessioni meditative. Per rispondervi dobbiamo mettere da parte tutto ciò che abbiamo appreso dalla religione, dalla fi-

losofia, dalle varie dottrine e teorie esoteriche e cercare invece di trovare luce dall'unica fonte che non può ingannarci o illuderci: la nostra coscienza.

L'uomo ha il privilegio di avere dentro di sé la sorgente della verità e forse lo scopo della vita è quello di scoprire questa sorgente interiore.

Mi accorgo di essere già arrivata alla conclusione senza aver prima spiegato perché non si può risolvere il mistero della vita per altre strade. Cercherò di farlo ora rivolgendomi alla sensibilità intuitiva di chi legge.

Se cerchiamo delle risposte attraverso la religione, dobbiamo basarci sulla fede. Se cerchiamo delle risposte attraverso la scienza, avremo delle spiegazioni basate sull'osservazione del mondo oggettivo e fenomenico.

Se cerchiamo delle risposte attraverso la filosofia ci saranno offerte delle speculazioni intellettuali e teoriche.

Allora è impossibile conoscere la Verità? Non si può conoscerla con i mezzi su elencati, ma, come già detto, si può farne esperienza, elevandoci verso di essa.

È a questo punto che possono insorgere delle difficoltà, perché *elevarsi verso la Verità* richiede un preciso lavoro interiore, una crescita, dei superamenti non sempre facili e allora può nascere un conflitto fra l'esigenza primaria di conoscere il senso della vita e l'incapacità di lasciare la vecchia personalità.

Angoscia, vuoto, senso di futilità, depressione, disturbi psicosomatici, sono tutti sintomi di questo conflitto che quasi sempre si svolge a livello inconscio.

Sono sintomi nevrotici?

Dimostrano che siamo malati?

Sono in realtà segni che vogliono farci capire qualche cosa. Vogliono farci capire che siamo bloccati perché il conflitto si è trasformato in una resistenza. Le energie ristagnano, la coscienza si è oscurata e non riusciamo più ad andare avanti.

Ci sentiamo paralizzati, imprigionati, incapaci di muoverci. Che cosa sta avvenendo in noi?

Si sta evidenziando il problema centrale della nostra personalità che non riesce a staccarsi dal passato, da cose già morte da abbandonare e si fa prendere dall'inerzia della materia, dalla paura, dalle illusioni dell'emotivo, dal dubbio e dalle false elucubrazioni della mente. Come possiamo fare per superare questo problema?

Dobbiamo metterci coraggiosamente di fronte a noi stessi e comprendere che le nostre sofferenze nascono dalla rimozione dell'esigenza più profonda del nostro essere: quella di trovare il senso della vita, non cercandolo più nelle spiegazioni teoriche o fideistiche, ma dentro di noi, ponendoci delle domande, facendo esperienze, conoscendo noi stessi, superando l'immobilismo, uscendo dalla meccanicità delle abitudini e della routine quotidiana, che portano alla morte psichica...

Non dobbiamo aver paura delle crisi, del dolore, della lotta inevitabile per superare le resistenze, ma rinnovarci, cambiare, rischiare, per trovare finalmente quella potente energia dinamica che è la forza evolutiva e realizzativa del Sé.

Dobbiamo riconoscere che vivere è un compito, è un'esperienza la cui importanza è immensa.

"La vita è un campo di lavoro" dice la Mère.

La vita è una cosa "seria". E con questa parola non vogliamo porre l'accento sulle difficoltà e sulle sofferenze inevitabili, ma sul suo profondo significato, sulla sua ricchezza e bellezza spirituali, sulle opportunità che ci offre e che una volta comprese, ci aprono la visione verso orizzonti meravigliosi e infiniti e verso una gioia che non ha nulla a che vedere con il piacere delle sensazioni e dell'affermazione dell'io egoistico.

Se noi pensassimo solo un momento alla brevità della vita, alla sua impermanenza, alle sue incertezze e fragilità che un nulla può spezzare (un incidente, una malattia...), forse

ci fermeremmo per cercare di capire l'immensa ricchezza di esperienze, di possibilità che essa nasconde e potremmo evitare di cadere nella depressione e nell'angoscia di cui non capiamo la causa.

Quando riusciamo a metterci in questo atteggiamento vuol dire che siamo pronti per aprirci alla coscienza del Sé che vuole manifestarsi. I malesseri e le sofferenze non sono più sterili, ma divengono creativi, perché vogliono farci capire che è giunto il momento di aprirci al vero senso della vita, ma soprattutto che siamo pronti a realizzarlo. In realtà vuol dire che abbiamo afferrato il filo della coscienza che ci dà la giusta direzione e ci guida a piccoli passi verso la Verità.

La prima cosa che ci appare chiara è che non potremo mai trovare il senso della vita basandoci su esperienze fatte da altri, ma solo su esperienze dirette della nostra coscienza.

Ora chiediamoci:

“Di che cosa ognuno di noi ha fatto veramente esperienza nel campo interiore della coscienza?”

In quale aspetto della vita abbiamo potuto verificare la realtà della coscienza?

Qual è il piccolo campo di coscienza che ha potuto vivere dentro di noi?”

Il segno indicativo e rivelatore che ci conferma che abbiamo realmente avuto un'esperienza autentica di coscienza, è il fatto che quel momento, sia pur breve di contatto con la vera coscienza, ha prodotto la trasformazione di qualche aspetto di noi stessi.

Se nulla si trasforma in noi e rimaniamo sempre gli stessi dopo un'esperienza interiore, vuol dire che non è avvenuto un reale contatto con la dimensione che chiamiamo coscienza. Vuol dire che siamo ancora identificati con qualcosa di illusorio ed esterno.

La capacità di trasformazione quindi costituisce un punto di riferimento per capire quando siamo guidati dalla co-

scienza e quando invece seguiamo l'identificazione e l'illusione.

È necessario quindi riportarci sempre a questo punto di riferimento prima di agire, sapere aspettare coltivando la pazienza e la fiducia, e confrontando tutto ciò che viviamo, che facciamo, con questa realtà esperienziale, con questo momento di luce e di coscienza che abbiamo avuto.

Trovare il senso della vita, come abbiamo già detto, non è il risultato di una conoscenza intellettuale, di convinzioni teoriche, ma di reali esperienze interiori.

Occorre quindi avere il coraggio di andare avanti senza nessuna certezza, senza appoggi stabili, senza dare nulla fideisticamente per certo.

L'unica certezza ci proviene dal nostro Vero Essere e dalla coscienza in continuo divenire che non ci permette di attaccarci a nulla, ma ci dà fiducia totale nella vita e capacità di distinguere ciò che è vero e autentico da ciò che è falso.

La coscienza è una Forza, un Potere che diventa la nostra guida, la nostra direzione e ci dà il coraggio di procedere anche nei momenti di oscurità.

A questo punto è necessario soffermarci per comprendere che cosa sia veramente la coscienza dal punto di vista spirituale e cosmico perché essa è la chiave del mistero della vita.

Annie Besant nel suo libro "Studio sulla coscienza" scrive: "Coscienza e Vita sono identiche, due nomi per una cosa sola, secondo se viene osservata dall'interno o dall'esterno. Non vi è vita senza coscienza e non vi è coscienza senza vita".

Che cosa vogliono dire queste parole?

Vogliono dire che la coscienza è un'energia divina che permea tutta la manifestazione. È la vita stessa dell'universo.

Tuttavia potremmo dire che essa è una "coscienza inconscia", che attraverso tutti gli stadi dell'evoluzione della vita

tende verso un fine preciso: trovare lo strumento adatto per divenire cosciente di se stessa, per autoriconoscersi e individualizzarsi. E questo strumento è l'uomo.

Potremmo chiederci ora: "È possibile favorire la capacità di fare esperienza diretta usando la forza della coscienza?"

Si è possibile.

Dovremmo per prima cosa coltivare un atteggiamento interiore di continua attenzione e vigilanza che ci aiuti ad interpretare tutti i messaggi che ci vengono dall'esterno e dagli eventi della vita nel loro vero significato di stimoli per la nostra evoluzione interiore.

Proprio questa capacità di attenzione consapevole e di osservazione che l'uomo possiede e che si manifesta a poco a poco lungo il suo processo interiore di crescita è il segno di riconoscimento del graduale passaggio della Coscienza-Vita Universale da uno stato "inconscio" a uno stato autocosciente e individualizzato.

A mano a mano che la coscienza si individualizza si svilupperà in noi una sensibilità particolare ai significati di ciò che accade e avremo delle graduali rivelazioni sul senso della vita.

Una delle prime rivelazioni sarà il manifestarsi della certezza che noi esseri umani ci muoviamo verso un fine preciso, attraverso un processo di graduale evoluzione e sviluppo interiore.

Questa certezza che sorge dal filo di coscienza che abbiamo afferrato, ci darà la capacità di interpretare tutto ciò che accade, non come qualche cosa che "capita" per caso e che è solo un evento esterno, ma come qualcosa che è strettamente collegato al nostro mondo interiore ed è prodotto dal nostro stato di coscienza, perché in realtà non vi è separazione fra interno ed esterno.

Il senso della vita non si scopre in un attimo, ma a poco a poco, coltivando un atteggiamento di disidentificazione, che

non sorge dalla mente, ma da uno “sfondo coscienziale” che si è andato formando lentamente e che ci consente di andare incontro alla vita con un saldo ancoraggio interiore.

Possiamo cominciare a intuire il vero senso della vita se riusciamo a conservare sempre questo ancoraggio e questa attenzione consapevole. Solo in questo modo possiamo interpretare tutti i messaggi che ci vengono dall'esterno e dagli eventi della vita nel loro vero significato di stimoli per il risveglio della coscienza, e come simboli di realtà più profonde.

Oltre all'attenzione consapevole, dobbiamo anche coltivare un senso di fiducia e di certezza *che tutto ciò che accade ha uno scopo positivo*, anche se noi non ce ne rendiamo conto, e che esiste un “Progetto”, un “Piano Divino”, dietro a tutte le apparenti incongruenze, dietro al caos e al disordine, dietro agli inspiegabili e misteriosi accadimenti che si verificano sia nella nostra vita individuale che nella vita universale.

Ognuno di noi ha una lezione da imparare, ha un compito da svolgere, ha una maturazione e una crescita da fare, ha un preciso gradino da salire verso la totale autorealizzazione...

In altre parole ha un suo preciso progetto e piano da attuare.

Che rapporto c'è fra questo nostro piano e il Piano Divino Universale?

Vi è uno stretto rapporto di interdipendenza perché siamo inseriti in esso e, come una piccola nota di una grandiosa sinfonia è necessaria all'armonia e alla bellezza dell'insieme, noi contribuiamo all'attuazione del Piano Divino con lo sviluppo della nostra coscienza individuale.

La nostra evoluzione non serve solo a noi stessi, ma all'evoluzione di tutta l'umanità. Tutti i grandi pensatori e le menti illuminate hanno intuito questa verità. Basti citare Martin Buber che nel suo saggio “Il cammino dell'uomo”

scrive che l'uomo dovrebbe sempre porsi le seguenti domande quando cerca di realizzare se stesso:

“A che scopo?

A che scopo ritornare a me stesso?

A che scopo abbracciare il mio cammino personale?

A che scopo portare a unità me stesso?...

Ed ecco la risposta:

Non per me...

Non per me stesso, ma per il mondo.”

Questo in realtà è il più alto e profondo senso della vita sulla terra e il vero compito dell'uomo.

II

CHI È L'UOMO?

*“L'uomo è una macchina speciale
fatto per un determinato scopo.
Egli è fatto per essere il ricevitore
di influenze superiori...”*

Ouspensky

Chi è veramente l'uomo?

Che cosa significa essere uomo?

Fin dagli antichissimi tempi gli uomini si sono posti questa domanda e si sono dati risposte diverse a seconda del loro grado di evoluzione, di maturità e di intuizione. Nell'epoca attuale in cui tutta l'umanità è in crisi, questa domanda si è ripresentata in maniera ancora più forte e pressante.

Di fronte ad essa gli uomini sembrano essersi divisi in due grandi gruppi:

- a. coloro che affermano che l'uomo è una “macchina”, una sofisticata e perfetta macchina in cui la mente è solo un computer e la coscienza un epifenomeno della vita biologica;

b. coloro che affermano invece che l'uomo è un essere spirituale, un'Anima, imprigionata in un corpo materiale dal quale tende a liberarsi, perché è qualche cosa che lo ostacola e lo soffoca e lo spinge al male.

Chi ha ragione?

Queste opinioni sono ambedue incomplete perché rappresentano due estremi in conflitto. La risposta esatta è quella che unisce i due estremi, vedendoli non come due realtà inconciliabili, ma come due poli complementari. Infatti, l'uomo è una macchina dal punto di vista biologico e psicologico, ma è uno Spirito, nella sua realtà più profonda, nella sua essenza, che è una scintilla della Coscienza Divina incarnata in un corpo materiale per dar vita a quell'essere che noi chiamiamo uomo.

Ciò è dimostrato dal fatto che gli aspetti biologici e psicologici dell'uomo possono essere "programmati" e condizionati dalle influenze che provengono dall'ambiente, dall'educazione, dalla società, ed agiscono come "input" su un computer, mentre la parte spirituale e autentica dell'uomo è libera, cosciente e non può assolutamente essere influenzata e programmata.

Dice Victor Frankl che l'uomo vive su tre *dimensioni*, una biologica, una psicologica (emozioni e pensieri) ed una spirituale, che egli chiama "Nous", ma rivela la sua vera natura di uomo solo in questa terza dimensione dove esprime la sua libertà, la sua coscienza e tutte le potenzialità più alte, mentre nelle altre due dimensioni egli è "meccanico", cioè agisce come una macchina.

Ciò dipende dal fatto che questa parte vera e libera dell'uomo, la sua essenza reale, è latente e superconscia e occorre un lungo processo di maturazione e di sviluppo affinché si manifesti.

Oggi viviamo in un'epoca in cui la tecnologia ha fatto enormi progressi e si va manifestando sempre più il culto

per tutto ciò che è meccanico. Erich Fromm dice che oggi l'uomo ha un nuovo Dio, il computer, che sembra dargli quella sicurezza che egli ha perduto insieme alla fede. Questo fascino per la tecnologia ha portato addirittura a pensare che si possa costruire un essere umano con la tecnica. "Il sintomo dell'attrazione per la tecnica è costituito dalla crescente diffusione, fra alcuni scienziati e fra il pubblico, dell'idea che sarà possibile costruire computer che penseranno e proveranno emozioni esattamente come l'uomo." (Erich Fromm: *La rivoluzione della speranza*, pag. 45.)

Il fascino per ciò che è meccanico è accresciuto dalla diffusione sempre maggiore di concezioni che mettono in risalto la natura animale dell'uomo e le basi istintive delle sue emozioni e delle sue azioni. La psicanalisi freudiana e la psicologia del comportamento hanno contribuito a nutrire questa opinione mettendo in risalto i meccanismi e gli automatismi delle energie psichiche inconse, di cui l'uomo è completamente succube. La medicina inoltre con gli enormi progressi fatti nella chirurgia, con i perfezionamenti delle scienze diagnostiche attuati mediante strumenti e analisi sofisticati, e con il trapianto di organi, ha messo in primo piano il corpo fisico, facendolo apparire come una macchina completamente avulsa da tutto ciò che nell'uomo vi è di più profondo, interiore, soggettivo, indipendente dai processi fisiologici, come i sentimenti, il pensiero, gli ideali, la creatività, l'intuizione, la coscienza.

Quindi è più che mai necessario oggi cercare di capire chi è l'uomo e che cosa significhi essere uomo, facendo appello alla nostra intuizione e alla nostra sensibilità, ma soprattutto approfondendo la conoscenza di noi stessi e cercando di sviluppare sempre di più la nostra coscienza, che è il riflesso e il ponte verso la dimensione libera, autentica e divina che è in noi.

cente", senza un padrone, mossa qua e là da energie e impulsi che seguono automatismi inconsci.

Ma l'uomo non è solo una macchina. Dentro di lui inavvertitamente la coscienza cresce, come un seme sepolto nella terra, e viene finalmente alla luce. Pur essendo fragile e tenera come una pianticella, dà all'uomo la possibilità di divenire consapevole della sua meccanicità e l'aspirazione ad uscirne. È come un primo risveglio da un lungo sonno che ci fa rendere conto di aver agito, sentito, pensato fino allora senza realmente sapere quello che stavamo facendo, mossi da impulsi automatici.

Da quel momento in poi comincia un cammino lungo e difficile, ma sempre più consapevole e gioioso, perché ci fa sentire finalmente svegli, vivi e forti, e soprattutto coscienti del compito che dobbiamo svolgere per il fatto di essere uomini: il compito di unire Spirito e Materia per far nascere l'Uomo Nuovo.

È un momento particolare e culminante del nostro cammino evolutivo quello in cui ci rendiamo conto che i nostri sforzi, le nostre sofferenze, i nostri travagli evolutivi hanno un preciso scopo: quello di creare un essere nuovo, una creatura di un altro regno, il quinto, che sarà quello dell'uomo vero.

Noi veniamo dal terzo regno, quello animale, e, come siamo ora, stiamo attraversando il quarto regno, ma in realtà siamo degli esseri "ibridi" perché come corpo fisico siamo ancora degli animali, ma come coscienza siamo divini. Dice Sri Aurobindo: "L'uomo è un anormale, in cerca della sua normalità, l'uomo è un essere di transizione."

Questa presa di coscienza segna un "punto di svolta", e ci dà la possibilità, non solo di uscire dalla meccanicità delle reazioni personali, ma di divenirne padroni per utilizzare le energie implicate e trasformarle.

Il primo passo verso la liberazione e la trasformazione dei condizionamenti e degli automatismi impressi nella sostanza dei veicoli è la comprensione della loro origine.

Nel regno umano l'evoluzione non è più un perfezionamento della forma fisica, ma è un graduale e continuo sviluppo della coscienza che nell'uomo è divenuta autocoscienza, riconoscendosi in un "io". Questo "io" è il punto di appoggio per ulteriori sviluppi e ampliamenti di coscienza che a poco a poco ci renderanno capaci di superare la meccanicità degli aspetti biologici e psicologici di noi stessi, che nel loro insieme formano la personalità.

Di fronte alla nostra Scintilla Divina, al SÈ, questi tre aspetti sono materia e seguono perciò le leggi e le caratteristiche della materia, che è contrassegnata dalla plasmabilità, dalla ricettività, dalla ripetitività e dall'inerzia.

La materia obbedisce a degli automatismi, a delle abitudini che si sono impressi nelle sue sostanze per effetto di impulsi e stimoli che ha assorbito dall'esterno, e così i nostri tre aspetti personali si sono formati e strutturati, mentre la coscienza della nostra vera natura, del Sé, era ancora latente ed inconscia.

La Scintilla Divina, nell'incarnarsi si è dimenticata di se stessa, è divenuta inconscia della sua origine, si è imprigionata e limitata, perché da uno stato di coscienza universale ed ampio, si è rinchiusa in una forma umana. Ma questa chiusura è necessaria, perché la coscienza deve individualizzarsi e cioè riconoscersi in un Io, passare da uno stato di coscienza universale ad uno stato di coscienza individuale. L'Io non può emergere senza la contrapposizione di un non-io.

L'uomo quindi si trova in una situazione di dualità: da una parte la sua Reale Essenza, imprigionata e latente, e dall'altra la personalità, che essendo ricettiva e passiva, assorbe continuamente influenze dall'esterno e si struttura seguendo condizionamenti e influssi che divengono poi meccanismi e abitudini.

Quindi è vero che l'uomo è una "macchina" per quello che riguarda la personalità. Una macchina senza un "condu-

Possiamo elencare alcune di queste cause originarie:

- a. condizionamenti ricevuti dall'esterno
- b. le abitudini
- c. gli istinti inconsci

I condizionamenti ricevuti dall'esterno sono infiniti, e agiscono sui nostri aspetti personali fin dalla primissima infanzia. Essi possono venirci dalla famiglia, dall'educazione, dalla società in genere, plasmando la nostra personalità secondo modelli e schemi che divengono rigidi meccanismi inconsci.

Le abitudini possono sembrare meno gravi dei condizionamenti, perché non sempre hanno un carattere negativo, pur tuttavia senza che noi ce ne rendiamo conto, possono creare un ostacolo alla nostra evoluzione interiore e allo sviluppo della coscienza, perché "Ogni abitudine accresce la possibilità di azione immediata, ma restringe la libertà, perché si trasforma in determinismo." (Arrighini: *L'abitudine*)

Gli istinti inconsci possono renderci meccanici se noi non ne prendiamo coscienza e non li esprimiamo incanalandoli in attività utili e costruttive. Finché rimangono inconsci rappresentano un ostacolo e un pericolo, perché ci condizionano e offuscano la nostra coscienza facendoci agire in maniera meccanica ed impulsiva senza discernimento e senza una chiara visione della realtà.

Dobbiamo, attraverso lo sviluppo della coscienza del nostro Vero Essere, acquistare la qualità del discernimento che ci darà la capacità di distinguere fra ciò che in noi è costruito e meccanico, e quindi falso, e ciò che è autentico, puro, libero, creativo e dotato di una nota particolare: il senso di unità e di amore.

Questa capacità di discernimento sorge dalla coscienza del Sé che comincia a risvegliarsi in noi e ci dà la capacità di

trascendere i nostri limiti, le programmazioni, le paure, i bisogni.

Trascendere significa disidentificarsi, e cioè liberare la coscienza dall'identificazione con i contenuti psicologici e biologici e vederli come qualcosa di meccanico e di "esterno", non appartenente alla nostra vera essenza.

La trascendenza centrale però, è quella che ci porta a trascendere l'Io che si è identificato con la personalità ed è diventato un "ego", cioè una forza, una volontà egoistica che si oppone alla realtà transpersonale.

Se non impariamo a trascendere questo ego non possiamo esprimere le nostre potenzialità spirituali e le nostre reali caratteristiche umane.

Scrivono Erich Fromm: "La base per sviluppare queste caratteristiche umane è quella dell'essere invece dell'avere, e ciò significa trascendere l'ego, liberarsi dal proprio ego, dalla propria avidità, svuotarsi per riempirsi, impoverirsi per arricchirsi." (Erich Fromm: *La Rivoluzione della Speranza*, pag.81)

A questo punto potremmo chiederci: "Quali sono queste caratteristiche umane? Come possiamo riconoscerle?"

Può sembrare difficile rispondere a questa domanda, e infatti lo è, se cerchiamo di farlo solo con la mente, ma se ci mettiamo in silenzio in un atteggiamento meditativo, cercando di aprirci all'intuizione e alla coscienza, gradatamente si sviluppa in noi una particolare sensibilità che ci fa cogliere delle sfumature, degli aspetti della natura umana che prima non avevamo notato, ma che rendono l'uomo completamente diverso sia dagli animali che dalle macchine.

È vero che noi dal punto di vista biologico abbiamo molto in comune con gli animali, ed è pur vero che siamo simili a macchine programmate nella nostra dimensione fisica e psicologica, ma vi sono in noi anche, manifestazioni, sensibilità, tendenze assolutamente diverse, da quelle degli animali

e delle macchine, e che sono libere, imprevedibili, “nuove” e soprattutto, consapevoli e suscettibili di ampliamento.

Dovremmo cercare di divenire sensibili a queste sfumature domandandoci continuamente: “Che cosa c’è in me che mi fa sentire libero, creativo, capace di amore, di compassione, di tenerezza, di sacrificio, di senso di responsabilità, di volontà, di razionalità al di là degli schemi, dei condizionamenti, delle abitudini, dei concetti e delle teorie che mi tengono legato a modelli e a immagini esterne? Che cosa c’è in me che mi fa sentire capace di migliorare, di crescere, di ampliare la mia coscienza e sentirmi unito agli altri uomini, alla natura, all’universo, e che mi fa intuire l’esistenza di un Essere Superiore, di una Realtà Trascendente?”

Se queste domande sono poste con atteggiamento giusto e con purezza di intenti la risposta verrà non attraverso la mente, ma con un’improvvisa presa di coscienza, un senso di illuminazione, una “esperienza diretta” che ci farà vivere la realtà del nostro Vero Essere.

Dice Emerson: “Lo Spirito non risponde mai a parole ma con l’essenza reale di ciò che è richiesto”.

Dobbiamo sempre ricordare che la dimensione transpersonale e spirituale della nostra natura umana è supercosciente e quindi non è facilmente accessibile nei momenti di immedesimazione con la limitata coscienza ordinaria con la quale siamo quasi sempre identificati. Solo in momenti di particolare emergenza, di necessità, di elevazione essa si rivela con improvvisi lampi di intuizione, di amore, di eroismo, di luce, dandoci la prova della sua esistenza.

Dobbiamo evocare e coltivare la possibilità di ripetere questi momenti con la pratica della disidentificazione e della meditazione che ci consentiranno a poco a poco di costruire un ponte fra la dimensione personale e la dimensione spirituale di noi stessi. In tal modo prenderemo coscienza anche di un altro fatto molto importante, e cioè che la tendenza

della materia e delle sostanze della personalità ad essere ricettive, influenzabili e plasmabili, può essere utilizzata, ed è anzi la condizione necessaria per poter ricevere le influenze del Sé che automaticamente cancelleranno i vecchi condizionamenti e le antiche programmazioni.

In questo modo la luce e la coscienza transpersonali, potranno trasformare la personalità, rendendola adatta a diventare strumento di espressione delle più alte e sublimi qualità, in armonia con la Volontà Divina.

III

IL POSTO DELL'UOMO NELL'UNIVERSO

"Come vi sono universi al di fuori vi sono universi al di dentro.

Come vi sono cieli al di fuori, vi sono cieli al di dentro"

A. Mead

Secondo le dottrine dell'Antica Sapienza, l'umanità occupa un posto molto importante nel grande schema evolutivo universale. Infatti, l'uomo, inteso come livello evolutivo, è la "matrice" dove la Coscienza -Vita cosmica può individualizzarsi, riconoscersi, divenendo *cosciente di se stessa*.

Quando nel processo evolutivo della forma appare l'uomo avviene un passaggio determinante, una svolta, perché la Coscienza Cosmica, che in un certo senso è *inconscia*, diviene autocosciente, si rinchiude in un io, si riconosce, ed acquista la capacità di riflessione e di osservazione. Da quel momento in poi l'evoluzione non è più inconsapevole, ma cosciente e l'uomo passa attraverso una serie di sviluppi, d'ampliamenti di coscienza che lo portano gradatamente ad identificarsi con la Coscienza Universale, senza perdere però la capacità di essere *cosciente*. Quindi non più *coscienza co-*

smica inconscia, ma *coscienza cosmica conscia*, in cui vi è un ente che la percepisce e la vive in se stesso.

Questa visione dell'uomo, che potrebbe sembrare a qualcuno astratta, e lontana dalla realtà, è oggi convalidata anche dalla scienza che, attraverso gli studi e gli esperimenti fatti nel campo della fisica atomica e subatomica e della meccanica quantistica, sta scoprendo il vero ruolo dell'uomo nell'evoluzione dell'universo.

Già da alcuni decenni nel campo della fisica atomica si parla di *principio antropico* (da *antropos* : uomo), che ha suscitato infiniti dibattiti e discussioni tra gli scienziati, ma che oggi sta venendo alla ribalta incontrando sempre maggiori consensi e riconoscimenti.

Che cos'è il "principio antropico"? Qual è la sua importanza?

Non è facile dare sinteticamente una definizione di questo principio, soprattutto per chi non è uno scienziato, ma credo che sia per noi sufficiente afferrare il suo significato essenziale che è espresso nelle seguenti citazioni: "Il principio antropico può essere inteso come affermazione secondo cui il sorgere della vita era già contenuto come *progetto* nella fase originaria dell'universo."⁽¹⁾ E ancora: "Il principio antropico cerca di interpretare ... le costanti di natura... in riferimento al ruolo che esse svolgono rispetto alla comparsa della vita ed anche dell'uomo, inteso come prodotto che esce dal seno dell'evoluzione cosmica e attraverso il quale la natura compie un atto di auto-riflessione e di autocoscienza." Quindi: "Il principio antropico potrebbe mostrare il cosmo come fondamentalmente connesso col grandioso prodotto del suo stesso seno, l'uomo, grazie al quale si autoriconosce." E ancora: "Il senso e lo scopo della vita possono essere trovati nella capa-

(1) Evandro Agazzi, Università di Genova e di Friburgo.

cià dell'ulteriore atto di autoconoscenza che nell'uomo l'evoluzione cosmica realizza, procedendo ad una interiorizzazione sempre più profonda dell'uomo stesso."⁽²⁾

Non sembrano tutte queste frasi prese da un testo dell'Antica Sapienza?

Non esprimono forse le stesse verità intuite fin da millenni?

Eppure esse sono state scritte da scienziati e sono frutto di attenti e scrupolosi esperimenti, di anni di studio e di osservazione nel campo della fisica atomica e subatomica e della meccanica quantistica, esperimenti che hanno portato a conclusioni che hanno rivoluzionato e capovolto completamente la concezione meccanicistica della fisica classica. Tale concezione, come è noto, era basata sulla nozione di corpi solidi che si muovono nello spazio vuoto. Oggi il concetto di *corpo solido* è stato spazzato via dalla fisica atomica, la scienza dell'infinitamente piccolo.

Il principio antropico è sorto come conseguenza di un altro principio molto importante e determinante *il principio di indeterminazione* di Heisenberg (uno dei fondatori della meccanica quantistica e Premio Nobel per la fisica nel 1932), il quale afferma che: "...la realtà oggettiva non è determinata a priori ma esiste solo in uno stato probabile, ed è l'osservazione umana a farla precipitare in ciò che chiamiamo realtà." Quindi il principio d'indeterminazione è: "...un atto di rinuncia all'oggettività della realtà. È la consapevolezza che l'essere umano non è uno spettatore impotente di uno spettacolo già dato, ma vi partecipa."⁽³⁾

Heisenberg, giunse ad enunciare questo principio dopo numerosi studi ed esperimenti fatti insieme con altri illustri

(2) Alberto Massoni, Direttore dell'Osservatorio Astronomico di Torino.

(3) Giuliana Conforto, docente di fisica e ricercatrice.

ricercatori, quali Niel Bohr, fisico danese, anch'egli Premio Nobel nel 1922.

Essi, nel compiere le loro ricerche, si trovarono di fronte a realtà che sembravano paradossali e a comportamenti degli atomi e delle particelle inspiegabili e apparentemente illogici e che quindi, come scrive Fritrjof Capra nel suo libro *Il Tao della fisica*, dovevano essere capiti in termini di una nuova consapevolezza: la consapevolezza della realtà atomica.

Queste conclusioni a cui sono giunti gli scienziati aprono orizzonti e vedute verso realtà che appaiono non essere più del tutto materiali, ma al limite fra la materia e un'altra dimensione a cui essi non sanno dare ancora un nome.

Ciò che, infatti, ha reso all'inizio perplessi i ricercatori - compreso Einstein - è il comportamento di queste particelle di fronte all'osservazione dell'uomo. È un comportamento che non segue alcuna legge o regola della fisica precedentemente nota. È un comportamento imprevedibile e *improbabile*, come lo definiscono gli scienziati. Per questo essi hanno dovuto ammettere che esiste una realtà che sfugge alle leggi ed alle interpretazioni fino ad allora ritenute valide ed inoltre hanno scoperto un fatto di importanza determinante, anche se per ora incomprensibile, il fatto che esiste uno stretto rapporto tra l'uomo che osserva e il fenomeno che viene osservato, fino al punto che avvengono delle modificazioni sotto l'osservazione dell'uomo. E qui torniamo al *principio antropico*, conseguenza del *principio d'indeterminazione*, che concentra sull'uomo la sua attenzione vedendolo come *chiave* per la comprensione e l'interpretazione di tutto ciò che accade.

Il principio antropico sostiene, infatti, che: "...il progetto osservatore è alla base della manifestazione cosmica, in quanto esiste un progetto e il suo fine è l'osservatore. L'universo si manifesta per permettere la manifestazione dell'uomo... e l'uomo si manifesta per permettere la manifestazione

dell'universo. Senza un osservatore capace di osservare, l'universo potrebbe permanere in una specie di *limbo quantico*. È l'osservatore a far precipitare l'universo in uno stato di realtà."

In base a questo principio *il mondo è quello che è perché noi siamo*, come affermano i fisici.

Per noi profani della scienza quanto ho detto, sia pure in maniera incompleta, può bastare per farci riflettere che ciò che dicono le antiche teorie spirituali, sull'importanza del livello umano nell'universo, sta oggi per essere confermato dalle ultime scoperte scientifiche nel campo della fisica, scoperte che sorprendono e rendono perplessi gli stessi ricercatori, costretti però dalla loro stessa scrupolosità ed onestà scientifica, a riconoscerne l'evidenza.

L'uomo ha, quindi, anche per la scienza, un posto decisivo nell'evoluzione universale. Egli rappresenta - come dicono gli scienziati - un *punto critico* dell'evoluzione, e cioè un momento di svolta, un cambiamento, in cui emerge qualche cosa di nuovo, che, come enuncia il principio antropico, era già in *progetto* all'inizio della manifestazione cosmica.

Questo *qualcosa di nuovo* e di determinante, che nasce insieme all'uomo, è - come abbiamo precedentemente affermato - l'autocoscienza.

Anche Theillard de Chardin dà molta importanza alla coscienza che nell'uomo trova la sua espressione più definita. Egli cerca di esprimere questa sua intuizione con termini, che pur essendo diversi da quelli che l'esoterismo usa, possono aiutarci a comprendere meglio la natura della coscienza: "La coscienza dell'uomo acquista il potere di riflessione", egli scrive: "Intendo con la parola *riflessione*, non una capacità puramente mentale, ma ciò che vuole esprimere letteralmente la parola stessa e vale a dire *il potere di avvolgersi su se stessa* che ha la coscienza dell'uomo, e di *prendere possesso di sé come di un oggetto*. Ciò produce in seguito risultati precisi: infatti,

l'uomo non solo pensa, ma *sa* di pensare, non solo conosce, ma *sa* di conoscere." Theillard de Chardin poi aggiunge: "Individuando se stesso nel più profondo di sé l'elemento vivente, e cioè l'uomo, si trova costituito per la prima volta in un *centro puntiforme*, dove tutte le rappresentazioni e le esperienze si riannodano in un insieme cosciente."

Questo *centro puntiforme* che emerge perché la coscienza si *riavvolge su se stessa*, fino ad andare sempre più in profondità, non è forse il centro di autocoscienza di cui parlano le teorie spiritualistiche? Theillard de Chardin lo chiama *centro puntiforme*, Jung il *nucleo atomico* della psiche... gli spiritualisti *centro di autocoscienza*, ma è sempre la stessa realtà: la coscienza universale che s'individualizza, che si concentra su se stessa per autoriconoscersi e divenire cosciente di se stessa.

Tutte queste considerazioni sull'uomo e sul suo posto nell'universo sono di un'importanza fondamentale per farci comprendere il significato della vita e il vero scopo per cui viviamo, e soprattutto per farci capire che la chiave determinante per poter realmente evolvere e uscire dallo stato di confusione e di oscurità in cui spesso siamo avvolti, è sviluppare la nostra coscienza.

È questo il compito dell'uomo, emerso ad un certo punto dell'evoluzione della vita, dopo miriadi di forme, dopo il regno minerale, il regno vegetale e quello animale... L'uomo, essere nuovo, in cui l'evoluzione della forma sembra rallentarsi e quasi fermarsi, ma in cui ha inizio un'altra evoluzione, silenziosa, nascosta, ma potente ed incessante: l'evoluzione della coscienza. L'uomo in cui il cervello ed il sistema nervoso sono così sviluppati e sensibili da poter *ricevere* la Coscienza Cosmica e darle uno strumento adatto per riconoscersi, individualizzarsi e - come scrive Theillard De Chardin - *ominizzarsi*. L'uomo, la cui apparizione era già prevista nel grande piano evolutivo della vita universale, non come essere singolo, ma come canale e strumento dell'Energia Divina

che permea l'universo sotto forma di Coscienza Cosmica diffusa. L'uomo, l'osservatore, come lo chiamano i fisici, misterioso nucleo di pensiero e di coscienza, che per mezzo della sua osservazione modifica e crea la realtà.

Queste ultime parole, enunciate dagli scienziati, possono sembrare assurde ed incomprensibili, a chi è abituato a vivere in uno stato di coscienza limitato che fa considerare reale il mondo fenomenico, basandosi esclusivamente sulle percezioni sensorie, dando un valore assoluto al mondo oggettivo, senza pur lontanamente pensare che i nostri sensi ci ingannano, che la nostra mente è limitata, che viviamo nell'apparenza e nell'illusione.

Noi dividiamo l'interno dall'esterno, consideriamo solido e reale ciò che non lo è, siamo imprigionati dai limiti condizionanti delle nostre percezioni e non ci rendiamo conto delle realtà più sottili e non percepibili che ci circondano.

Basti dire che noi conosciamo solo tre dimensioni, mentre gli scienziati sono arrivati a dimostrare l'esistenza di almeno dieci o undici dimensioni di realtà.

Per ora queste affermazioni scientifiche per noi sono solo parole, ma se riuscissimo gradatamente a sviluppare quella parte di noi che è la chiave della vera conoscenza, e cioè la coscienza, potremmo a poco a poco arrivare a percepire, o almeno ad intuire la verità che sta dietro alle apparenze.

Sviluppare la coscienza è il nostro compito, farla vivere, crescere, espandere, darle nutrimento continuo e attenzione costante. La coscienza è frutto dell'attenzione. L'attenzione o capacità di "osservazione" di cui parlano i fisici, è la nota fondamentale del "centro di autocoscienza", che è sempre attento e vigile, senza essere inibente o repressivo. È attento per la sua stessa natura, perché è fatto di consapevolezza e di "capacità di riflessione" e di visione.

Potremmo anche dire che la capacità di osservazione dell'uomo, che nasce dall'attenzione, è simile al processo di disi-

dentificazione di cui parlano le dottrine orientali che fa emergere il senso dello Spettatore, il centro di coscienza distaccato, capace di vedere la realtà, e di *partecipare* ad essa senza perdersi.

Gli scienziati, infatti, affermano che l'osservazione porta alla partecipazione e cioè ad uno stato di coscienza che fa sentire l'unità con ciò che è osservato, rimanendo però liberi.

Infatti, non esiste separazione tra *osservatore* e *osservato*, fra coscienza soggettiva e mondo oggettivo, come hanno potuto intuire nei loro esperimenti e scoperte anche i fisici teorici. Questa è una verità a cui potremo giungere gradatamente, sviluppando a poco a poco, sensibilità e facoltà che sono latenti nella nostra natura di uomini e nella coscienza di cui siamo i portatori, che è di natura divina e universale.

Può riuscire difficile ammettere che in realtà noi non siamo separati né dagli altri, né dal mondo fenomenico, e che quello che vediamo esterno è anche interno, ma quando avremo il risveglio della coscienza del Sé, avremo l'esperienza di questa Unità, sottostante alle apparenti separazioni e capiremo anche la funzione di queste divisioni e molteplicità.

Nel lungo cammino evolutivo che dobbiamo ancora percorrere, è importante avere un filo conduttore, una direzione e poi procedere, senza fretta e senza ansia, ma con la ferma fiducia che dentro di noi qualcosa costantemente si muove, cresce e si realizza, sino a manifestarsi e a venire alla luce: la coscienza del Sé. Il filo conduttore è l'autocoscienza, l'osservatore, che non dobbiamo mai perdere.

Tutta l'umanità, consapevolmente o no, sta andando verso la stessa meta ed in tutti i settori e campi delle attività umane - scienza, filosofia, psicologia, religione ed arte - si sta manifestando un movimento in avanti. La *Coscienza Divina individualizzata*, si sta manifestando silenziosamente ed inavvertitamente, muovendosi in un'unica direzione.

Oggi è la scienza, nel suo settore della fisica atomica e subatomica, che sta dando un importante contributo a questo scopo, proprio la scienza che un tempo era ritenuta *materialista* e che non ammetteva altra realtà che quella sperimentabile, oggi è costretta ad ammettere che esistono altre leggi, altre dimensioni inafferrabili ed imprevedibili, e che vi sono analogie e somiglianze fra le affermazioni intuitive e mistiche degli antichi Saggi e i risultati delle ricerche scientifiche.

Il terreno dove tutte le discipline s'incontrano e convergono è la coscienza dell'uomo, campo misterioso e ricco di possibilità e che ancora deve rivelare tutto il suo profondo significato.

Ecco perché, il compito principale che spetta all'uomo, se vuole realizzare il *progetto divino* in lui contenuto, è quello di sviluppare la coscienza ed esprimere tutti i suoi poteri.

IV

LE CRISI DI CRESCITA

“La crisi altro non è che un male di crescita attraverso il quale si esprime in noi, come nel travaglio del parto, la legge misteriosa... che fa sì che ogni progresso in direzione di una maggiore unità si traduca e si trasmetta ogni volta in termini di lavoro e di sforzo.”

Theillard de Chardin

È stato affermato che l'uomo progredisce per mezzo di successivi momenti di crisi.

Per ben comprendere il significato di questa affermazione dobbiamo per prima cosa analizzare la parola “crisi” dal punto di vista etimologico.

“Crisi” viene dal greco “crino” che vuol dire: separare, dividere, distinguere, quindi indica un punto di separazione, di divisione fra due periodi, un “punto di svolta” nel corso della nostra esistenza. Nel dizionario Webster il termine *crisi* è così

definito: "Crisi è il punto nel tempo in cui si decide se un affare, o un corso di azioni deve continuare, o essere modificato, o cessare: è un momento decisivo, un punto di svolta, uno stato di cose in cui un cambiamento, in un senso o nell'altro, è imminente."

"Essere in crisi" quindi significa essere davanti ad una sollecitazione di crescita, di maturazione, di rinnovamento, che dobbiamo saper riconoscere, ma che spesso rifiutiamo, perché sorge in noi un conflitto fra due forze: quella del passato e quella del futuro. È il presentarsi di qualche cosa di nuovo, di un'occasione di progresso e di crescita che non riconosciamo o che non accettiamo subito.

Ogni crescita dell'uomo, sia in senso biologico che in senso spirituale, è preceduta da una crisi e ciò è dovuto ad una causa ben precisa: l'esistenza nell'uomo di due opposte tendenze, ugualmente forti, la tendenza all'adattamento, all'equilibrio, e la tendenza all'evoluzione, al progresso, alla crescita. È come se ogni maturazione dell'uomo venisse a disturbare un punto di equilibrio e creasse quindi un conflitto fra la spinta progressiva e l'adattamento raggiunto.

È questo un conflitto che è stato riconosciuto da quasi tutte le attuali scuole psicologiche ed anche da Roberto Assagioli che lo descrive così: "È il conflitto fra gli atteggiamenti dinamici e quelli statici. Si può osservare che tanto in ogni individuo, quanto nei gruppi e nella società, vi è un continuo contrasto fra l'adattamento, la tendenza all'omeostasi e anche alla regressione, a stadi precedenti da un lato, e dall'altro l'impulso allo sviluppo, alla crescita, all'attuazione di nuove possibilità, che si potrebbe chiamare "trascendenza dal presente".

Da qui nasce la crisi che è dapprima una tensione fra una forza dinamica ed una statica, e poi una lotta che implica necessariamente un superamento, una scelta, una rinuncia di cose già assimilate, conosciute e forse amate, ed infine un ri-

conoscimento di qualche cosa di nuovo, di diverso, di superiore.

L'uomo è un essere in continuo sviluppo che tende ad una meta ben precisa: l'autorealizzazione e cioè il riconoscimento cosciente della sua divina natura, del suo Sé reale. Il cammino per giungere a questa autorealizzazione è lo sviluppo della coscienza, che è una vera e propria "crescita interna". Tale crescita è indipendente dallo sviluppo biologico e psichico dell'individuo che si svolge nel tempo; in altre parole vi è un'età del corpo fisico ma vi è anche un'età della coscienza, che segue un ritmo evolutivo completamente diverso da quello biologico. Infatti, lo sviluppo biologico è pressappoco uguale per tutti gli uomini, mentre lo sviluppo della coscienza è individuale.

Anche la crescita biologica ha le sue crisi, che sono di ordine generale, come ad esempio la crisi dell'adolescenza, la crisi dell'età adulta, la crisi della vecchiaia ecc., che possono portare con sé turbamenti e malesseri di ordine psichico. Tuttavia, ben più importanti e significative sono le crisi di sviluppo della coscienza, che, come ho detto prima, sono particolari e diverse da individuo ad individuo.

Su tali crisi di sviluppo della coscienza mi soffermerò in modo particolare.

Occorre dire prima di tutto che le crisi possono essere coscienti o subcoscienti: tuttavia, anche quelle coscienti sono precedute quasi sempre da un periodo di incubazione, durante il quale le due forze, quella dell'adattamento e della stasi e quella del progresso, lottano a livelli inconsci. A livello cosciente l'individuo è consapevole solo di un senso di malessere, di turbamento, di insoddisfazione che può essere più o meno grave e intenso, secondo l'importanza della maturazione da fare.

Non dobbiamo dimenticare che la crisi indica sempre un'opportunità di crescita e di sviluppo che si presenta ad un

certo punto della vita dell'individuo. Noi riceviamo continuamente, pur se non ce ne rendiamo conto, continui stimoli e sollecitazioni dai vari eventi della vita, dalle esperienze che incontriamo, dagli incontri che facciamo e questi stimoli non rimangono senza conseguenza. Il seme di progresso che è nascosto dentro di noi viene continuamente alimentato e vivificato, a nostra insaputa, e viene il giorno che deve necessariamente prorompere e venire alla luce.

La crisi più tipica e determinante dello sviluppo interiore dell'uomo, è la crisi di passaggio dal livello dell'uomo comune, cosiddetto "normale", che si adagia nella comoda "routine" del conformismo e della quotidianità, al livello dell'uomo che comincia ad avere degli ideali, delle aspirazioni più alte e che comincia ad intuire che esiste uno scopo ben preciso nella vita, che trascende i bisogni egoistici e la ricerca della felicità terrena, lo scopo di autorealizzarsi e di scoprire il proprio essere reale.

Jung ha riconosciuto, con acutezza d'intuizione, l'esistenza di questa crisi di passaggio da un livello di coscienza inferiore ad uno superiore in molti individui; crisi che generalmente avviene verso la metà della vita, generando un senso di futilità, di vuoto, di depressione e la percezione precisa di essere giunti ad un punto morto.

È come se l'uomo non si contentasse più di essere "normale", ed anzi questa condizione lo facesse sentire insoddisfatto ed infelice, come se si trovasse "senza via d'uscita".

Scrive Jung: "Essere normali è uno splendido ideale per chi non riesce ad esserlo, per tutti coloro che non hanno trovato un adattamento, ma per quelle persone che possiedono doti superiori alla media, per coloro per cui non è difficile ottenere il successo ed esplicitare proficuamente la loro attività nel mondo, per essi *normalità* significa "restrizione", un letto di Procuste, un peso insopportabile, una terribile sterilità senza speranza."

Risulta evidente da queste parole di Jung, che coloro che possiedono doti superiori alla media sono persone in evoluzione, persone in cui la spinta ad uscire dalla stasi e dalla routine è vitale e forte e quindi la crisi in loro indica che esse sono pronte e mature per andare oltre, ma sono ostacolate da un condizionamento inconscio che li fa esitare a lasciare il noto per l'ignoto.

Questa crisi è molto importante, come già detto, e se l'uomo riesce ad affrontarla, utilizzarla e superarla, si produce un grande mutamento interiore ed un decisivo riorientamento.

Ciò significa che egli sta diventando cosciente del senso della vita perché ha intuito che nell'essere umano vi è una realtà più profonda, e che lo scopo della vita è scoprire questa realtà.

Superata questa crisi il cammino interiore si fa più rapido e consapevole, e le crisi divengono più frequenti, significative e coscienti.

Movendo quindi da questo decisivo punto di partenza possiamo suddividere le crisi come segue:

- a. crisi che precedono l'autorealizzazione, intesa come il risveglio cosciente del nostro Vero Essere: il Sé.
- b. crisi che seguono il risveglio del Sé.

Le prime in realtà sono crisi di purificazione, di trasmutazione di energie, di sviluppo della coscienza, di distacco e superamento di illusioni e identificazioni, di ampliamento mentale, mentre le seconde sono crisi che riguardano il graduale processo di integrazione e fusione del Sé con i suoi veicoli personali.

Si potrebbe dire che le prime sono crisi di graduale e simbolica *salita* della coscienza verso il Sé fino a riconoscersi in Lui, mentre le seconde sono crisi di *discesa* delle

energie del Sé nella personalità e di unificazione con essa, superando il dualismo illusorio fra Spirito e materia.

Qualcuno potrebbe obiettare a questo punto che vi sono alcune persone che sembrano avere una esistenza completamente priva di crisi. Le cause possono essere due : una deriva dal fatto che quando una persona è completamente identificata con la personalità, senza che in lei si sia formato un io individuale, ed, essendovi ancora una coscienza di massa, vi è una totale staticità e la forza evolutiva non può far sentire la sua spinta verso la crescita.

La seconda è dovuta al fatto che la crisi potrebbe avvenire a livello inconscio, senza che l'individuo ne avverta la presenza. Il conflitto esiste, ma non è avvertito dall'io cosciente. In questi casi possono verificarsi però malesseri fisici, disturbi psicosomatici, e vere proprie malattie di cui non si comprende l'origine.

Questo può avvenire quando la forza evolutiva non è ancora abbastanza forte e non riesce a vincere l'inerzia e la cristallizzazione in cui l'uomo è invischiato.

Tuttavia l'occasione di progresso offerta dalla crisi si ripresenterà ancora molte volte, ed il conflitto ogni volta sarà più aspro.

Molto spesso le nevrosi non sono altro che il sintomo di una crisi di sviluppo che l'individuo non vuole o non può riconoscere. Anche questo fu intuito da Jung che scrive: "La nevrosi non dovrebbe essere considerata come qualche cosa di completamente negativo ma come qualche cosa che, se viene capita, mette in luce nuove possibilità per lo sviluppo della personalità."

Ecco perché dovremmo essere sempre vigili e attenti, per non lasciarci sfuggire il significato nascosto dei nostri eventuali periodi di depressione, di insoddisfazione, di futilità o di vuoto, che si presentano senza una causa apparente. Infatti una crisi si può presentare anche quando non vi è nessuna situazione

esterna che la giustifichi. È, come abbiamo detto, un impulso ad una maturazione, ad un cambiamento, un'occasione di progresso che non dovremmo lasciarci sfuggire, ed i cui sintomi appaiono alla coscienza come malesseri inspiegabili. In altre parole, dobbiamo andare incontro alla crisi con coraggio e con gioia, per cercare di capire il suo messaggio e di aderire alla crescita che ci indica.

Il modo migliore per affrontare una crisi, quando le sue cause sono inconscie, è di *non opporre resistenza*, di non irrigidirsi e di non ribellarsi, ma di aprirsi interiormente, in un atteggiamento di accettazione, di *resa*, e di totale fiducia.

La sofferenza, il malessere che proviamo, altro non sono che i sintomi del travaglio della nascita di qualche cosa di nuovo, e per questo occorre rilassamento, distensione, calma, apertura, come nel parto fisiologico, che può essere reso più doloroso da un atteggiamento di paura, di tensione e di irrigidimento.

Le crisi che si possono presentare prima del Risveglio riguardano qualsiasi aspetto della nostra personalità, sia esso emotivo o mentale, perché tutti i veicoli devono essere liberi da impurità, da condizionamenti, da attaccamenti per divenire strumenti adatti all'espressione dell'energia del Sé.

A man mano poi che l'energia e la coscienza del Sé cominciano a penetrare nella personalità, le crisi si intensificano e si fanno più frequenti, fino a culminare nella crisi centrale e decisiva, che mette l'uomo di fronte ad un *punto di svolta*, chiamato nelle dottrine spirituali "prima iniziazione" o "seconda nascita".

A questo punto se l'uomo si apre, e accoglie in se stesso, la nuova coscienza, senza opporre resistenza, ma anzi riconoscendo gioiosamente che quella è la sua reale natura, allora egli diviene un "risvegliato", un Vero Uomo e può finalmente mettere piede sul Sentiero spirituale e collaborare coscientemente con la legge evolutiva, aiutando

anche gli altri a risvegliarsi e ad andare nella direzione giusta. Ma egli può anche “resistere”, ribellarsi, non voler aderire a questo richiamo, perché ostinatamente si aggrappa al suo io personale, alle sue illusioni, al suo falso orgoglio, alle sue presunte sicurezze e si crea con le sue stesse mani, sofferenze, malesseri, angosce, disturbi, anche molto gravi. Egli rifiuta la sua maturità, nega se stesso, tradisce il suo Vero Essere che è pronto a manifestarsi e le conseguenze sono pesanti e dolorose.

Tali conseguenze possono condensarsi in una forma di nevrosi particolare, che Victor Frankl ha chiamato “nevrosi noogena” - da “nous” che vuol dire “Spirito” - e che nasce dalla repressione delle istanze spirituali, dalla resistenza al Sé, dal “rifiuto del sublime” (come lo chiama Frank Haronian). Questa forma di nevrosi non può essere guarita da una comune psicoterapia, ma solo con il riconoscimento della sua natura e con il superamento della resistenza, arrendendosi alla forza spirituale del Sé, che quasi magicamente trasforma la sofferenza in gioia, la ribellione in consapevole adesione, l’ostinazione dell’io in volontà spirituale, l’oscurità in luce.

Dopo questo evento meraviglioso l’uomo non è più lo stesso di prima perché si è riconosciuto, si è *risvegliato* ed è perfettamente consapevole del cammino da fare, ma il suo lavoro non è terminato. Egli deve ricostruire e riorientare la sua personalità, trasformare completamente la natura inferiore, ed utilizzare le energie spirituali creativamente, sia per se stesso che per gli altri nel Servizio. Altri superamenti lo aspettano, altre maturazioni, altre crisi... Tuttavia, essendo egli ora perfettamente consapevole della meta, delle difficoltà che lo aspettano, degli sviluppi che deve compiere, e avendo come punto di appoggio il suo reale centro di coscienza e la forza del Sé, va incontro alle eventuali nuove crisi non solo con coraggio, ma anche con gioia e le sa utilizzare, e talvolta anche prevenire.

Egli scopre che ogni crisi è qualche cosa di prezioso e di unico, che gli viene offerto, perché egli è pronto per conquistarlo. Sente che ogni crisi è una sfida, una speranza, un superamento di una stasi, un improvviso aprirsi di una nuova possibilità, un soffio di aria pura, una nuova nascita e perciò è stimolante, creativa, gioiosa e dimostra la fiducia e l'amore del Divino che ci viene incontro.

Perciò diamo il benvenuto a queste crisi, con uno spirito di gioia e di fiducia e con la ferma determinazione di lasciare indietro le vecchie e meschine abitudini, i ritmi ed i metodi di vita sorpassati, e orientiamoci verso le nuove opportunità che ci vengono offerte.

E diciamo anche noi con Emerson: "Lasciamo andare i nostri angeli protettori, poiché quando essi se ne vanno, sopraggiungono gli Arcangeli".



LA CREATIVITÀ COME MEZZO DI AUTOREALIZZAZIONE

“L'individuo creativo è un individuo che possiede un'insolita combinazione di qualità opposte...È la tensione fra questi opposti e il bisogno di risolverla che forniscono la forza motivante della creazione.”

Anthony Storr

Che cosa significa essere “creativi”? Che cosa è realmente la “creatività”? Di solito quando sentiamo parlare di creatività pensiamo all'artista, all'uomo di talento, a colui che produce opere eccelse nel campo dell'arte e della musica, che sa scoprire nuove teorie e vedute nel campo della scienza, trovare nuovi metodi e sistemi nel campo della ricerca, aprire nuove vie nel campo della psicologia... In altre parole pensiamo a tutti quegli individui dotati di intuizione, inventiva, talento, genialità e certamente, mentre proviamo ammirazione e rispetto per loro, pensiamo che la creatività sia un dono speciale della natura, un particolare privilegio a cui pochi possono aspirare. Abbiamo la convin-

zione che la creatività sia connessa con il genio e quindi che sia riservata a quei pochi che lo possiedono. In realtà questo è solo un aspetto della creatività che si manifesta in maniera unilaterale incanalandosi in una particolare direzione e si esprime a seconda delle tendenze, capacità e grado di talento che l'individuo possiede in un campo specifico che può essere quello dell'arte (musica, pittura, poesia...), della scienza, della psicologia ecc.

Vi è infatti un altro tipo di creatività più generico o più diffuso, che pervade ogni manifestazione umana e che potrebbe essere considerata un'eredità del genere umano. Essa non è connessa con il genio o con un particolare talento, poiché rappresenta una potenzialità innata in ogni individuo, che può essere evocata, coltivata ed espressa.

Il primo tipo di creatività che potremmo chiamare "specificà" si esprime in un'unica direzione a seconda del particolare talento che l'individuo possiede, come abbiamo detto prima.

Il secondo tipo di creatività, invece, che potremmo chiamare "primaria", si rivela nell'uomo che tende ad autorealizzarsi, che vuole essere se stesso, che cerca di ritrovare la sua identità e la sua autenticità...

Questo secondo tipo di creatività non è collegato ad un talento particolare o alla genialità, ma alla *capacità di essere se stesso*, di saper esprimere le proprie potenzialità, le proprie risorse genuine ed innate, le proprie energie, con spontaneità e libertà.

Il primo tipo di creatività, pur riuscendo a produrre opere grandi e geniali, non sempre si accompagna alla salute psichica, ma spesso coesiste con disturbi psicologici e sintomi nevrotici. Anzi alcuni studiosi hanno potuto constatare che i grandi geni hanno un temperamento definito "schizoide" e cioè non hanno una personalità armonica e integrata, ma divisa e scissa. Essi fanno l'esempio di Newton, Schopenhauer,

Wagner, Van Gogh, Byron, e persino Einstein, che sotto certi aspetti potevano sembrare "normali".

Al contrario il secondo tipo di creatività, quella primaria, favorisce la salute psichica, il benessere, e tende all'armonizzazione di tutte le funzioni psicologiche, facendo emergere un senso di unità, di sintesi interna che proviene da un centro di autocoscienza saldo ed unico.

Possono quindi definirsi "creative" tutte quelle persone che, proprio perché sono genuine, autentiche, spontanee e cercano di esprimere se stesse, sanno dare un tocco di genuinità, di novità, di originalità, di bellezza, di inventiva a tutto quello che fanno, pur non possedendo un particolare talento in un campo specifico. La loro creatività potrebbe definirsi *fare qualsiasi cosa creativamente*.

In altre parole la creatività primaria non dipende dal talento, ma dalla capacità di essere se stesso e di saper esprimere la propria identità e "unicità."

Ognuno di noi, infatti, quando si realizza, scopre di avere una nota particolare, una sua "unicità" che non lo isola dagli altri, ma lo differenzia, lo individualizza, senza però renderlo separativo e chiuso, anzi lo rende più capace di amare, di armonizzarsi con gli altri, di aprirsi ai rapporti interpersonali e a stati di coscienza che trascendono l'io.

Clark Moustakas così descrive l'unicità dell'uomo:

"Ogni aspetto dell'universo, ogni uomo, donna, bambino, contiene una sua identità particolare, una sua forma unica, una sua esistenza speciale. Ogni aspetto della natura e della vita contiene una scintilla di originalità che consegue e mantiene vitale unità e stabile coerenza di forma mediante la relazione con altre identità e forme."

Il conformismo, i condizionamenti che ci livellano, che ci rendono tutti simili e costretti a seguire delle direzioni e scelte collettive, sono nemici della nostra creatività, perché soffocano e offuscano la nostra identità e la realtà di noi stessi.

“L'adeguamento normale dell'uomo medio, di buon senso, ben adattato, implica un continuo e ben riuscito rifiuto di gran parte delle profondità della natura umana, sia volitive sia conoscitive. Adattarsi bene al mondo della realtà, significa dividere la persona, significa che la persona volge le spalle ad una gran parte di se stessa, in quanto pericolosa... Ma è oggi chiaro che così facendo perde pure moltissimo, poiché in tale profondità sta pure la fonte di ogni gioia, della capacità di giocare, di amare, di sorridere e, cosa per noi importante, *di essere creativi.*”

Questo soffocamento della propria identità può avere avuto inizio nella primissima infanzia da parte dei genitori, dell'educazione, della società... È *la nostra segreta morte psichica* che può portare all'alienazione totale da se stessi e quindi a una nevrosi, nei casi più gravi, oppure a rimanere un conformista incurabile, il che non è meno grave.

Come si può definire un conformista? Spieghiamolo con le parole di Moustakas:

“Il conformista non usa le proprie risorse ed esperienze, ma assume la sua direzione basandosi su figure esperte ed autorevoli e su guide tradizionali. Lungo la sua strada in qualche punto, egli ha abbandonato la sua identità effettiva, e si è immerso in accettabili modi di gruppo. Respinto dagli altri come un sé unico e indipendente, egli è *giunto a respingere se stesso.*”

Sembrerebbe quindi che l'autorealizzazione e la conseguente creatività, siano incompatibili con l'adattamento sociale, perché nella società attuale è quasi impossibile riuscire ad essere se stessi, a sviluppare liberamente la propria individualità e creatività, poiché siamo costretti, consapevolmente o no, *a conformarci*, soffocando la nostra identità.

In realtà non è così, perché in effetti l'adattamento sociale e l'autorealizzazione rappresentano ambedue delle esigenze innate nell'uomo e quindi egli può conciliarle, mostrando proprio in questo la sua creatività.

Possono essere infatti tre tipi di adattamento sociale:

1. L'adattamento passivo
2. Lo pseudo adattamento o compromesso
3. L'adattamento creativo

Il primo è la completa perdita della propria identità sotto le influenze pressanti della società e degli altri individui e può instaurarsi in persone che abbiano un io debole e influenzabile, (bambini, adolescenti ecc...).

Il secondo è il *compromesso*, la formazione di una *maschera*, "persona", come la chiama Jung, che all'inizio è una forma consapevole di adattamento sociale, per potersi inserire nella società e per poter avere rapporti armonici con gli altri, ma che a poco a poco diviene un automatismo inconscio che ci condiziona e ci impedisce di essere noi stessi, ci offusca la coscienza creando una falsa personalità, un io fittizio con il quale ci identifichiamo.

Il terzo tipo di adattamento, quello creativo, rappresenta la capacità di trasformare ogni situazione, ogni rapporto in un'occasione particolare che ci consente di esprimere le nostre capacità latenti. Ogni rapporto diviene un'esperienza stimolante e creativa, perché catalizza nuove possibilità di crescita. È uno stimolo per le nostre risorse e facoltà latenti, per la nostra inesauribile capacità d'inventiva, di amore, di sensibilità, di comprensione.

L'adattamento creativo trasforma ogni situazione, ogni contatto esterno, in un'occasione per esprimere doti, qualità latenti dentro di noi e che possono servire da *ponte* per creare un'armonia con la persona o l'evento che abbiamo di fronte, per quanto possano sembrare difficili e incompatibili con noi. Ogni rapporto, ogni situazione diviene così un'esperienza creativa, perché fa emergere da noi stessi nuove qualità e capacità. L'uomo infatti possiede nel profondo di se stesso insospettabili possibilità. Vi è in lui una ricchezza inimmaginabile di energie, di facoltà, di qualità alle quale può attingere.

Per poter raggiungere la capacità di adattamento creativo però occorre avere raggiunto un certo grado di maturità interiore e soprattutto di aver trovato il centro di autocoscienza, il proprio Io vero, disidentificato dalle funzioni psicologiche, dai condizionamenti e dai bisogni personali.

L'individuo che sa attuare l'adattamento creativo ha un forte senso della propria identità, è centrato ed in ogni situazione rimane *fedele a se stesso*. Infatti egli, nei contatti con gli altri, e nelle varie esperienze della vita, non *perde se stesso ma esprime se stesso*.

* * * * *

Quindi la creatività primaria è strettamente connessa con l'autenticità e la capacità di autoespressione.

I presupposti per raggiungere questo atteggiamento sono:

- a. assenza di paura
- b. accettazione di sé
- c. superamento dei conflitti interni

Coltivando queste qualità possiamo a poco a poco liberarci dai condizionamenti che abbiamo ricevuto e imparare a esprimerci basandoci sulle nostre reali capacità.

Possiamo cominciare ad agire secondo le nostre scelte e non secondo programmazioni inconscie che ci sono state imposte dall'esterno.

Possiamo imparare a sentire e ad amare non influenzati da schemi, abitudini, modelli, immagini collettive, ma secondo la nostra reale sensibilità, affettività, capacità di rapporto.

Infatti noi spesso non sperimentiamo i nostri veri sentimenti, le nostre reali emozioni, i nostri affetti profondi, ma le *etichette* dei sentimenti, delle emozioni, degli affetti.

Noi non usiamo le nostre vere energie, ma i concetti e le idee che suscitano queste energie.

L'amore che crediamo di provare non è amore ma è l'idea che ci siamo fatti dell'amore.

Le nostre convinzioni, non sono nostre, ma convinzioni altrui che ci siamo abituati a considerare nostre, per pigrizia, per passività, per paura delle responsabilità. Rifuggiamo dallo sforzo di pensare, di scegliere, di decidere.

Non siamo noi stessi, ma l'imitazione di qualcun altro, o di molti altri, tutti uguali e meccanici, oppure siamo la buffa e distorta copia di un modello ideale inculcatoci dall'esterno, non sappiamo che il nostro Vero Io, la nostra identità nascosta è molto più bella e luminosa di qualsiasi imitazione o copia, perché è vera, autentica, pulsante di vita e di coscienza.

Dice Emerson: "Noi non ci esprimiamo che a metà e siamo vergognosi di quella Idea Divina che ognuno di noi incarna... Il seguire la corrente è la virtù che ci è più gradita. La fiducia in noi stessi è avversata... Chi vuol essere un uomo deve essere un unico."

Per essere creativi quindi, dobbiamo avere il coraggio di essere noi stessi, di rimanere sempre fedeli a noi stessi, nel vero e più alto senso di queste parole. Infatti l'individuo creativo ha una individualità forte ed inconfondibile, ma nello stesso tempo è capace di instaurare rapporti di amicizia, di amore, di rispetto della libertà altrui. È capace di inserirsi in un gruppo sociale, senza mai perdere la sua identità e la sua libertà poiché nei rapporti con gli altri non perde se stesso ma esprime se stesso: è sicuro di sé ma senza orgoglio. Si mostra così come è perché si accetta e non ha paura di mostrare i suoi limiti. Si adatta agli altri ed a ogni situazione creativamente, poiché fa di ogni rapporto un'opera d'arte.

Per lui un'amicizia, un amore, un matrimonio divengono occasione di creatività, di crescita, di sviluppo di nuove possibilità, di qualità latenti, di virtù sopite che aiutano una realizzazione reciproca e portano a raggiungere l'armonia e la totalità.

Questa è la creatività che tutti possediamo latente dentro di noi e che si manifesta quando cerchiamo di realizzarci e divenire noi stessi.

È chiaro quindi che questo tipo di creatività investe tutte le manifestazioni della vita e irradia freschezza, spontaneità, gioia, ed illumina ogni atto che la persona compie ed ogni evento che s'incontra.

Nasce dall'interno e dall'alto ed anche se si esprime in cose piccole e semplici, rivela di essere l'espressione del Sé che lentamente e gradatamente pervade ogni parte del suo strumento trasformando l'inerzia della meccanicità della materia in vita pulsante.

Fa emergere la coscienza facendoci superare tutti i dualismi e le dicotomie in una sintesi superiore, silenziosamente e quasi inavvertitamente.

Questa creatività innata e primaria non nutre l'orgoglio, l'ambizione, la presunzione, perché è spontanea e spesso inconsapevole. Sgorga come fresca acqua sorgiva dal canale che si è aperto e fa fluire l'energia creativa cosmica che è gioia, libertà e amore.

È la Coscienza Divina che si esprime.

L' AMORE: QUESTO SCONOSCIUTO

“L’idea dell’amore ... s’innalza o si abbassa secondo il carattere in cui esso si sviluppa... A mano a mano che ci eleviamo si sublima anche la nostra idea dell’amore.”

Maturin

Si parla spesso di amore, sia dal punto di vista spirituale che dal punto di vista umano, ma quasi sempre questo termine è usato per esprimere qualche cosa che non corrisponde esattamente al vero e profondo significato nascosto in esso.

Infatti il vero amore non è qualche cosa che si può esprimere a parole, non è un concetto, una teoria, ma un’esperienza interiore, una realizzazione, uno stato di coscienza. Colui che ama veramente diventa l’amore, è egli stesso amore, perché l’amore è la nota centrale del Sé, che è l’essenza dell’uomo.

Tutte le forme di amore a livello personale, emotivo ed umano sono solo un riflesso, spesso distorto ed alterato, di questo amore del Sé, che è essenzialmente senso di unità con tutto ciò che esiste.

Per ben comprendere la vera natura e l'essenza profonda di questo amore – unità occorre inserire l'amore in una concezione più vasta e risalire alla sua origine trascendente e cosmica.

Secondo le dottrine esoteriche e spirituali tutto ciò che esiste nella manifestazione proviene da una stessa origine, e cioè dall'Assoluto, da Dio, che essendo "unità" per eccellenza è il centro magnetico che tiene unito tutto l'Universo. Nelle dottrine spirituali infatti Dio è chiamato anche il "Grande Magnete".

In ogni forma, in ogni essere, e quindi anche nell'uomo, rimane sempre "l'impronta", per così dire di questa origine, e quasi una oscura e nascosta nostalgia di questa unità originaria che produce una inconscia, ma potente spinta a ritornare al centro, all'Uno, superando tutte le differenziazioni, le scissioni, le molteplicità per riacquistare il senso dell'unità perduta.

Noi esseri umani chiamiamo "amore" questa spinta a completarci, questo irresistibile bisogno di superare la separatività e la solitudine, questa forza di attrazione che si manifesta a tutti i livelli.

Tuttavia prima di divenire coscienti che dietro a questa spinta vi è in realtà l'esigenza di ritrovare l'unione con Dio, passiamo attraverso varie fasi di sviluppo e sperimentiamo questo bisogno sotto infiniti aspetti, sbagliando, soffrendo, fino a quando si risveglia in noi l'intuizione di questo fatto e diveniamo noi stessi centri irradianti di Amore.

Questo processo interiore dell'uomo si rispecchia in ogni vita, dall'infanzia alla maturità, poiché egli passa da un senso di unità inconscia con la madre allo sviluppo graduale della capacità di rapporto e di amore per gli altri sviluppando la sua individualità. Naturalmente influisce nello sviluppo armonico di questa capacità di amare il grado evolutivo della persona.

È un cammino difficile, tortuoso, reso più complesso dal conflitto fra l'esigenza di individualizzarsi, uscendo dall'unità inconscia con la madre e l'esigenza a completarsi per uscire dalla solitudine, ma l'uomo deve necessariamente percorrerlo, passando attraverso numerose prove e sofferenze lungo l'arco di numerose vite. È quindi molto difficile dare una definizione precisa dell'amore, perché ognuno di noi lo sperimenta in maniera diversa a secondo del suo grado evolutivo, delle sue esigenze e bisogni inconsci.

Tuttavia, anche se non possiamo ancora comprendere quello che è il vero amore, possiamo però cercare di intuire quello che l'amore non è. In altre parole possiamo fare alcuni esempi di pseudo - amore.

Il primo esempio potrebbe essere quello dell'amore materno, che dovrebbe essere il più puro, il più profondo, il più disinteressato, poiché dovrebbe esprimere sentimenti di totale abnegazione contenente il potere di "far crescere", di evocare potenzialità latenti e soprattutto di trasmettere la capacità di amare. Invece molto spesso ciò non avviene perché non basta essere "madre" biologicamente per poter conseguire la capacità di esprimere il vero amore materno, riflesso dell'amore Divino, occorre aver raggiunto un alto grado di maturità interiore e aver superato tutte le carenze e i bisogni personali inconsci per poter dare ai figli il vero amore. Nel caso contrario si manifesterà una forma di pseudo - amore che farà diventare il bambino strumento di compensazione e di soddisfazione delle carenze e delle frustrazioni materne. L'amore che la madre manifesterà per i figli, sarà possessivo e soffocante e impedirà loro di crescere e di divenire indipendenti. Quante madri inconsciamente non vogliono che i figli crescano, che divengano adulti e maturi, perché ciò vorrebbe dire non poterli più curare, proteggerli, guidare, e in realtà "possedere".

D'altro canto vi sono anche madri che rifiutano il loro ruolo per egoismo, per immaturità, essendo loro stesse rima-

ste infantili e bisognose di ricevere appoggio e protezione. Altre ancora mescolano all'amore il bisogno di autoaffermazione e schiacciano il figlio con la loro autorità, nell'illusoria convinzione che così facendo lo educano, invece lo modellano secondo la loro volontà. Chiamano amore l'imposizione, la costrizione, la direzione che vogliono dare al carattere del figlio senza rendersi conto di quanto questo può nuocere allo sviluppo dell'individualità del bambino e alla sua coscienza che rimane soffocata, oppure sviluppa ribellioni e ostilità che possono sfociare in seguito in manifestazioni di violenza e di aggressività nei rapporti sociali.

La figura materna e il suo amore sono importanti e determinanti per lo sviluppo affettivo dell'individuo, perché il compito della madre è quello di rendere il figlio capace di amare, superando lo stadio dell'amore captativo per andare verso l'amore oblativo e maturo.

Il bambino da piccolo è in unione simbiotica con la madre, è cioè unito con la madre attraverso l'inconscio, ma deve superare questo stadio aiutato proprio dalla madre stessa che deve spingerlo ad essere autonomo, a ritrovare la sua identità individuale, ad affrontare il mondo e la società, ad avere rapporti affettivi... Deve farlo sentire, degno di vivere, responsabile e maturo per affrontare la vita.

Come dice Erich Fromm: "Amare significa chiamare l'altro all'esistenza, farlo vivere, farlo essere di più". In altre parole farlo crescere, aiutarlo a realizzarsi, manifestare tutte le sue potenzialità latenti in lui: il vero amore materno dovrebbe essere come un'energia che vitalizza, nutre "ciò che è ancora latente" nel bambino, ciò che è ancora "in fieri", quindi il suo Vero Essere, il suo io profondo, che è come un seme che deve essere aiutato a venire alla luce.

Se la madre invece non aiuta il figlio a superare la fase di unione inconscia e simbiotica con lei, e continua a tenerlo legato a sé, renderà il figlio incapace di amare per tutta la vi-

ta, poiché egli cercherà in tutti i rapporti affettivi di ricreare questa unione simbiotica, che gli dà un senso di sicurezza, di dipendenza, di irresponsabilità, oppure rifiuterà qualsiasi rapporto, chiudendosi nel suo isolamento egoistico, per paura di essere di nuovo "inghiottito" e divorato dall'inconscio, come da bambino.

Un'altra forma di pseudo - amore si può verificare anche nei rapporti interpersonali di amicizia, che siano basati non su reali sentimenti di affetto, di stima reciproca e di fraternità, ma su bisogni inconsci di appoggio, di comprensione e di aiuto.

L'amicizia dovrebbe essere il tipo di amore più libero, più vero, più disinteressato. Infatti quando essa sorge tra persone mature, indipendenti, che hanno superato le loro carenze e le loro paure, è il sentimento più nobile ed elevato che l'uomo può provare.

A volte però anche questo sentimento può venire inquinato e distorto dalle nostre immaturità e dai nostri bisogni inconsci.

Il Maslow dice che noi possiamo amare veramente una persona solo quando non abbiamo bisogno di lei, quando non ci aspettiamo nulla da lei, perché solo allora riusciamo a vederla nella sua realtà, nella sua vera essenza profonda, comprenderla e così creare un rapporto autentico tra anima ed anima.

La vera amicizia accetta l'altro così come è con i suoi difetti e con i suoi pregi, perché riesce a percepire il Vero Essere dell'altro dietro alle apparenze, ed ha fiducia in questo Vero Essere. Non è una percezione mentale, ma una sintonia, un rapporto, un senso di unità, che però non ha bisogno di vicinanza e di legami esterni, perché "esiste" e permane attraverso il tempo e attraverso le vicende della vita per sempre.

Il campo che offre le difficoltà maggiori alla manifestazione del vero amore è paradossalmente quello che sembrerebbe

essere il più adatto ad esprimerlo, e cioè il rapporto tra uomo e donna, quel sentimento così potente che spinge due esseri ad unirsi, e che fin dall'inizio della storia dell'umanità è stato l'interesse, la molla, l'aspirazione di ogni essere umano. Infatti è proprio in questo tipo di rapporto affettivo che più facilmente si possono trovare molti esempi di pseudo - amore.

Prima però di soffermarsi a parlare di qualcuno di questi esempi occorre chiarire alcuni punti.

L'amore fra uomo e donna è in realtà un rapporto di "polarità", perché essi rappresentano due "poli" di una totalità, l'Uomo Realizzato. Infatti il Sé, che è il Vero Uomo, contiene in se stesso ambedue gli aspetti, femminile e maschile, che in realtà sono due energie universali.

Nella filosofia cinese era stata intuita da antichissimi tempi questa verità, ed infatti Dio, l'Uno è rappresentato da questa filosofia, come una totalità chiamata Tao, che contiene i due opposti principi di Yang e di Yin (maschile e femminile), che nel manifestarsi si scindono in due, dando vita a tutte le infinite dualità e polarità dell'universo, fra cui la dualità fra l'uomo e la donna.

L'uomo contiene quindi in sé latente il principio femminile, e la donna il principio maschile, come ha bene intuito Jung. Egli infatti dice che l'uomo nel suo inconscio ha una energia femminile chiamata "anima" e la donna ha una energia maschile chiamata "animus".

Quando vi è un incontro sentimentale tra uomo e donna si dovrebbe creare una integrazione fra queste due energie che rappresentano due poli opposti, e cioè uno scambio psicologico vitale che renderebbe ognuno dei due partners più completo, più armonico e più vicino alla realizzazione del Sé che è totalità.

Theillard de Chardin aveva bene intuito ciò quando scriveva: "... Dall'istante dell'ominizzazione, l'amore si è visto attribuire un altro ruolo più essenziale... la sintesi necessaria

dei due principi: maschile e femminile nell'edificazione della personalità umana... l'amore è una funzione a tre termini: l'uomo, la donna, Dio."

Questa armonica integrazione però è spesso ostacolata da immaturità affettive, da carenze inconse di uno o l'altro dei due partners, che non ha superato lo stadio captativo ed egocentrico dell'infanzia e quindi proietta sul compagno o la compagna, le figure genitoriali, creando invece che un'integrazione, una simbiosi. Questo invece di farlo crescere e riportarlo verso l'individualizzazione, lo porta verso una regressione e una perdita di identità.

Dobbiamo ben comprendere la differenza che c'è fra integrazione e simbiosi, per evitare di cadere in questo errore, che a volte si insinua subdolamente nei rapporti di amore, creando anzi l'illusione di un sentimento profondo, di un'unione profonda, di una fusione totale, che però fa perdere la propria identità e crea una inconscia dipendenza. Molti credono di amare perché si perdono nell'altro, perché non ne possono fare a meno. Questo porta alla perdita delle libertà ed ad uno stato di attaccamento morboso ed esclusivo, con una conseguente chiusura della coppia in un universo a due, che impedisce la crescita, l'espansione e la capacità di amare e di avere rapporti sociali.

La simbiosi è dunque un'unione a livello inconscio di due persone che non avendo ancora trovato una loro identità, la cercano nel partner, identificandosi con lui, o con lei, come facevano da bambini con la madre e con il padre. È in realtà un'unione regressiva, che può dare un illusorio senso di pace e di armonia, scambiato per felicità e che invece è una dipendenza che impedisce una crescita.

L'integrazione al contrario è uno scambio che arricchisce ambedue i partners, e li aiuta a divenire più completi e maturi, perché catalizza reciprocamente elementi inconsci che

devono essere annessi alla parte cosciente per raggiungere la vera autorealizzazione.

Se vi è integrazione psicologica in una coppia, ambedue divengono più liberi, più capaci di amare veramente, e di sentire la propria identità, perché come ho detto prima, l'unione dei due poli che costituiscono la natura umana avvicina al Sé.

Questa integrazione si può raggiungere anche da soli, se il Karma non ci consente di attuarla in due, superando tutti i dualismi che ci sono dentro di noi, fino a superare quello tra personalità e spirito. Noi nasciamo in un corpo di uomo o in un corpo di donna per sviluppare tutte le qualità o capacità, sia maschili che femminili, ma nel nostro Sé già siamo completi e totali, e quindi possiamo attingere da Lui tutto ciò che ci serve per diventare globali e autorealizzati, per superare il senso di solitudine, di mancanza di separazione raggiungendo la coscienza dell'Unità, che è il segno dell'Amore Spirituale, riflesso del Divino.

Tutte le nostre esperienze, le nostre lotte, le nostre sofferenze, i nostri errori alla ricerca dell'amore, non avevano altro scopo che farci raggiungere questo Amore dell'Anima, questo Amore del Sé, che non è più "spinta ad unirsi", ma è che ci fa sentire in contatto gioioso e amorevole con tutti e con tutto.

All'inizio questo tipo di amore così sublime ed elevato ci può sembrare molto lontano e quasi incomprensibile, ma poi gradatamente, cominciamo a percepirlo, perché vi sono momenti in cui lo sperimentiamo, fugace come un lampo, che poi scompare, lasciando poi in noi la certezza di "avere amato", di avere, sia pure per un attimo, sperimentato la vera unione dell'Anima con un altro essere.

Il vero amore è senza sforzo, irradia come il sole, riscalda, guarisce, calma. Evoca la parte migliore degli altri e soprattutto evoca la capacità di amare dell'altro.

Il vero amore non ha preferenze, non ha paura, non lega; rende liberi, gioiosi e creativi...

Molto ci sarebbe da dire ancora sull'amore, ma le parole sono inadeguate.

Sento però la necessità di dire, per concludere, che l'amore può essere evocato, perché esso già esiste in maniera latente dentro di noi: non dobbiamo costruirlo ma evocarlo, sciogliendo tutti gli ostacoli che impediscono la sua espressione. La capacità di amare è una capacità innata nell'uomo perché il Sé è essenzialmente Amore.

VII

IL DOLORE COME MEZZO DI RINNOVAMENTO(*)

“La gioia sta nel procedere,
l'infelicità nel fermarsi.”

Roberto Assagioli.

Vorrei premettere che per affrontare questo argomento, occorre mettersi in un atteggiamento interiore di serenità, di apertura, perché a volte, senza che ce ne rendiamo conto, può esserci in noi una specie di resistenza inconscia verso di esso.

Anche se tutta la vita è intessuta purtroppo di prove dolorose, di eventi che ci fanno soffrire, quando siamo in un periodo in cui queste prove si attenuano non vorremmo parlarne, come se l'argomento fosse tabù, un po' come quello della morte.

Penso invece che dovremmo affrontarlo proprio perché affrontandolo e cercando di vederlo con un atteggiamento sereno e distaccato, possiamo trovare anche delle soluzioni, ed è su questo che vorrei soffermarmi stasera.

Non intendo trattare l'argomento da un punto di vista filosofico, esistenziale o metafisico, ma piuttosto da un punto di vista psicologico. Questo vuol dire vederlo come una no-

(*) Questa lezione è una trascrizione letterale di una registrazione su audio cassetta.

stra reazione soggettiva alle prove e agli eventi dolorosi che ci vengono dall'esterno.

Ha detto una psicologa tedesca, Francisca Baumgarten, che l'uomo dovrebbe essere educato a soffrire. Esiste invece una specie di assenteismo da parte degli psicoterapeuti, degli psicologi riguardo al comportamento dell'uomo di fronte alla sofferenza.

Abbiamo ad esempio una psicoterapia per quanto riguarda altri problemi, come le difficoltà nel lavoro, i rapporti con gli altri, ma non c'è ancora una psicoterapia che riguardi la capacità di soffrire, il modo di reagire alla sofferenza.

Questa è anche l'opinione dello psichiatra viennese, Victor Frankl, che ha molto sofferto e al quale accennerò.

Egli ha coniato il termine "homo patiens", riferendosi a quel tipo di uomo che ha la capacità di soffrire, intesa non come una specie di accettazione supina, di rassegnazione passiva, ma come una capacità di trasformare la sofferenza in qualche cosa di evolutivo, in mezzo di crescita e di rinnovamento.

È da questa angolazione che affronteremo l'argomento, cioè vedremo che cosa produce in noi la sofferenza.

È molto interessante constatare che ognuno di noi ha un tipo di sensibilità diversa, un modo di reagire diverso. Anzi si potrebbe quasi formulare una specie di tipologia psicologica basandosi sul nostro modo di reagire alle varie prove dolorose.

Facciamo un esempio: uno stesso evento, come può essere la morte di una persona cara, produce in ognuno di noi un effetto diverso. Infatti il modo di reagire ad una data prova è diverso da persona a persona e l'intensità della sofferenza varia. Si può fare un'analogia con il dolore fisico perché anche in questo caso gli studiosi sanno che vi è una diversa sensibilità e che la soglia del dolore cambia da persona a persona.

Un'altra cosa è interessante come analogia fra la sofferenza fisica e quella morale e cioè che la sofferenza fisica in genere è un segnale di allarme, è un sintomo, sia per quello che riguarda la disfunzione di un dato organo o sia per un trauma.

La sofferenza esiste perché l'organismo vuole darci un avviso, un segnale di allarme che è anche una difesa. Si conosce una malattia infatti per la quale non si ha sensibilità al dolore ed è una malattia molto pericolosa in quanto non ci si accorge di avere una disfunzione o di avere avuto un trauma.

Ho letto su un articolo di una rivista scientifica il caso di una persona che aveva questa malattia e che, addormentatasi una sera accanto al caminetto, non si è accorta che le si stava bruciando un piede, proprio perché non sentiva il dolore, e riportò gravissime ustioni.

Come è un segnale di allarme il dolore fisico, non potrebbe esserlo anche il dolore morale? L'intensità del dolore che ognuno di noi prova in maniera diversa non potrebbe essere un sintomo di una nostra problematica? Ognuno di noi ha dei problemi inconsci, psicologici diversi. Ognuno di noi ha un passato diverso ed ha anche una forza interiore diversa.

Potremmo quindi analizzare noi stessi anche da questo punto di vista ed avere una specie di guida per capirci in rapporto al nostro modo di soffrire o alle cose per cui soffriamo di più.

Ad esempio una persona molto portata per temperamento ad attaccarsi affettivamente agli altri e alle cose, una persona molto possessiva, soffrirà certamente molto ogniqualvolta verrà a perdere l'oggetto del suo attaccamento, mentre un'altra più distaccata, più libera, soffrirà di meno.

Una persona molto ambiziosa, il cui scopo nella vita è quello di raggiungere la propria autorealizzazione in qualsiasi campo, è logico che soffrirà ogniqualvolta non saranno riconosciute le sue qualità, i suoi meriti, quando non riuscirà ad esprimersi, ad affermarsi. Per lei il massimo della sofferenza sarà la frustrazione in questo campo.

Ecco perché analizzando questi punti dolenti, come se ognuno di noi avesse quasi un tallone di Achille particolare, potremmo scoprire i nostri problemi centrali, per poi utiliz-

zare la sofferenza proprio per rinnovarci, per crescere, per cambiare noi stessi.

Prima di arrivare a questo, dal momento che le prove dolorose sono tante, che la vita è intessuta di eventi dolorosi in tutti i sensi, è chiaro che dovremmo avere un fondo di accettazione, ma un'accettazione serena, non pessimistica o passiva ma aperta a capire, perché è come se l'esistenza volesse porci continuamente delle domande.

Noi dovremmo riuscire a capire che la vita è una scuola, è un qualche cosa che ci vuole portare verso una maturità sempre più completa e quindi non è una situazione in cui noi possiamo vivere solo superficialmente o alla ricerca del benessere, ecc. La prima cosa da fare pertanto è accettare l'inevitabilità del dolore, di queste prove che sono dei veri e propri tests che misurano le nostre forze e ci spingono a crescere, ad evolvere.

Il secondo punto è quello di imparare a poco a poco a non interpretare il dolore solo come qualche cosa che ci viene dall'esterno, dalla circostanza penosa, ma anche come una nostra reazione a questa stessa circostanza penosa.

Qualunque evento esterno può essere vissuto in una maniera o in un'altra, anche se c'è una base comune a tutti, a cui si aggiungono le complicazioni, le reazioni soggettive che sono particolari di ognuno.

Accettazione dunque e comprensione della natura della sofferenza, che è quasi sempre psicologica. Infatti anche nel caso del dolore fisico c'è una forte componente psicologica. Gli stessi studiosi dicono che anche per quanto riguarda l'intensità della sofferenza da un punto di vista fisico, questa è diversa secondo lo stato psicologico della persona. Se non avessimo questi due atteggiamenti, non potremmo capire come il dolore possa essere effettivamente uno stimolo alla crescita e al rinnovamento.

A questo punto vorrei dirvi che dentro di noi ci sono

delle forze che sono chiamate *forze regolatrici della vita psichica*.

Cito di nuovo il libro della psicologa tedesca, intitolato appunto "Le forze regolatrici della vita psichica" in cui l'autrice dice che l'uomo sano, armonico, non nevrotico, ha dentro di sé la capacità di reagire alla sofferenza, di trovare sempre un rimedio. È come se ci fosse un meccanismo naturale di compensazione e di soluzione dei problemi. Infatti tutta la storia dell'umanità, fin dagli inizi, è una storia di coraggio, di ricerca di soluzioni verso le avversità.

L'uomo è stato sempre un essere che ha saputo lottare e reagire: ogni volta che è stato abbattuto è risorto perché c'è dentro di lui questa forza che, anche se non vogliamo attribuirle ad una sua parte spirituale (che come vedremo è la vera ragione) anche psicologicamente determina una tendenza all'equilibrio, all'armonia e che, se non ostacolata da altre problematiche, emerge.

Quello che l'autrice scrive è molto interessante, anche se parla ad un livello strettamente psicologico, proprio perché ci dà uno spunto su cui riflettere e fare delle analogie con qualche cosa di più profondo, cioè dal momento che l'uomo ha in se stesso la forza di reagire spontaneamente, non è normale quando si abbatte o si lascia vincere dalle avversità, è indice di una sua problematica, di un qualche cosa che deve risolvere.

La depressione profonda, ad esempio di persone che non sanno reagire, è dovuta a delle problematiche da risolvere, mentre invece l'uomo normale ha un periodo di sofferenza ma poi reagisce. Scatta in lui come un meccanismo di rigetto del dolore, ma non si tratta della persona superficiale che cerca di evadere dal dolore, cerca di non pensarci e lo rimuove; è che sorgono delle forze interne che riescono a compensare quella sofferenza, riescono a trovare delle soluzioni e quindi determinano un cambiamento nell'uomo. Ciò è mol-

to importante perché queste soluzioni, queste compensazioni non sono di carattere involutivo o sullo stesso piano della prova avuta, sono sempre di un livello un po' più alto, come se dietro lo stimolo della prova l'uomo riuscisse a superare se stesso, a far emergere un qualcosa che in lui era latente e potenziale.

Se a una persona viene vietata una strada e non può esprimere una certa qualità (questa è la compensazione nel senso comune della parola) essa riesce a svilupparne un'altra, come al livello fisico il cieco riesce a sviluppare di più gli altri sensi.

È un meccanismo di compensazione che esiste anche a livello morale, per cui se c'è qualche cosa che viene impedito da un evento, noi sviluppiamo una capacità diversa perché quell'energia, quella forza che era incanalata in quella direzione, trova un altro canale di solito di un livello più raffinato.

Il libro è molto interessante proprio perché parla di questa naturale spinta alla quale dovremmo aprirci.

A questo proposito vorrei parlarvi di Victor Frankl (che ho già citato prima), perché è ormai diventato un classico della sofferenza.

È uno psichiatra viennese, ebreo, che è stato in vari campi di concentramento, al quale sono stati uccisi il padre, la madre, la moglie, il fratello. Non aveva figli perché era da poco sposato e l'unica sopravvissuta è stata la sorella. Egli ha saputo trovare in se stesso una forza straordinaria pur essendo stato completamente schiacciato dalle prove subite non solo dal punto di vista fisico ma anche morale perché, come tutti, era diventato nel campo di concentramento soltanto un numero.

Poi c'era una specie di sadica volontà di annientamento da parte di coloro che lo tenevano prigioniero in quanto, se trovavano appunti dei suoi studi, li distruggevano. Non doveva assolutamente esprimere se stesso.

In questa tremenda situazione di sofferenza fisica, morale e spirituale, l'unica cosa che riuscì a salvare fu la sua interiorità, cioè ebbe proprio l'esperienza che l'uomo, quando è completamente schiacciato, soffocato e torturato, può essere libero nella sua interiorità.

Certo si tratta di una persona molto matura spiritualmente, altrimenti non avrebbe avuto l'esperienza di questa sua dimensione che egli chiama dimensione noetica. Infatti quando uscì dal campo di concentramento iniziò a curare i suoi pazienti con un nuovo metodo chiamato logoterapia, basandosi sulla parola logos cui ha dato il significato di "senso della vita".

Egli si è reso conto che l'uomo non è soltanto un essere fisico e psicologico, ma anche un essere che ha una dimensione in cui è intoccabile, che egli ha chiamato noetica ed è quella che la psicosintesi chiama transpersonale o spirituale.

Si può essere soffocati e schiacciati, torturati nella parte fisica e psicologica, ma non nella dimensione spirituale. Quindi Victor Frankl si è rifugiato in questa dimensione, non nel senso di fuga, ma nel senso che ha potuto riconoscerla, evidenziarla in una maniera molto forte, tanto da avere dei momenti addirittura di gioia, di luce che ha trasmesso anche a molti dei suoi compagni di prigionia. La sofferenza aveva avuto quindi una funzione positiva.

Vorrei a questo proposito leggersi un brano tratto dal suo libro "Uno psicologo nei lager", libro che vi consiglierei, perché non è la solita documentazione delle sofferenze passate da qualcuno in un lager, ma è la testimonianza del suo risveglio interiore. Egli non giudica né condanna nessuno, fa una cronaca molto asciutta, molto distaccata, in certi punti addirittura con un tocco di umorismo, ma mette in evidenza la sua esperienza interiore che ogni giorno si faceva più chiara.

"Qualora il destino concreto infligga all'uomo un dolore, egli dovrà vedere anche nel dolore un compito, anch'esso

unico. Persino di fronte al dolore, l'uomo deve giungere alla consapevolezza di essere unico e originale, per così dire, in tutto l'universo, con questo suo destino di dolore. Nessuno glielo può togliere, nessuno può assumere questa sofferenza in vece sua.

La possibilità di una prestazione originale sta proprio nel 'com'è l'individuo colpito da questo destino sopporta la sua sofferenza. Per noi, nel Lager, non si trattava di speculazioni teoriche. Questi pensieri erano la sola cosa in grado di aiutarci ancora! Poiché erano questi pensieri che ci evitavano la disperazione, quando ormai non si vedeva più nessuna via di salvezza...

E dopo che ci fu rivelato il senso della sofferenza, rifiutammo persino di minimizzare o abbellire i moltissimi dolori della vita nel Lager, 'reprimendoli' o cercando scampo nelle illusioni...

Per noi anche la sofferenza era diventata un compito, e non volevamo sottrarci più al suo senso.

La sofferenza ci aveva rivelato il suo carattere di conquista, quel carattere di conquista che ha mosso Rilke ad esclamare: 'Quante cose restano da fare', così Rilke parla qui di 'sofferenza creativa'.

Questo è il punto più importante, cioè la sofferenza divenne un qualcosa di creativo, produsse un rinnovamento interiore e la scoperta di una dimensione nuova.

Penso che questo costituisca un esempio molto indicativo, anche se molto drammatico. Non sono molti che sperimentano questo tipo di sofferenza e forse con sofferenze minori può riuscire difficile arrivare a un tale punto di altezza, perché è proprio quando l'uomo deve rinunciare a tutto emerge l'aspetto più spirituale: ma noi dobbiamo sapere che qualsiasi tipo di sofferenza, se noi la sappiamo capire psicologicamente e accettare, ha sempre una forza di stimolo e di risveglio per la nostra coscienza dormiente.

Questa è un'altra cosa di cui dobbiamo renderci conto: l'uomo soffre perché non sa chi è. In genere noi crediamo di essere coscienti di noi stessi, di conoscerci, mentre invece viviamo un'una specie di semisonno.

Viviamo creandoci un io costruito, facendo delle scelte che sono anche prodotto di condizionamenti, di schemi, mentre il lavoro da fare è quello di trovare effettivamente la nostra realtà, la nostra autenticità e liberarci da costruzioni e condizionamenti. La nostra realtà, la nostra dimensione vera preme per manifestarsi, ma cozza contro le maschere, le costruzioni di cui noi ci rendiamo conto e allora il dolore ci mette a volte di fronte a noi stessi.

Ci sono delle persone che solo quando hanno avuto una prova dolorosa si risvegliano, prendono coscienza di se stessi e si domandano: "Che cosa ho fatto finora? Chi sono io? Perché reagisco così?"

Ecco quindi che il dolore è anche uno stimolo a risvegliare la nostra coscienza dormiente, coscienza intesa come consapevolezza del nostro vero essere. L'uomo è un essere in continuo progresso, che ha una sua realtà profonda il Sé, il centro di coscienza, il vero Io che deve essere evidenziato perché è coperto da tutte le costruzioni che si sono andate formando fin dall'infanzia, tutte le abitudini, gli automatismi, ecc.

Questo sarebbe il cammino verso l'autorealizzazione di cui parlano tutti gli psicologi.

Che cosa è in realtà l'autorealizzazione? È la spinta ad esprimersi, a crescere, è l'esigenza di divenire veramente quello che noi siamo veramente. Esiste questa spinta continua e uno degli stimoli che ci può aiutare a farla emergere è proprio il dolore: ma c'è un ostacolo.

Nell'uomo c'è un'altra spinta, che è quasi una legge, ed è la tendenza a stabilizzarsi, ad adattarsi, il che è anche utile perché ad esempio nell'evoluzione della forma, della materia

la tendenza all'adattamento è servita a formare le varie specie. Ma nel campo della crescita psicologica dell'uomo questa tendenza si scontra con la spinta al cambiamento, alla realizzazione.

Queste spinte sono entrambe necessarie, ma noi sbagliamo perché vogliamo rendere stabili certe cose che invece debbono cambiare. La stabilità dovrebbe essere nei valori più alti, nella nostra dimensione più vera, transpersonale e non negli aspetti immaturi o costruiti che debbono essere continuamente cambiati e rinnovati, resi sempre più coscienti. Quindi si determina l'attrito fra la tendenza alla stabilità e all'adattamento nel senso più negativo, cioè quello di prendere delle abitudini, di avere delle sicurezze e la tendenza ad andare sempre più avanti.

Anche il Maslow parla di questo conflitto. Nel suo libro "Verso una psicologia dell'essere" pone proprio come due poli il bisogno di sicurezza e il bisogno di accrescimento. Crescere, egli dice, significa anche passare attraverso un periodo di incertezza, di insicurezza, in cui si lascia il noto per l'ignoto. Arriva nella vita un certo momento in cui bisogna affrontare questo cambiamento. Se non lo affrontiamo, sopravviene il dolore.

Teoricamente si può dire che se noi fossimo capaci di andare incontro alle richieste della vita cambiando, crescendo, rinnovandoci, forse non ci sarebbe il dolore, perché il dolore è sempre qualcosa che spezza una cristallizzazione: quando c'è una stasi c'è una rottura. Non so quale autore dice: "dove non c'è evoluzione, c'è rivoluzione", e questo può avvenire anche dentro di noi. Quando talvolta diciamo di sentirci in crisi, non sappiamo che dietro la crisi – che è un sintomo, un malessere – vi è in realtà un conflitto fra il vecchio e il nuovo, fra qualcosa che non vogliamo lasciare e qualcosa di nuovo, anche se non ce ne rendiamo conto.

E quindi procediamo sempre attraverso crisi e sofferenze

mentre invece – e questo è un po' utopistico – se noi sapessimo fare il nostro cammino senza attaccarci, senza cristallizzarci, aprendoci e rimanendo stabili nella nostra parte profonda, spirituale, forse potremmo evitare la maggior parte delle sofferenze o per lo meno affrontarle con serenità od anche con una certa gioia.

Una mistica francese Elisabetta Leseur scriveva “soffrire, ed essere infelici non è la stessa cosa”. Questo è molto sottile, è una esperienza che ci rivela che noi possiamo anche provare un certo tipo di dolore, ma se siamo consapevoli del perché stiamo soffrendo, del passo evolutivo che dobbiamo fare, di quale accettazione dobbiamo avere, possiamo anche soffrire serenamente e non essere infelici. L'infelicità si ha quando c'è la disperazione, la non accettazione, la ribellione.

Quindi si arriva al paradosso che si può soffrire, ma in maniera serena accettando la situazione come se fosse il travaglio di un parto. In realtà la madre che deve avere un bambino soffre, ma sa che la sua sofferenza porterà alla nascita di suo figlio, quindi è anche gioiosa nel momento in cui soffre. Ogni volta che noi soffriamo dovremmo sapere che la sofferenza produce qualche cosa di nuovo. Non è un discorso mistico questo, è un discorso psicologico, un discorso di comprensione di noi stessi.

Il contrasto tra la spinta all'adattamento e la spinta alla crescita è molto interessante perché potremmo analizzarci sotto questo punto di vista, vedere ad esempio che cosa è che noi non possiamo assolutamente lasciare, nel senso di abitudini, di automatismi inconsci perché c'è come una forza di inerzia che ci tiene legati a certe cose, anche se in realtà non ci interessano.

Mi è capitato molte volte di sentire persone che addirittura credono di avere un certo bisogno, un certo desiderio e che poi, analizzandosi a fondo, si rendono conto che in

realtà desiderano qualcosa solo perchè lo desidera la maggior parte delle persone.

C'è un condizionamento come nel caso del benessere, della ricchezza, di certe situazioni sociali che sono desiderate perché ci si paragona ad altri e si vuole essere come gli altri. Quando poi ciò che si desidera si è raggiunto, ci rendiamo conto che non era quello che volevamo.

Qui mi viene in mente ciò che dice Assagioli in un suo scritto riguardo agli ostacoli che si frappongono fra noi e la nostra realizzazione, che sono la ricerca della stabilità e la ricerca della felicità.

La stabilità, come abbiamo accennato, va trovata nei valori assoluti e non nel relativo, che dobbiamo lasciare. E la ricerca della felicità che cos'è?

Noi soffriamo perché non troviamo la cosiddetta felicità, ma dove la cerchiamo e che cos'è?

La cerchiamo nel relativo, la cerchiamo in qualche cosa che non può assolutamente essere fermato, essere conquistato, mentre la vera felicità proviene da un livello molto più profondo del nostro essere e forse già esiste dentro di noi.

C'è una frase di Dostojewski nel suo libro "Delitto e castigo" che dice: "Noi siamo infelici perché non sappiamo che siamo già felici". Questo sembra un paradosso, ma significa che già esiste dentro di noi una felicità latente che è del nostro essere profondo, di quella dimensione che è superconscia e andiamo a cercarla all'esterno invece che all'interno realizzandoci e trovando la vera consapevolezza.

La ricerca della felicità è quindi un ostacolo se è tutta rivolta all'avere anziché all'essere.

Ricordiamo il noto libro "Avere o essere" di E. Fromm. Lo cito per dimostrare che sono temi su cui hanno riflettuto menti mature, qualificate, di persone che, per arrivare a questi risultati, hanno fatto esperienze di vita.

Il fatto dell'avere o dell'essere è un punto su cui forse non

riflettiamo mai abbastanza. Noi possiamo capire che cosa è il Sé, il nostro centro di coscienza, solo se capiamo che cosa è l'essere rispetto all'avere, questo stato di coscienza che non muta mai, che è consapevole, è la fonte della gioia, della vera volontà, della vera saggezza.

Se noi spostiamo la nostra polarizzazione sempre più verso l'essere, comprendendo che invece tutto quello che appartiene all'avere è relativo, riusciamo ad utilizzare anche le prove dolorose perché abbiamo un atteggiamento interno disidentificato da tutto ciò che costituisce le energie della personalità, da questa parte continuamente mutevole, per essere sempre più focalizzati nella parte vera, stabile.

La disidentificazione è un esercizio della psicosintesi fondamentale, perché ci aiuta lentamente a prendere coscienza di quella parte di noi che non è reale, ma semplicemente strumentale, funzionale, mentre la realtà è sempre stabile e consapevole ed è l'origine, la fonte di tutte le altre energie.

Soltanto quando riusciamo a disidentificarci, possiamo arrivare ad utilizzare il dolore come mezzo di crescita, di rinnovamento.

Noi non stiamo cercando una formula per evitare il dolore che fa parte della vita in quanto ci sono i distacchi, la morte, la malattia, i disastri, ma possiamo acquistare la capacità di capire che cosa significano queste prove dolorose ed utilizzarle per quello che è veramente lo scopo della vita, che è quello di farci diventare coscienti di chi siamo, di che cosa è l'uomo, di quale è il suo compito, per sviluppare le qualità più alte di cui abbiamo avuto tanti esempi nei santi, nelle persone molto evolute, e che sono un retaggio di tutti gli uomini.

Bisogna avere fiducia nell'essere umano, averne un concetto costruttivo e non considerarlo un automa, o peggio qualcosa di negativo. Quindi ecco la funzione creativa e stimolante del dolore.

VIII

TRASFORMARE LA SOLITUDINE IN MEZZO DI REALIZZAZIONE

*“L'uomo non è mai così
solo come quando è pros-
simo alla Verità”.*

Sentenza indiana

L'esperienza della solitudine rappresenta una fase particolare ed inevitabile dello sviluppo interiore dell'uomo.

Tutti gli esseri umani, prima o poi, nel corso della loro evoluzione dovranno fare questa esperienza che ha un'importanza fondamentale per il risveglio della coscienza del nostro Vero Io che è il Sé.

In realtà il senso di solitudine è solo un'illusione, è l'effetto della identificazione con la forma materiale, perché a livello della nostra realtà interiore, che è la coscienza spirituale racchiusa nella nostra Scintilla Divina, noi siamo in contatto con il Tutto e con tutti gli esseri.

A livello della personalità però, chiusi nel guscio del nostro io, ci sentiamo separati, dapprima inconsciamente, e poi sempre più consapevolmente, fino a che questa chiusura si trasforma nella sofferenza della solitudine. Tuttavia sono proprio questa sofferenza, questa privazione, questa angos-

sciosa separazione che risvegliano la nostra coscienza dormiente e fanno sorgere in noi l'anelito a ritrovare l'unità perduta.

Prima di arrivare a produrre questo risultato l'esperienza della solitudine può presentarsi sotto vari aspetti nel corso del nostro cammino evolutivo, stimolando ogni volta in maniera diversa la nostra coscienza latente, con risultati a volte positivi e a volte anche negativi.

I vari aspetti e modi in cui la solitudine può essere sperimentata sono in sintesi i seguenti:

1) Solitudine sul piano fisico dovuta a circostanze esterne, a situazioni indipendenti dalla nostra volontà, che potrebbero essere dovute al karma.

2) Solitudine interiore per problemi vari di ordine psicologico più o meno gravi.

3) Solitudine creata da un senso di eccessivo individualismo e di difesa della propria indipendenza.

4) Solitudine dovuta ad una profonda crisi spirituale che precede un cambiamento di coscienza e una apertura verso il Divino.

Questi vari tipi di solitudine rappresentano ognuno una particolare prova da superare, un insegnamento da affrontare, una maturazione da fare, a seconda del momento evolutivo che uno sta attraversando.

1) Se prendiamo in esame il primo tipo di solitudine che abbiamo elencato, quello prodotto da circostanze esterne e da eventi karmici, vediamo che esso rappresenta una esperienza che tutti prima o poi nel corso del cammino evolutivo dobbiamo attraversare, perché contiene una prova, una maturazione particolare da fare e cioè quella di riuscire a sviluppare una capacità di amore più ampia di quella che prima era limitata alla cerchia delle persone care (familiari o amici intimi) che abbiamo perduto. La solitudine dovrebbe favorire questa maturazione se porta a prendere coscienza che i no-

stri affetti, i nostri rapporti erano basati prevalentemente su bisogni, dipendenze, identificazioni e " proiezioni". Quando una persona amata ci abbandona noi ci sentiamo perduti, perché non abbiamo più un appoggio, perché dobbiamo ritirare le nostre "proiezioni" e le nostre identificazioni. Non sappiamo più chi siamo, cadiamo nel vuoto e nell'angoscia.

L'energia affettiva che dirigevamo verso quella persona, e che si era "aggrappata" a lei, rimane senza oggetto e si ritorce contro di noi trasformandosi in angoscia, depressione, sofferenza.... Noi possiamo e dobbiamo continuare ad amare quella persona cara scomparsa, ma non nella stessa maniera di prima, captativi, possessiva e (diciamolo pure) egoistica, ma in maniera oblativa, serena, profonda cercando di collegarci con la sua essenza, con la sua Anima, che pur essendo senza corpo, è viva e reale. In altre parole dobbiamo "sublimare" il nostro modo di amare... Se ci riusciamo, ci accorgiamo che questo amore è universale e può espandersi a tutti, facendoci sentire che non esiste separazione o solitudine, ma una meravigliosa unità e un reale scambio con tutto e con tutti.

Se accettiamo come esperienza evolutiva la solitudine e non cerchiamo di fuggire la sofferenza che essa ci procura, ma vi entriamo dentro consapevolmente, ci rendiamo conto che essa è uno stato psicologico "anormale", illusorio, provocato dal nostro stato di incoscienza e limitazione.

Nella solitudine non dobbiamo chiuderci, ma aprirci, non dobbiamo isolarci, ma espanderci, altrimenti cadiamo in uno stato di "isolamento egoistico", che porta a gravi conseguenze, sia dal punto di vista psicologico, che dal punto di vista spirituale ed evolutivo.

È questo uno degli effetti negativi della solitudine sul piano fisico. Ve ne può essere anche un altro, di natura completamente opposta, ma pur sempre di carattere negativo, e cioè la "fuga dalla solitudine", l'eccessiva estroversione con di-

spersione indiscriminata di energie in attività superficiali di ogni genere. Questo modo di reagire alla solitudine rivela una incapacità, o addirittura una paura a "stare con se stessi". Infatti la solitudine ci costringe a ripiegarci su noi stessi, a vederci come siamo, e spesso a scoprire che non abbiamo una identità ben precisa, un io saldo e libero. Possiamo allora vedere la solitudine come un vuoto pauroso, che ci incute panico e angoscia.

Ambedue questi effetti negativi, l'isolamento egoistico e la fuga dalla solitudine nell'eccessiva estroversione, denotano che non esiste nell'individuo un centro di autocoscienza saldo e disidentificato, ma, nel primo caso, un "io" iperstrutturato ed egoistico, e nell'altro, un "io" fragile, aperto a tutte le influenze, dipendente dagli altri e soggetto a proiezioni e condizionamenti. E quindi vi è anche una immaturità affettiva e una incapacità ad instaurare veri e profondi rapporti con gli altri.

2) Il secondo tipo di solitudine che abbiamo elencato, e cioè la solitudine per problemi psicologici vari, e che potremmo definire "senso di solitudine interiore" che può essere sperimentato anche se non si è soli, rappresenta, in un certo senso, una fase successiva alla prima che abbiamo descritto, e potrebbe essere una conseguenza di essa che può portare o a un malessere psicologico o ad una maturazione interiore.

Il malessere psicologico, il "sentirsi soli" anche in mezzo alla gente denota una chiusura, una difficoltà di rapporto, una difesa, è quindi uno stato anormale, che deve essere analizzato e curato.

La maturazione interiore invece che può essere rivelata dal "sentirsi soli interiormente" anche in mezzo alla gente, nasce da un'esigenza inconscia, che si sta formando, di rapporti di genere diverso da quelli comuni, di un contatto più profondo e più autentico con gli altri. Questa esigenza, co-

me abbiamo detto, può essere inconscia e per questo si rivela con il *sintomo* del “senso di solitudine”, che deve però essere interpretato e trasformato...

Vi potrebbe anche essere in questa fase un conflitto inconscio fra il bisogno di dipendenza, in via di superamento, e l'esigenza di indipendenza e di autonomia che sta emergendo.

Questo tipo di sofferenza può essere interpretato e superato solo con la presa di coscienza del suo significato evolutivo e con il ritrovamento di un centro di autocoscienza libero, disidentificato e stabile, che porti alla autenticità e alla vera autonomia.

3) Il terzo tipo di solitudine, quella creata da un eccessivo individualismo e senso di indipendenza, in realtà è costituito da una “malformazione” del centro di autocoscienza, che si è andato enucleando nella fase precedente, malformazione causata dall'inflazione dell'orgoglio, dell'autoaffermazione, del senso di potere nella nuova coscienza che sta emergendo per effetto del processo di disidentificazione e di maturazione in atto.

Le persone che hanno questa “malformazione” sono orgogliose della loro capacità di essere sole, di non aver bisogno di nessun appoggio e considerano gli altri come oggetti e strumenti da manovrare, oppure come delle “ombre” senza una identità precisa. In loro si è formato un “ego” che potrebbe diventare molto pericoloso e distruttivo.

È certamente necessario imparare ad essere autonomi, indipendenti e capaci di trovare dentro di sé la forza, la consapevolezza e il senso di direzione, ma questa capacità deve essere il risultato di uno sviluppo di coscienza, di una maturazione che ci mette in contatto con la nostra sorgente spirituale, il Sé, e non di un isolamento egoistico, di una chiusura difensiva, di un esasperato senso di indipendenza e di autoaffermazione.

Questo tipo di solitudine che potrebbe esser meglio definito "isolamento egoistico" si supera allorché, per effetto di ripetute crisi e fallimenti delle proprie ambizioni, si prende coscienza che non ci si può realizzare da soli, che non si può vivere una vita armonica, autentica e creativa isolati nel proprio ego, e offuscati dalla sete di potere. Si supera quando si scopre che l'indipendenza è solo una fase dello sviluppo interiore dell'uomo che ha lo scopo di fargli trovare il centro di autocoscienza e di liberarlo dalle proiezioni e dalle dipendenze infantili, una fase preparatoria alla scoperta della "interdipendenza".

L'interdipendenza è una realtà cosmica, è una legge universale basata sulla unità della vita, che si rivela anche nel regno umano come legge dei retti rapporti, di fratellanza e di servizio.

Colui che è passato attraverso la prova della solitudine per un senso di eccessiva autonomia e individualismo, può trasformarla e superarla solo se si apre alla spinta del Sé che preme da dentro per far "esplosione l'ego" ed espandersi nell'Amore e nell'Unità.

4) Il quarto tipo di solitudine ha un carattere particolare, completamente diverso dagli altri che abbiamo descritto. È uno stato di coscienza indefinibile, una sensazione profonda di vuoto e di abbandono, che ben è stata definita con il linguaggio dei mistici "la notte oscura dell'Anima".

È in realtà il sintomo di un "capovolgimento" della coscienza in atto, del superamento dell'identificazione con l'io personale, che è vissuto come una "morte" e una totale rinuncia.

Queste sofferenze e queste sensazioni devono essere comprese ed accettate con una completa adesione, e vissute fino in fondo, perché proprio da esse si sprigiona la nuova coscienza, che è quella del Sé, che sta per manifestarsi. Esse

simbolicamente sono simili alle doglie del parto che precedono la nascita del bambino.

Nelle antiche scuole iniziatiche il candidato alla iniziazione doveva passare attraverso una prova simile consapevolmente e sopportare la solitudine, il silenzio, il buio per un periodo abbastanza lungo, senza nessun aiuto e conforto, fino a quando non avveniva dentro di lui una trasformazione totale che lo portava all'illuminazione e al risveglio della coscienza del Sé.

Questo tipo di solitudine, può essere sperimentata anche ad ottave più basse, ogni qualvolta l'individuo deve superare un livello di coscienza inferiore, un attaccamento ad un illusorio raggiungimento, facendo simbolicamente "morire" qualcosa di se stesso che ostacola l'evoluzione, ed è proprio quello più evolutivo e significativo e rappresenta la condizione interiore necessaria e inevitabile per favorire la maturazione che sta avvenendo. La solitudine deve perciò, ad un certo punto del nostro sviluppo interiore, essere cercata, coltivata e vissuta volontariamente e consapevolmente, come una "tecnica", un allenamento che crea l'ambiente interiore adatto alla trasformazione e alla rivelazione della nuova coscienza.

Possiamo chiederci adesso, dopo aver esaminato, sia pure brevemente, varie situazioni ed esperienze di solitudine: "Che cosa emerge da queste prove? Vi è qualcosa che le collega e che le accomuna, pur nella loro apparente diversità?"

Quello che emerge di comune e che, come un filo invisibile le collega, è il loro significato evolutivo e formativo.

I vari tipi di solitudine descritti, infatti, sia se si manifestano a livello fisico, o psicologico, o spirituale sono stati soggettivi, sono "sintomi" da comprendere, interpretare e utilizzare. La sofferenza, il disagio che ci procurano rivelano che lo stato di solitudine è un'anormalità per l'uomo, è una specie di "malattia", che fa soffrire e *deforma* la realtà profonda della natura umana. La solitudine infatti è una condizione il-

lusoria, costruita, che può essere utile in certe fasi dello sviluppo della coscienza per proteggere il debole e fragile senso dell'io che si sta formando nell'uomo. È il guscio che delimita il seme di coscienza del Sé, che si è incarnato, per consentirgli di crescere fino a quando è pronto per manifestarsi. L'uomo è all'inizio inconsapevole di quanto sta avvenendo dentro di lui, e perciò o si identifica con questo guscio, o lotta per romperlo prima del tempo dovuto...

Quindi i vari tipi di solitudine rappresentano le varie fasi di questo processo interiore dell'individualizzazione della coscienza, fino al suo pieno riconoscimento di scintilla divina nel risveglio del Sé.

Se riuscissimo ad afferrare questo profondo significato della sensazione di solitudine che tanto spesso ci fa soffrire, se riuscissimo a sentire che dietro ad essa vi è la pressione del Sé che vuole manifestarsi, del Sé che ci chiama continuamente e silenziosamente per farci rivolgere all'interno "dalla periferia al centro", per indicarci che dobbiamo passare proprio attraverso questo "centro", questo oscuro tunnel, che è la solitudine, per poter emergere nella Luce e nell'Amore, se riuscissimo a comprendere ciò, sapremo trasformare la solitudine in mezzo di autorealizzazione, scopriremmo che non esiste separazione, ma una meravigliosa e armonica totalità che ci unisce tutti nella Coscienza Divina.

IX

L'ESIGENZA DEL TRASCENDENTE:

*“Non mi cercheresti
se non mi avessi già trovato.”*

Upanishad

Ci siamo mai chiesti che cosa ci spinge a rivolgerci verso l'Universale e il Divino e ci fa intuire che l'uomo non è soltanto quello che appare, perché può elevarsi al di sopra di se stesso, manifestando doti e facoltà insospettate? Cosa è che ci fa ricercare i valori più alti della vita, quali la Giustizia, l'Amore, la Bellezza, il Sacrificio,? E soprattutto ci siamo mai chiesti quale è la vera motivazione nascosta dietro alla nostra aspirazione spirituale?

Se non ci siamo mai fatti domande simili è forse giunto il momento di farcele, poiché non si può andare avanti sul sentiero della realizzazione spirituale se non si prende coscienza della “qualità” della propria motivazione, verificandone la purezza, l'autenticità, il livello. E questo non per uno sterile senso di autocritica, ma per poterci avvicinare sempre di più alla realtà di noi stessi, liberandoci da tutto ciò che può mantenerci in uno stato di meccanicità, di falsità e di compromesso, il maggiore ostacolo allo sviluppo della coscienza e alla realizzazione del Sé.

Abraham Maslow dice nel suo libro "Motivazione e personalità", che gli uomini potrebbero essere divisi in due grandi categorie:

1. La categoria di coloro che sono sempre spinti dalle loro carenze e bisogni.
2. La categoria di coloro che invece sono spinti dalla esigenza spontanea a crescere e ad autorealizzarsi. Egli definisce questi ultimi "metamotivati".

Ognuno di noi dovrebbe cercare di capire, dopo essersi analizzato con estrema onestà e sincerità, a quale categoria gli sembra di appartenere, anche se ciò non è facile, perché le proprie motivazioni sono quasi sempre inconscie.

I bisogni, o esigenze fondamentali dell'uomo, sono infiniti e si traducono con altrettanti impulsi tendenti alla loro gratificazione. Se l'uomo vuole condurre una vita sana, armonica e completa, e vuole realizzarsi nella sua totalità, deve riconoscere queste esigenze e incanalarle nella direzione giusta.

Il Maslow ha formulato una gerarchia di questi bisogni fondamentali elencandoli secondo un certo ordine, come segue:

1. Bisogni fisiologici (sesso, fame, ecc....)
2. Bisogni psicologici (sicurezza, stima, affetto ecc....)
3. Bisogni di autorealizzazione (trovare la propria identità, esprimersi, essere se stessi, ecc....)
4. Esigenza del trascendente e del transpersonale (trovare il senso spirituale delle cose, collegarsi con l'Universale, con il Divino.)

Egli pone le prime due classi di esigenze tra i bisogni inferiori, e le seconde due fra i bisogni superiori dell'uomo.

Nell'individuo maturo e armonico i bisogni inferiori si fanno sempre meno forti e pressanti e si rivelano con sempre

maggior forza le esigenze superiori. Ciò avviene perché in realtà tutte le esigenze dell'uomo sono collegate l'una all'altra ed esprimono i diversi livelli di coscienza e di maturità, secondo un sistema *gerarchico integrativo*, come lo definisce il Maslow.

Anche l'Antica Sapienza afferma che, a mano a mano che una persona evolve e cresce, superando l'identificazione con l'io personale, spontaneamente "trascende" le esigenze inferiori, incanalandole verso una meta superiore. Ciò avviene perché dietro ad ogni esigenza vi è un'energia dinamica, che ha bisogno di "vivere", di essere espressa, perché coincide con una funzione vitale, necessaria all'uomo per la sua salute fisica e psichica e per una realizzazione armonica della sua totalità.

In realtà l'energia è una sola e proviene dal Sé e poi si differenzia a seconda del livello o della funzione attraverso cui si esprime. Questo afferma l'Antica Sapienza, ma potrebbe coincidere con quanto dice la psicologia del profondo parlando di "libido", intesa non come energia sessuale soltanto, ma come forza vitale generica che può manifestarsi sotto infiniti aspetti, dai più bassi ai più elevati, e che può essere trasformata e sublimata, se è usata per fini superiori.

Questo dipende dal grado evolutivo dell'uomo e dalla sua maggiore o minore identificazione con i suoi bisogni inferiori; identificazione che può condizionarlo ed impedirgli di sentire le esigenze superiori, quella di autorealizzazione e quella del trascendente.

La forza evolutiva tuttavia spinge l'uomo a crescere e a progredire e giunge perciò un momento in cui cominciano a prevalere le esigenze superiori e si fa presente una nuova capacità: quella di trascendenza e di indipendenza dai bisogni inferiori.

Trascendere infatti significa "elevarsi al di sopra" dell'elemento inferiore non per dividersi da esso, ma per obiettar-

lo, vederlo ed estrarne il significato e l'energia che contiene, per integrarla poi con l'elemento superiore. Quindi è l'elemento superiore, che "assorbe" e integra in sé l'elemento inferiore per il semplice fatto che rappresenta e contiene la stessa energia, la stessa esigenza, ma trasformata e sublimata. Ecco il "sistema gerarchico-integrativo" di cui parla il Maslow.

Per chiarire ulteriormente il reale significato del termine trascendenza, usato qui non dal punto di vista metafisico e universale, ma dal punto di vista interiore, come capacità innata nell'uomo, che prima o poi si manifesta come esigenza, è forse utile esaminarlo da due punti di vista:

1. quello psicologico
2. quello spirituale

1. Trascendenza psicologica

Dal punto di vista psicologico "trascendenza" vuol dire *indipendenza dalle influenze culturali e sociali*, e cioè libertà interiore, autonomia, distacco e disidentificazione dai propri condizionamenti e dai propri bisogni. Questo tipo di trascendenza porta all'autenticità, alla spontaneità, alla creatività e alla capacità di essere se stessi.

Il Maslow parla di questo tipo di trascendenza che si rivela nelle persone in cui si è manifestata l'esigenza di autorealizzazione, e che quindi cercano in loro stesse la sorgente della sicurezza, della libertà, della consapevolezza e della felicità.

In termini spirituali potremmo dire che tali sono le persone che hanno superato l'identificazione con l'io personale e che hanno trovato il loro centro di autocoscienza, riflesso del Sé.

Clark Moustakas, un altro noto psicologo umanista, fa

coincidere la capacità di trascendenza in senso psicologico con l'anticonformismo, con la libertà e soprattutto con la creatività. Egli scrive nel suo libro "Creatività e conformismo": "Non legato al passato, né fissato al presente, l'uomo creativo può trascendere i limiti della storia e del tempo con la realizzazione di nuovi aspetti di se stesso, rispondendo in nuovi modi alle esigenze della vita".

Questa indipendenza interiore non significa però chiusura verso gli altri, ma significa, anche nei rapporti interpersonali e sociali, lasciarsi sempre guidare dall'interno, dalla propria consapevolezza, senza lasciarsi influenzare. È l'espressione di quello che Allport chiama "*comportamento propriale*" e non reattivo od opportunistico. Scrive a questo proposito il Maslow nel suo libro Verso la psicologia dell'essere "L'uomo che si autorealizza ha le fonti della vita più interne che reattive...".

Questo conduce, come già detto, alla libertà psicologica e alla capacità di resistere ai condizionamenti che ci vengono dall'ambiente, dalla coscienza collettiva che continuamente tenta di influire su di noi.

L'uomo quindi ha la possibilità durante la sua vita, se sente l'esigenza innata ad autorealizzarsi, trascendendo i bisogni inferiori, di ritrovare se stesso, la sua vera identità, seguendo la strada dell'autenticità, della verità, della spontaneità, che sfocia nel ritrovamento del Sé, che è l'essenza della Verità.

Secondo le intuizioni e le esperienze di studiosi illuminati il Vero coincide con il Bene; essere autentici e veri, quindi, significa anche essere "buoni".

Robert Hartman (psicologo americano) definisce il bene "come ciò che ha tutte le proprietà che per sua natura deve avere", per esempio, egli dice: "Un uomo è buono se è consapevole della propria ipseità, se ha tutte le qualità che per sua natura deve avere. Le proprietà dell'uomo riguardano le virtù, poiché un uomo le definisce come dimensioni del suo essere".

Anche Martin Buber propone una definizione simile. Egli dice che un uomo che sia vero verso se stesso è un uomo buono.

Quindi la via dell'essere, e cioè lo sviluppo della coscienza, fino a realizzare il centro autentico di se stessi, il Sé, è la via del Bene.

Il Bene è la verità, il male è la menzogna.

Questa intuizione di psicologi e studiosi non spiritualisti, ci inducono a riflettere e a meditare e ci danno la conferma di quello che affermano le dottrine dell'Antica Sapienza e cioè che il Sé dell'uomo, la sua natura intrinseca, il suo vero essere è una scintilla divina e quindi non può che manifestare il Bene, l'Amore, la Verità e tutto ciò che è positivo e costruttivo... In altre parole *buono*.

La trascendenza in senso psicologico, collegata all'esigenza di autorealizzazione, si esplica quindi:

- a. verso l'esterno, come libertà dagli influssi ambientali e come capacità di essere sempre se stessi in qualsiasi momento e in qualsiasi circostanza;
- b. verso l'interno (cioè in senso soggettivo) significa aver trovato il proprio centro di autocoscienza, il Vero Io, e sapersi disidentificare dai propri contenuti psicologici e dai propri bisogni inferiori, riconoscendone la natura e il valore relativo e quindi imparare a superarli integrandoli nell'esigenza superiore.

La trascendenza psicologica è in definitiva un processo di liberazione dai meccanismi e dai condizionamenti della personalità, favorito e sostenuto dall'aspirazione profonda che si è manifestata nel cuore dell'uomo, a trovare la realtà di se stesso, a conoscere la verità.... È una simbolica "salita" verso la vetta di sé stesso, un movimento dal basso in alto che porta all'emersione di uno stato di coscienza distaccato e libero e che co-

stituisce la condizione necessaria per un successivo raggiungimento: la trascendenza spirituale.

2. Trascendenza spirituale

La trascendenza in senso spirituale potrebbe essere definita la conseguenza naturale della trascendenza psicologica, che ha prodotto l'emersione di un centro di coscienza puro e autentico.

Questo centro è simbolicamente un'apertura, e un canale attraverso cui il Sé, che è il nostro Vero Essere, può far sentire il suo luminoso e potente influsso e agire come un magnete sulle energie dei veicoli personali, liberandoli dalle antiche programmazioni.

Potremmo dire che la trascendenza spirituale nasce da una irresistibile "attrazione dall'alto", da una silenziosa *chiamata* del Sé che si protende verso il suo strumento di espressione, la personalità, per riunirla a sé e ricostituire l'unità originaria.

Ecco perché quando cominciamo a sentire l'esigenza del trascendente in senso spirituale, appare in noi gradatamente l'impulso ad unire tutto ciò che è diviso, e cioè: individuale ed universale, conscio ed inconscio, Spirito e Materia, introversione ed estroversione, cuore e mente, in uno slancio inclusivo di Amore, di Armonia, di Unità.

E questo avviene perché cominciamo ad intuire che la nostra essenza più alta non può rivelarsi se continuiamo a mantenere separati i due poli della nostra natura, ritenendoli uno positivo e l'altro negativo. Cominciamo a comprendere che per realizzare la coscienza del Sé non è sufficiente "salire al di sopra", elevarsi, ma occorre integrare, unire tutti gli opposti evocando il "terzo fattore", che è in realtà l'origine da cui sono scaturite tutte le dualità.

L'esigenza del trascendente in senso psicologico porta a ritrovare la propria identità ed il centro di autocoscienza.

L'esigenza del trascendente in senso spirituale porta a cercare il rapporto tra individuale e universale e la sintesi di tutte le dualità.

L'esigenza del trascendente in senso spirituale è verticale per divenire orizzontale.

È un salire per espandersi meglio, è un abbandonare un raggiungimento individuale per conquistare un raggiungimento più ampio e universale, dove l'Io diviene un "Noi" e può spiccare il volo verso il Sé.

Queste definizioni della trascendenza spirituale possono farcela apparire troppo lontana da noi, ma in realtà non è così, poiché si arriva a questo vertice a poco a poco e per gradi, a mano a mano che la nostra coscienza si sviluppa e passiamo dai bisogni inferiori, che appartengono alla personalità, alle esigenze superiori che sono la manifestazione del nostro Sé che cerca di esprimersi e di attuarsi. L'unica energia che sta dietro a tutte le esigenze sale di gradino in gradino e ci spinge a cercare quelle espressioni che sono necessarie al suo livello.

Talvolta avviene però che uno non sia consapevole dei suoi bisogni inferiori, perché non li riconosce, o perché li reprime, o crede in buona fede di averli superati, ed allora essi possono influenzarlo subdolamente camuffandosi da esigenze superiori, oppure mescolandosi ad esse. Infatti può accadere che l'esigenza di autorealizzazione e l'esigenza del trascendente si manifestino quando ancora vi sono nell'inconscio dei bisogni inferiori non superati.

Ciò può verificarsi quando per un incontro significativo, per un libro letto che ci ha aperto la visione, o in seguito ad un grande dolore, si è risvegliata in noi l'aspirazione spirituale, ma in maniera prematura ed incompleta mescolandosi a motivazioni compensatorie delle nostre carenze e frustrazioni inconse.

È questo il punto a cui avevo accennato all'inizio di questo mio scritto allorché avevo sottolineato la necessità di fare un'accurata analisi dei nostri moventi per liberare il lato autentico e puro della nostra aspirazione spirituale da eventuali residui di bisogni inferiori che costituiscono un grave peso e un insidioso ostacolo al fluire dell'energie verso l'alto.

Sulla via spirituale non è concesso il compromesso che fa oscillare tra i due poli, ma è necessaria la sintesi e l'integrazione che trasforma e sublima l'energie inferiori unendole a quelle superiori. Quindi dobbiamo ad un certo punto "fare una scelta" e cercare di capire se l'esigenza superiore prevale, manifestando tutta la sua forza e la sua chiarezza. L'esigenza del trascendente (non bisogna dimenticarlo) è un bisogno *istintuoides* (come lo chiama il Maslow) e cioè un'esigenza naturale innata che fa parte dell'uomo, che se non è soddisfatta fa ammalare. Inoltre è la più vera, perché è l'esigenza fondamentale dell'uomo in cui tutte le altre esigenze confluiscono e si appagano, poiché essa è la sola che lo aiuta a realizzare se stesso, ad attuare la sua armonia, la sua autenticità e totalità e a scoprire che il suo vero Sé non è un circolo chiuso, ma un sistema aperto, sia orizzontalmente verso gli altri, sia verticalmente verso altre dimensioni di coscienza, verso il Cosmo, verso il Tutto.

Cerchiamo quindi di riconoscere in noi l'esigenza del trascendente e di seguirla facendola divenire la leva del nostro sviluppo interiore, poiché essa rappresenta l'unica vera e reale motivazione che ci libera da qualsiasi altro movente spurio ed illusorio, per condurci verso la verità di noi stessi e del Sé.

X

IL FILO D'ARIANNA NEL LABIRINTO INTERIORE

*"Nessuno può raggiungere il
cielo se non è passato per l'in-
ferno."*

Sri Aurobindo

Uno dei miti più noti dell'antica Grecia è quello di Teseo che uccide il Minotauro, imprigionato nel labirinto.

Il ricco simbolismo di questo mito si presta, forse più di ogni altro, ad analogie ed interpretazioni che possono aiutarci in maniera efficace e precisa a comprendere certe fasi dello sviluppo della coscienza.

I miti, come i sogni, sono prodotti dall'inconscio collettivo dell'umanità e contengono simboli, archetipi dinamici, creativi e pieni di significato, che indicano all'uomo emblematicamente direzioni, soluzioni, atteggiamenti che possono favorire la sua autorealizzazione.

Teseo è una delle tante raffigurazioni del *mito dell'eroe* che ritorna ripetutamente nella storia dell'umanità, e che sta a rappresentare l'uomo, che avendo raggiunto un certo grado di maturità e di individuazione, sono pronti per affrontare il difficile e insidioso viaggio di esplorazione dell'inconscio,

per liberarlo da tutti i contenuti del passato, che ostacolano la sua evoluzione, essendosi *solidificati* in una specie di entità mostruosa.

I simboli contenuti in questo mito sono numerosi; esaminiamone alcuni.

Il *labirinto*, costituito da un intricato susseguirsi di corridoi, stanze e ambienti, da cui è molto difficile uscire, simboleggia l'inconscio con i suoi contenuti stratificati, aggrovigliati, oscuri e confusi, come si presenta all'uomo all'inizio del tentativo di esplorarlo.

Il Minotauro, mostro imprigionato nel labirinto, dal corpo di uomo e dalla testa di toro, divoratore di carne umana, pronto ad uccidere chiunque tenti di avvicinarsi, simboleggia l'insieme delle energie inferiori dell'uomo, i suoi istinti non trasformati, il suo passato ancestrale, sepolto nell'inconscio e condensato in un'unica forza, in un essere mostruoso che si oppone alla coscienza, ciecamente e ostinatamente, perché non vuole morire.

Teseo, come già abbiamo detto, rappresenta l'uomo quando già ha raggiunto una certa centralità dell'io e possiede forza, coraggio, eroismo ma che tuttavia ha bisogno di aiuto, per poter scendere nel labirinto e affrontare il Minotauro senza perdersi. Questo aiuto gli viene da Arianna, la figlia del re di Creta, Minosse, innamoratasi di lui a prima vista, che, sapendo come sia difficile uscire dal labirinto una volta entrati, dà a Teseo un gomitolo di filo perché egli ne legghi un capo all'entrata del labirinto e poi lo segua srotolandolo fino a trovare il nascondiglio del Minotauro, e possa, dopo averlo ucciso, tornare indietro per lo stesso percorso, senza smarrirsi.

Arianna simboleggia la coscienza spirituale dell'uomo, l'Anima, che conferisce all'eroe la forza, la saldezza e la capacità di visione per compiere la difficile e pericolosa impresa senza *perdersi* nel labirinto e senza essere inghiottito dal mostro.

Il simbolo di Arianna è quello centrale del mito e il più significativo dal punto di vista dello sviluppo della coscienza perché contiene la chiave del processo di autorealizzazione, e per questo vorrei soffermarmi più a lungo su di esso.

Prima di tutto occorre dire che cosa s'intende per *inconscio* dal punto di vista spirituale. Questo termine, infatti, ha un significato molto più vasto di quello che gli dà la psicanalisi classica. Infatti esso si riferisce a tutto ciò di cui non siamo ancora coscienti, ma che fa parte di noi stessi.

Il nostro campo di coscienza è molto limitato rispetto alla vastità e alla profondità dell'inconscio, che può simbolicamente essere raffigurato come un universo interiore, uno spazio che si estende su infinite dimensioni e livelli di coscienza, sino ad arrivare alla Coscienza Divina. Per questo, secondo la visione spirituale dell'uomo, non esiste solo un inconscio inferiore che contiene tutto il nostro passato, ma anche un inconscio superiore, o Supercosciente, un inconscio medio e un inconscio collettivo.

Quando iniziamo il cammino di sviluppo della coscienza ci rendiamo conto sia della limitatezza della nostra consapevolezza abituale, sia del lavoro che dobbiamo svolgere per conoscerci realmente ed allargare la nostra coscienza fino a *divenire veramente quello che siamo*.

Comprendiamo che evoluzione significa soprattutto *espansione di coscienza* e graduale liberazione da tutto ciò che ostacola questa espansione e questa crescita.

E se riusciamo veramente ad afferrare il segreto di questo processo interiore ci accorgiamo che non possiamo iniziare il lavoro di purificazione dell'inconscio inferiore se prima non abbiamo raggiunto un certo grado di vera consapevolezza, di centralità e di disidentificazione; in altre parole, se non abbiamo ancora un *io* saldo, un vero centro di autocoscienza libero dai condizionamenti e sensibile e ricettivo alle energie dell'Anima o Sé - la figura di Arianna nel mito - che ci per-

mette di conoscere veramente noi stessi fin nelle profondità dell'inconscio inferiore, di vederci quali realmente siamo, e di sciogliere i meccanismi, i condizionamenti del passato, che ostacolano il nostro progresso senza essere inghiottiti dai suoi pericoli.

“La discesa è proporzionale all'ascesa non si può discendere più in basso di quanto si è saliti” dice Sri Aurobindo.

Questa frase sta a significare che la coscienza non cresce solo verso l'alto, in senso verticale, ma in modo *circolare*, partendo da un centro e allargandosi sempre di più, perché il Sé, l'essenza reale dell'uomo è una totalità che include tutto, Spirito e Materia, attivo e passivo, passato e futuro, luce e oscurità e persino bene e male, ovvero, quello che noi chiamiamo *bene e male*.

Il significato centrale del mito di Teseo sta proprio nel fatto che egli può scendere nel labirinto - e cioè nell'inconscio - per affrontare le energie inferiori, solo se guidato dal *filo di Arianna* e cioè dalla *coscienza dell'Anima*, che in lui ha cominciato a risvegliarsi.

Per comprendere questo fatto dobbiamo riconoscere la fondamentale dualità dell'essere umano che rispecchia la legge di polarità universale.

Come abbiamo detto altre volte, tutta la manifestazione è pervasa da due grandi correnti di energia, che si alternano ciclicamente e ritmicamente, mantenendola in equilibrio, e generando tutte le infinite polarità che si ritrovano a tutti i livelli.

L'uomo sembra essere il rappresentante più significativo di queste polarità ed ha il compito precipuo di risolverle e di unificarle in se stesso.

Anche la coscienza dell'uomo è duale, perché vi è in essa una polarità costituita da una parte cosciente e una parte inconscia. Cosa vuol dire *polarità*? Vuol dire una realtà duale

in cui i due poli sono complementari, sono due aspetti di una totalità. Infatti, il termine *coscienza*, nel senso spirituale, non significa il *cosciente*, e cioè quella parte di se stesso di cui l'uomo è consapevole, ma significa uno stato di consapevolezza superiore, completo che nasce dalla fusione del cosciente con l'inconscio. È il prodotto di un'integrazione, di una unificazione di ciò che prima era diviso.

Per questo per evolvere veramente e realizzare gradatamente la nostra vera natura noi procediamo a *spirale* e cioè con un movimento interiore, circolare, "che gradatamente annette tutti i livelli del nostro essere, in un'apertura sempre più vasta e su una base sempre più profonda". (Satprem: *L'avventura della coscienza*).

Assagioli, in un suo scritto intitolato "Le vie dell'espansione della coscienza" dice che la coscienza dell'uomo nel suo sviluppo segue tre direzioni:

1. verso l'alto
2. verso il basso
3. in senso orizzontale

Verso l'alto vuol dire verso il Supercosciente e il Sé, come avviene nei momenti di aspirazione e di apertura ai livelli transpersonali.

Verso il basso è il lavoro di purificazione dei contenuti dell'inconscio inferiore per liberare le energie bloccate o represses.

In senso orizzontale significa espansione verso gli altri e verso l'inconscio collettivo, inteso non in senso negativo, ma come serbatoio di energie di contenuti creativi e costruttivi, che ci fanno sentire partecipi dell'evoluzione di tutta l'umanità.

Il primo passo di questo sviluppo è quello verso l'alto, dice Assagioli, perché ci consente di disidentificarci e di rag-

giungere la coscienza dello spettatore che potrà fornirci il distacco, la forza, il discernimento e la luce necessari al viaggio di discesa verso il basso nell'inconscio inferiore irto di insidie e di pericoli.

Se l'uomo cresce solo verso l'alto, la sua realizzazione è incompleta e unilaterale e prima o poi porterà degli effetti negativi e disturbi e malesseri anche gravi.

Questo doppio movimento di salita e di discesa all'inizio può avvenire anche involontariamente, senza che noi ce ne rendiamo conto.

Quante volte è accaduto a molti di noi di avere dei momenti di elevazione e di slancio verso l'alto che ci hanno fatto sperimentare stati di gioia, di serenità interiore e di luce e poi subito dopo ricadere in stati di oscurità, di depressione, di dubbio e di aridità!

È come se noi fossimo continuamente oscillanti fra la luce e l'oscurità, fra la salita e la discesa, preda di flussi e riflussi che ci creano conflitto e travaglio.

In realtà queste oscillazioni sono il segno rivelatore che la nostra coscienza sta crescendo e sta cercando di unire i due poli della nostra natura andando ora verso un polo ora verso l'altro, ma fino a quando noi non comprenderemo il significato di questi flussi e riflussi ostacoleremo senza volerlo il processo, identificandoci ora con l'uno ora con l'altro movimento.

Dobbiamo salire al di sopra di ambedue, disidentificandoci da essi, per stabilizzarci in un centro di coscienza sereno e stabile che sappia regolare le oscillazioni e trarne il giusto risultato che è la integrazione dei due poli e la nascita di un terzo elemento, che è la vera Coscienza.

“Ad ogni quota conquistata, dobbiamo ritornare sui nostri passi per far discendere la nuova illuminazione ed il nuovo potere nei movimenti mortali in basso”. (Sri Aurobindo: *La Sintesi dello Yoga.*)

Il cammino dello sviluppo della coscienza è lento, proprio perché è fatto di questo doppio movimento, di progressione e regressione, di salita e di discesa, ma è un cammino veramente *realizzativo* perché ci trasforma e crea qualche cosa di nuovo.

Ogni presa di coscienza è un atto creativo perché sorge dall'unione di due aspetti complementari, che nell'integrarsi danno vita ad un terzo elemento diverso da ambedue e più completo.

Ecco perché si afferma che il risveglio della coscienza trasforma e rigenera.

Noi dovremmo fare di questo doppio movimento di ascesa e discesa il metodo fondamentale del nostro lavoro da applicare volontariamente e consapevolmente alternando fasi di interiorizzazione e di meditazione, a fasi di esteriorizzazione e di esperienza, fasi di apertura al Supercosciente, a fasi di analisi del subcosciente. Gradatamente poi si instaurerà in noi un ritmo naturale, spontaneo come il respiro, una oscillazione equilibrata fra i due poli della nostra natura, che sapremo osservare e regolare senza lasciarsi coinvolgere e turbare.

Allora può manifestarsi il vero uomo che è unione di Spirito e Materia, di Divino e Umano.

XI

IL PRINCIPIO DI SINTESI

“Il Sé, inteso come volontà di sintesi che attua e realizza se stessa, determina nell' uomo un processo che si manifesta come un'evoluzione armonica verso sintesi e integrazioni sempre più ampie ed elevate.”

A. Alberti

L'argomento della sintesi è molto vasto e complesso e non è facile afferrare tutto il suo significato e la sua enorme importanza. Dobbiamo nondimeno cercare di capire almeno in parte la sua essenza facendo uso della nostra capacità d'intuizione.

Cominciamo con la definizione del termine “sintesi”.

Esso deriva dal greco “*synthesis*” che vuol dire *composizione*, e quindi indica un insieme di vari elementi che venendo a contatto compongono un tutto. La sintesi è in realtà un processo creativo per cui degli elementi di vario tipo *convergono* per formare un insieme organico che possiede proprietà maggiori della somma delle sue parti. Risulta evidente da questa definizione che per attuare una sintesi ci vuole l'in-

contro di vari elementi che “convergono”, e cioè che hanno un fine comune, e che nel loro insieme producono né una somma, né un miscuglio, ma qualcosa di nuovo e di qualità superiore.

Questo risultato è la cosa più importante di ogni processo di sintesi, in qualsiasi forma avvenga, ed è proprio qui che vediamo la sua connessione con la legge di evoluzione. Infatti ogni qualvolta avviene una sintesi, vi è anche una crescita, un passo in avanti, un'evoluzione, perché in realtà la sintesi è un processo creativo.

“Così avvenne anche per il passaggio dalla materia inorganica alla materia organica, quando per la prima volta si manifestò la vita. Milioni e milioni di anni or sono quando il fulmine colpì il magma che allora ricopriva la superficie della terra alcune particelle di materia inorganica si condensarono in una molecola di vita organica e avvenne la prima sintesi: la sintesi della vita (Piero Ferrucci: Sintesi)”

Questo argomento della sintesi ha occupato la mente di molti studiosi e ricercatori, che ne hanno fatto oggetto di ricerche, di riflessioni e di studio, traendone profonde e stimolanti intuizioni. Basti citare fra i tanti, Luigi Fantappiè, Teilhard de Chardin, e, nel campo psicologico Roberto Assagioli. Tra i filosofi e yogi orientali, certamente il più rappresentativo può essere considerato in questo campo, Sri Aurobindo, che ha fatto del principio di sintesi la base dei suoi insegnamenti spirituali e del suo yoga integrale.

Essi sono i “testimoni” ed i pionieri della nuova umanità che gradatamente si sta formando e ci indicano con i loro insegnamenti, le loro intuizioni e l'esempio della loro vita, la via che si apre davanti a tutti gli uomini, in questo momento di passaggio da una fase evolutiva inferiore ad una superiore determinante che richiede tutta la nostra capacità di rinnovamento e di crescita.

Luigi Fantappiè, matematico e fisico, morto nel 1956 a soli 55 anni, dopo aver scritto numerose pubblicazioni di alta matematica, è stato certamente uno studioso di genio, che ha lasciato un'impronta durevole nel suo campo di studi, soprattutto per la sua tendenza all'universalità, alla totalità, alla sintesi. La teoria del finalismo scientifico da lui esposta nel suo libro: "Principi di una teoria unitaria del mondo fisico e biologico" è forse la più importante e geniale, perché dimostra come accanto all'entropia (processo di degradazione dell'energia e tendenza al disordine e alla disgregazione) vi sia anche la "sintropia e cioè la tendenza alla sintesi e all'ordine, alla unità), che si manifesta nel campo del pensiero, della volontà e della coscienza. Questa sua intuizione viene confermata e approfondita da Theillard de Chardin, sacerdote e scienziato, che fu ardente assertore delle teorie evoluzionistiche e che ebbe la visione di un'umanità in cammino verso stati di coscienza sempre più ampi e complessi, e verso sintesi sempre più complete.

Secondo Theillard de Chardin questo movimento evolutivo che c'è stato sempre, fin dall'inizio del mondo, nell'uomo trova la sua più alta espressione nel campo della coscienza.

Il movimento evolutivo, secondo Theillard de Chardin è regolato da tre tendenze:

- a. La tendenza alla complessificazione e cioè formazione di organi, organismi, organizzazioni sempre più elaborati e complessi. Questa tendenza porta ad una crescente differenziazione e alla molteplicità.
- b. La tendenza alla convergenza, alla integrazione, che in un certo senso è opposta alla prima e serve a coordinare, unificare e sintetizzare i risultati della complessificazione o differenziazione. Questa tendenza alla sintesi è così forte che infine porta alla planetizzazione, e cioè alla sintesi e unificazione di tutti gli uomini della terra..

- c. La tendenza allo sviluppo della coscienza, e cioè l'intensificazione dell'attività soggettiva dell'uomo.

In altre parole, secondo Theillard de Chardin, l'evoluzione procede verso sintesi sempre più vaste, sempre più alte che hanno come caratteristiche fondamentali la complessificazione, l'integrazione, l'intensificazione della coscienza. E quindi si arriva all'assioma: "unità crescente nella diversità crescente".

Queste teorie intuitive di Theillard de Chardin sono molto simili a quelle dell'esoterismo che affermano che più l'uomo evolve, si individualizza e mostra delle qualità, delle potenzialità che lo caratterizzano e lo diversificano dagli altri, maggiormente si sente spinto ad unirsi agli altri, a formare rapporti di collaborazione, di fraternità, di amore, di unità, secondo la tendenza alla "convergenza" di cui parla Theillard de Chardin, che altro non è che il principio di sintesi e di unità, proveniente dal Sé. Il Sé infatti tende verso la coscienza di gruppo, pur mantenendo la sua libertà e la sua coscienza autonoma.

Quando si arriva a questo punto dell'evoluzione avviene quel processo interiore che Theillard de Chardin chiama "Cristogenesi", e cioè la manifestazione del principio cristico, che è in realtà la coscienza del Sé. Nasce così "l'uomo nuovo" che produrrà il passaggio dal IV al V Regno, dando inizio a una nuova umanità quella della Nuova Era.

Questo graduale processo evolutivo, che è in realtà un processo di sintesi che si va sempre più allargando, costituisce anche la base della psicosintesi di Roberto Assagioli. Egli è infatti il fondatore di una scuola psicologica che guida l'uomo all'armonizzazione e sintesi di tutti gli aspetti ed energie della personalità intorno ad un centro di autocoscienza, alla sintesi con gli altri, con l'universo e con il Trascendente.

Nell'uomo, egli dice, esiste un naturale centro di sintesi, che è il suo Sé, che funge da "magnete" nel microcosmo individuale, come Dio è il Grande Magnete nel macrocosmo.

Se noi non sintonizziamo ed integriamo la nostra personalità, superando il disordine, la molteplicità caotica e i conflitti, non possiamo nemmeno integrarci ed unificarci con gli altri e con l'universale.

Molto spesso l'uomo è inconscio di questa spinta irresistibile e naturale all'armonia e alla sintesi celata dentro di lui, che è il riflesso della legge universale di evoluzione, fondata sulla sintesi, e si oppone ad essa senza saperlo, non essendo capace di riordinare ed integrare le molteplici energie che sono in lui. Vi è un lungo cammino da percorrere ed un arduo lavoro da fare prima di prendere coscienza della necessità di trovare un centro di sintesi e di sviluppare la capacità di "scegliere" e di "riordinare" facendo convergere tutte le energie personali verso un'unica direzione.

Infatti è proprio l'unità di direzione, lo scopo centrale, che manca alla maggior parte degli uomini. In realtà ognuno di noi ha uno scopo, un compito, una sua missione da svolgere, anche se minima, ma che appartiene a lui e a nessun altro: è la sua strada. Occorre scoprire questa strada, questo compito evolutivo, *questo scopo centrale* della propria vita, perché esso è il riflesso del proposito del Sé, della volontà di sintesi del Sé, che tende a far convergere tutti gli aspetti della personalità verso un unico fine, e a creare nell'uomo armonia e unità.

Se riusciamo a creare questa sintesi dentro di noi, superando le scissioni, i conflitti, il disordine, saremo anche capaci di armonia e integrazione con gli altri, arrivando alla capacità di sintesi interindividuale e transindividuale.

Occorre sottolineare a questo punto che la sintesi è strettamente connessa con la capacità di scelta e di selezione. A questo proposito penso sia utile far notare un'interessante analogia fra la sintesi come processo evolutivo dell'uomo, e il processo del metabolismo che avviene quando ci nutriamo, che ha due fasi, una di analisi, e una di sintesi.

Infatti il cibo attraverso le varie fasi della digestione all'inizio viene destrutturato in un preciso processo analitico durante il quale l'organismo "sceglie" gli elementi utili da quelli dannosi che esclude trasformandoli in scorie da eliminare, mentre assimila quelli utili per la sua crescita e la sua vitalità, in un successivo processo di sintesi interiore.

Questa analogia fa capire che anche nel processo di sintesi interiore ed evolutiva noi dobbiamo "scegliere" e "scartare", arrivando ad assimilare e ad utilizzare solo ciò che è essenziale, utile, vero e in armonia con le forze evolutive.

La coscienza si sviluppa proprio usando questa capacità di scelta, di discernimento che tutti possediamo in maniera latente dentro di noi: e che una volta evidenziata, ci porta gradatamente a liberarci da tutto ciò che non è essenziale e ci fa passare dalla molteplicità caotica all'unità.

Per quello che riguarda la sintesi in senso interindividuale vi sono chiari segni oggi della sua graduale e crescente manifestazione, in tutti i campi, e tutti coloro che possiedono una mente matura e una visione libera ed intuitiva dei problemi umani, ne sentono la necessità.

Luigi Fantappiè è stato uno di questi uomini e già molti anni fa egli così si esprime ad un convegno filosofico al quale era stato invitato: "Ritengo essenziale ai fini del sapere e cioè della conoscenza più profonda della verità totale, che tutti noi perseguiamo come uomini, ancor prima che come scienziati,... che tutte le scienze particolari siano ricollegate fra di loro e con tutto il resto del sapere umano in un'armonica unità. Poiché caratteristica della realtà totale, alla cui conoscenza aspiriamo, è l'ordine che la raccoglie in un'armonica unità, distinguendola dal caos e dalla fantasticheria del sogno".

Anche Sri Aurobindo insiste molto su questo senso di universalità, di libertà e di sintesi come base della conoscenza, alla quale egli dice, non si può arrivare rimanendo attac-

cati ad un solo aspetto del sapere, o chiudendosi in una sola "preferenza" unilaterale.

La vera conoscenza nasce da una sintesi e proviene dal Sé, che ha una visione globale delle cose e, pur accettando le diversità, le molteplicità di aspetti, sa vedere i rapporti che esistono fra di esse e sa integrarle in un tutto unico.

Così dovrebbe avvenire anche fra individui che vogliono collaborare per un fine comune e sono messi di fronte al dilemma fra libertà, autonomia e lavoro di gruppo.

Ogni individuo ha la sua nota, la sua individualità, la sua libertà di espressione, la sua creatività e all'inizio teme che collaborando con altri debba rinunciare a questi suoi raggiungimenti. In realtà se nel gruppo che collabora si forma effettivamente una sintesi a livello del Sé, non esiste questo pericolo, perché il fine che il gruppo si propone non è personalistico, o egoistico, ma impersonale e altruistico, ed ognuno può partecipare alla sua attuazione usando la sua nota, la sua particolare creatività, la sua "diversità", poiché la vera sintesi è "unità crescente fra diversità crescenti". Ognuno da solo è libero, ma incompleto, insieme ad altri diviene completo, rimanendo libero. E' questa la nascita della coscienza di gruppo, che è anche una nota dell'Era Nuova, che sorge proprio dal principio di sintesi, che non è semplicemente la fusione, la somma, o il miscuglio di tutte le coscienze individuali, ma un "qualche cosa di nuovo", di più evoluto, di più grande che è potuto nascere proprio per la sintesi l'unificazione delle energie dei vari individui che lo compongono.

La nostra vera individualità è il Sé, che è il nostro centro di coscienza, il nostro Vero Io, ma che è anche Amore, Unità, Universalità. Quindi solo se agiamo a livello del Sé, possiamo attuare la sintesi con gli altri nella collaborazione, nell'amore e nella partecipazione creativa.

XII

CHE COS'È LA COSCIENZA

*“...l'universo intero, dall'alto
in basso, è fatto di una sola so-
stanza, di Coscienza-
Forza Divina.”*

Satprem

La parola “coscienza” è nello stesso tempo la più semplice e la più difficile da capire, perché ognuno di noi le dà un significato e una sfumatura diversi... È come se essa facesse risuonare dentro di noi qualcosa di molto soggettivo e particolare, anche se non ce ne rendiamo conto. Forse ciò accade perché la coscienza è una “realtà” profonda e universale, che si rivela, sia pure velatamente e in maniera impercettibile e misteriosa, solo con la vibrazione del suono della parola stessa che la indica.

Ma che cos'è in realtà la coscienza?

Che cosa significa e che cosa esprime?

Che cosa c'è dietro di essa?

Dobbiamo risalire alla sua origine trascendente e cosmica per entrare nella sua essenza.

Secondo l'Antica Sapienza, Coscienza e Vita sono sinonimi. La Coscienza è la sostanza stessa dell'Assoluto, dello Spirito. È la Vita Divina che riempie tutto l'Universo a tutti i livelli. È un'energia, una forza, un fuoco (Agni) che dà vita a tutto ciò che esiste, perché tutto è Coscienza, tutto è Energia Divina...

Per esprimere questa Vita si usa il termine *coscienza* per una ragione precisa, perché non si tratta di un'energia senza sensibilità, senza intelligenza, ma di una Vita intelligente, creativa che possiede una potenzialità di consapevolezza enorme ed infinita proveniente dall'Essere Supremo, da Dio. Nel regno umano la Coscienza trova la sua espressione più determinante, in quanto è proprio in questo regno che diviene *consapevole di sé*. Nel regno umano questa Coscienza Divina, questa Realtà, rivela finalmente la sua essenza fondamentale che è la *consapevolezza di essere*, riflesso dell' *Io Sono Divino*.

Tuttavia non dobbiamo dimenticare che tutto è permeato da questa energia e quindi anche nei regni al di sotto dell'umano esiste una forma di coscienza. Nel regno minerale, nel regno vegetale e nel regno animale, e persino nell'atomo, è stata osservata una forma embrionale di coscienza, che si rivela come reattività, sensibilità e intelligenza. Questo fatto è sostenuto, non solo dagli spiritualisti, ma anche da numerosi scienziati.

Nel libro di Alice A. Bailey "La coscienza dell'atomo", è riportato un brano di Edison, apparso nell'Harper's Magazine nel febbraio del 1890, che dice: "Non credo che la materia sia inerte, né che obbedisca ad una forza esterna. A me sembra che ogni atomo possieda una certa quantità di intelligenza primigenia. Basti osservare le migliaia di modi in cui gli atomi di idrogeno si combinano con quelli di altre sostanze. Come è possibile dire che essi facciano tutto questo senza intelligenza?"

Dal 1890 ad oggi sono state fatte moltissime altre osservazioni e ricerche sulla vita degli atomi, che hanno confermato ed ampliato quelle fatte da Edison già nel 1890.

Gli atomi sono quindi delle piccole vite. Basandosi su questa verità, Alice Bailey (sempre nel libro "La coscienza dell'atomo"), scrive che si possono trovare molte analogie fra la vita degli atomi e l'uomo.

Una delle possibili analogie é la seguente: l'atomo costituisce una realtà a sé stante, come l'uomo, che potrebbe essere considerato *un nucleo atomico*, un atomo, proprio perché possiede un centro di coscienza, l'Io, e come gli atomi costituiscono delle particelle che fanno parte di un'Entità più grande, così gli uomini potrebbero essere a loro volta gli atomi, le particelle di una entità più grande, che anch'essa é atomo di un Essere ancora più grande...

Queste non sono fantasie, ma realtà perché tutto ciò che esiste è collegato. Non esiste separazione, ma una grande "unità".

Noi siamo composti di atomi. Ogni atomo è una vita che possiede una sua piccola intelligenza ed una sua coscienza, sia pure embrionale. Così noi, esseri umani, siamo vite intelligenti che possediamo una coscienza e che facciamo parte di una vita più grande, di una Entità, che è il Logos Planetario, come lo chiama l'Antica Sapienza.

Queste speculazioni sembrano molto lontane dal nostro modo di pensare comune, ma in effetti si riferiscono a leggi e realtà profonde che per ora intuiamo solamente, ma che forse un giorno saranno provate scientificamente.

Tornando ora al concetto che la coscienza esiste su tutti i livelli della manifestazione, possiamo osservare una evoluzione, un graduale sviluppo di essa a mano a mano che si rivela e si esprime attraverso le varie forme e i vari regni della natura.

Nel regno minerale si manifesta in maniera embrionale, come reattività, sensibilità, intelligenza primigenia. Passando al regno vegetale (e cioè dalla materia inorganica a quella organica) vi è un grande salto.

Le piante infatti, come è stato accertato, posseggono una particolare sensibilità e una capacità di reazione, che si manifestano in una forma primitiva di emotività. Esse possono provare paura, gioia e altri sentimenti. Sono stati scritti libri,

numerosi articoli su questo soggetto e penso che ognuno di noi abbia una certa conoscenza di questo argomento. Esiste dunque una *coscienza* anche nel regno vegetale.

Nel regno animale poi le possibilità di espressione di questa energia divina aumentano in maniera evidente, come molti di noi hanno potuto constatare di persona, osservando i loro animali domestici. Essi hanno affetti, intelligenza, preferenze, reazioni particolari e capacità di devozione, di pazienza, di coraggio che si delineano e si sviluppano sempre di più, dimostrando come questa coscienza latente in loro possa evolvere e diventare, a contatto con l'uomo, sempre più "personalizzata".

Nel regno umano questa coscienza ancora vaga e non ben delineata subisce un'ulteriore evoluzione, precisa e determinante. Probabilmente, come dicono molti scienziati illuminati, l'evoluzione aveva come unico scopo di arrivare a creare proprio la forma umana, con un sistema nervoso ed un cervello adatti a ricevere un ulteriore impulso evolutivo, non solo dalla coscienza latente nella materia, ma dall'alto. Infatti nell'uomo, secondo le dottrine spirituali, scende la Scintilla Divina, chiamata Monade, che si unisce alla coscienza latente nella forma, dando vita all'individualità. Questo evento è chiamato per questo *individualizzazione* e cioè formazione del senso dell'Io o autocoscienza.

All'inizio questo senso dell'Io è solo una vaga capacità di distinzione fra sé stesso e gli altri, basata sull'identificazione con il corpo fisico, ma poi lentamente e gradatamente, attraverso un lungo processo evolutivo, che prende molte vite, si delinea e si approfondisce sempre più, si libera e si eleva fino a riconoscersi nella Scintilla Divina individualizzata, e cioè nel Sé Spirituale.

Vediamo ora più da vicino questo processo dello sviluppo della coscienza dell'uomo, dal momento in cui si è enucleata come consapevolezza di sé fino alla sua identificazione nella

Scintilla Divina, nel Sé che è parte della Coscienza Cosmica e Universale.

La consapevolezza di sé, quello stato di coscienza che ci consente di sentirci un "io" è stato sempre oggetto di osservazioni, speculazioni e ricerche da parte di molti studiosi. Fino a poco tempo fa la scienza considerava la coscienza un epifenomeno della materia e il senso dell'io soltanto come uno stato psicologico. Negli ultimi tempi però, in seguito a studi e ricerche fatte sul cervello, a poco a poco si è andata formando l'opinione che la coscienza non è un prodotto del cervello, e neppure un fenomeno della mente, ma è qualcosa di indipendente da essi. Questa coscienza intesa soprattutto come "consapevolezza di sé" tuttavia è considerata dalla maggior parte degli studiosi come inspiegabile, almeno per il momento.

Scrivono un noto biologo C.H. Waddington:

"Ci troviamo di fronte, per quanto concerne il problema della consapevolezza di sé, a un mistero fondamentale che sta al cuore di tutta la nostra vita..." (The Nature of life).

Se gli scienziati ammettessero le teorie spiritualistiche il mistero non esisterebbe perchè essendo il sistema nervoso ed il cervello dell'uomo considerati solo come strumenti attraverso cui la coscienza si può esprimere ed autoriconoscere, tutto apparirebbe naturale e chiaro. Infatti "... La coscienza individuale è prodotta dal riflesso dell'Assoluto in un dato sistema nervoso. L'Assoluto stesso è in effetti una massa di pura coscienza indifferenziata in attesa di un sistema nervoso per potersi manifestare." (Da "Sette stati di coscienza" di A. Campbell).

È questa una interessante analogia dell'autore del libro succitato, che paragona la coscienza a delle onde radio che "... Occupano lo spazio vuoto con un suono potenziale che non può essere udito senza appropriati ricevitori." Il ricevitore è il sistema nervoso che agisce come un "ripetitore" rispetto alle onde radio.

Il sistema nervoso ed il cervello umano sono così perfetti e sensibili che possono "ricevere" la Coscienza Divina e farla esprimere nella sua qualità più essenziale la consapevolezza di sé.

È chiaro quindi che la fase del processo evolutivo chiamato "regno umano" è molto importante, perché l'uomo, proprio per la sua particolare struttura, ha un compito, una funzione precisa ai fini della manifestazione del Divino.

L'uomo è fatto in modo da essere "culla" e "matrice" per la manifestazione della coscienza e per il suo graduale sviluppo attraverso infinite sfumature e livelli, dal semplice senso dell'io identificato con il corpo fisico dell'uomo primitivo, dall'egoismo e dall'egocentrismo della persona di media evoluzione, fino alla coscienza ampia e universale che può avere un Grande Iniziato, un Maestro che ha raggiunto l'apice dell'evoluzione umana. Per questo è così importante che noi ci dedichiamo allo sviluppo della coscienza, alla crescita di questa forza divina che è dentro di noi. Il vero sentiero dell'autorealizzazione spirituale dovrebbe essere permeato da questa costante "attenzione" e vigilanza verso la coscienza, per farla crescere ed esprimere, liberandola dagli ostacoli che la vorrebbero soffocare e deviare. Questa crescita non è facile, è complessa e tortuosa perché continuamente ostacolata. Ma anche gli ostacoli e le deviazioni sono utili alla coscienza perché costituiscono nel loro insieme l'impedimento e l'attrito necessari al suo autoriconoscimento e rafforzamento.

Veniamo ora al mistero dell'Io, al segreto nascosto nell'autocoscienza che rappresenta il segno di riconoscimento dell'uomo, anche se produce all'inizio aspetti negativi, quali la separatività, l'egoismo, l'egocentrismo ecc. Tuttavia questi aspetti negativi sono necessari perché rappresentano la fase in cui l'Io si consolida, si stabilizza...L'egoismo e la separatività costituiscono un passaggio obbligato nel processo evolutivo dell'uomo perché lo fanno uscire dalla simbiosi inconscia con

gli altri, e lo portano attraverso gradualità superamenti, crisi e prove alla vera individualità.

Dice Sri Aurobindo: "L'Io è l'aiuto; l'Io è l'ostacolo."

Con queste semplici, ma profonde parole ci fa capire il processo evolutivo che dobbiamo tutti attraversare utilizzando il senso dell'io. Bisognerebbe riflettere e meditare sul senso dell'io che possediamo e cercare di verificare se esso corrisponde ad una nostra identità precisa, oppure è solo un "meccanismo", un "modo di dire". Qualcuno ha scritto che non tutti possiedono veramente il senso dell'io, anche se parlando di sé dicono "io", perché sono ancora confusi, inconsci, scissi in tante subpersonalità.

A. Maslow, psicologo americano, dice che il senso d'identità, di unicità, è molto importante e costituisce un raggiungimento decisivo perché porta poi a poco a poco alla presa di coscienza della separatività e alla crisi di superamento di questa separatività.

Quando si enuclea il senso dell'Io e della separatività si comincia a distinguere fra sé e gli altri, tra le proprie emozioni ed i propri desideri e quelli degli altri. È la fase della indipendenza, dell'autonomia e a volte anche della ribellione verso tutto ciò che vorrebbe influenzarci e condizionarci. Occorre attraversare anche questa fase e non giudicarla negativa.

A volte accade infatti, proprio nell'ambiente degli spiritualisti influenzati dalle teorie orientali, di fare di tutto per negare l'Io, giudicandolo un'illusione e un ostacolo...

Ma come si può negare l'Io se ancora non lo si possiede?

Come si può superare qualcosa che ancora non esiste?

È vero che in realtà l'Io è un'illusione, ma è anche vero che occorre possedere un io per poi poterlo superare. Se noi occidentali imitiamo passivamente il pensiero orientale e cioè vogliamo realizzare questa negazione dell'io senza essere prima passati attraverso un processo interiore di sviluppo di

esso, saltiamo una fase molto importante e, come dice Allan Watts “Non permettiamo a Dio di essere un Io”, e cioè non permettiamo alla Coscienza Divina di manifestarsi dentro di noi attraverso il nostro Io.

Se noi occidentali accettiamo indiscriminatamente l'affermazione: “Il mio Io è Brahman, il mio Io è Dio”, senza essere passati attraverso la fase dell'identità personale, corriamo il serio pericolo di esaltarci, di inflazionarci, cadendo nello squilibrio e nella follia... Allan Watts mette in risalto questo pericolo nel suo libro “Il significato della felicità” e scrive: “...Leggendo e praticando tali idee (orientali) l'occidentale moderno è portato a fare un dio del suo io, piuttosto che un Io del suo Dio. Finché l'uomo moderno non avrà veramente capito il significato del suo evidente divorzio dalla natura, del suo acuto senso di separazione e di identità personali non potrà assolutamente capire l'insegnamento che il suo vero Sé è Dio... Se fa un tentativo di imporsi questo insegnamento è più che probabile che subirà un gonfiamento spirituale, un dilatarsi del suo io alla dimensione di Dio. Ciò accade perché la sfortunata vittima non ha prima accettato la divisione e il conflitto: *non ha permesso a Dio di essere un Io...* Egli paradossalmente deve realizzare la sua unione con Dio con l'essere un Io, per la stessa ragione che questo è quello che Dio stesso fa in quel particolare essere umano... *Prima di poter unire devi dividere.*”

Questo brano non può essere capito solo con la mente, ma dovrebbe essere fatto oggetto di meditazione per poterne intuire il vero significato.

Il senso dell'Io che noi proviamo non è una chiusura, non è una difesa, non è una scusa per il nostro egoismo: è solo un riflesso della Coscienza Universale, è il modo in cui l'Assoluto, Dio si rivela dentro di noi.

Si racconta che il grande yogi indiano Ramana Maharsi ebbe l'illuminazione a diciassette anni semplicemente meditando sulla domanda: “Chi sono io?” Probabilmente egli era

già pronto per l'illuminazione e la domanda gli è servita solo da fattore scatenante della sua maturità inconscia... Tuttavia anche noi, a livelli meno elevati, dobbiamo tener conto di questa realtà e meditare su di essa.

Quando l'uomo comincia ad intuire che esiste uno scopo nella vita, e comincia a percepire l'esistenza della Coscienza dentro di sé, dovrebbe, come dice Aurobindo, "afferrare" questo barlume di coscienza e farne la "leva" per la sua evoluzione. Dovrebbe meditare profondamente sulla sua auto-coscienza e cercare di liberarla dalle varie identificazioni e illusioni.

Comincia una nuova vita. La nostra coscienza ora si aggrancia ad un nuovo mondo, ad una dimensione reale che va al di là della personalità. È una Coscienza Trascendente.

Questo sviluppo della coscienza, dai primi barlumi del senso dell'io, fino allo splendore della Coscienza del Sé, è lo scopo della nostra vita su questa terra ed è inoltre l'unico mezzo, l'unica via che abbiamo per arrivare ad una vera ed effettiva realizzazione. Lungo il cammino evolutivo vi sono tante insidie, tante illusioni e tanti rischi di crearsi delle false realizzazioni che poi è molto difficile smantellare.

Occorre saperlo fin dall'inizio ed essere sempre vigili e attenti per evitare che ciò avvenga. Per poter seguire questa via però bisogna avere un'aspirazione vera e profonda e soprattutto pura. La purezza dell'aspirazione e del movente sono la base dello sviluppo della coscienza. Per purezza si intende un'esigenza profonda e autentica a realizzare il Sé e a trovare la Verità, libera da bisogni personali, da carenze psicologiche, da frustrazioni... Cose queste che possono essere comprensibili, ma che devono essere risolte a parte prima di intraprendere un sentiero spirituale, altrimenti possono mescolarsi subdolamente alle motivazioni che ci spingono sulla via spirituale e creare, non solo false realizzazioni e illusioni, ma sofferenze, deviazioni, errori molto dannosi per sé e per gli altri.

Dobbiamo quindi essere sempre vigili sin dall'inizio del lavoro e ad ogni quota conquistata, come dice Sri Aurobindo, fermarci per verificare se realmente si è fatto il passo giusto, se si è davvero liberata la Coscienza e se non si è invece costruito qualcosa di falso. Si procede forse lentamente, ma ogni gradino che saliamo rappresenta qualcosa che abbiamo saldamente costruito in noi stessi e non potrà mai crollare.

La salita è "a spirale" perché dobbiamo crescere globalmente, senza lasciare nulla indietro, senza trascurare nulla della nostra natura. Lo sviluppo della coscienza è una serie continua di integrazioni e sintesi fra ciò che è alto e ciò che è basso, fra ciò che è conscio e ciò che è inconscio, fra luce ed ombra, fra Spirito e Materia.

Questa via è dunque destinata a chi sente profondamente una reale e pura aspirazione spirituale, a chi è motivato dall'esigenza di realizzare il suo vero Essere, il Sé, a chi non cerca compensazioni, rifugi, consolazioni o potere sugli altri.

Anche se all'inizio egli potrà avere qualche momento di incertezza e di illusione, se la motivazione è quella giusta, e se lavorerà effettivamente allo sviluppo della coscienza, comprenderà i suoi errori, avrà il coraggio di ammetterli e di superarli.

Camminiamo quindi in questa direzione, perché questo è l'unico scopo della vita. Infatti tutto ciò che incontriamo sul nostro cammino è uno stimolo al risveglio della coscienza dormiente. Esperienze, prove, dolori, gioie, ricerche, studi... non servono ad altro che "attizzare" questa coscienza-inconscia. Anche le dottrine dell'Antica Sapienza servono a questo. Non sono un insieme di teorie, un semplice bagaglio intellettuale, che può anche darci l'illusione di aver raggiunto una realizzazione... Sono conoscenze che devono essere trasformate in coscienza. Allora rivelano la loro forza e la loro realtà.

Concludiamo con una osservazione gioiosa.

La Coscienza non è solo energia e verità, è anche Beatitudine (Anaude).

Lo sviluppo della coscienza non è quindi un cammino drammatico, sofferto, cupo, come potrebbero pensare molti riferendosi agli sforzi, ai sacrifici, ai superamenti che esso comporta. Può apparire così all'inizio quando vi sono in noi ancora delle resistenze e dei condizionamenti, ma allorché la coscienza comincia a liberarsi e a manifestarsi, subentra un tale afflusso di gioia, di luce e di pace che subito ci si rende conto di quanto ci eravamo sbagliati attaccandoci alla falsa felicità che sorgeva dalla soddisfazione dei bisogni e dei desideri personali.

Questi bisogni non sono altro che il riflesso "capovolto" di realtà superiori. Non sono altro che aspetti degradati di energie divine. Ogni bisogno nasconde una verità che può essere scoperta solo *capovolgendo il bisogno dall'altro lato*.

Quando uno comprende ciò e comincia a lavorare in questo senso trova la gioia e la pace. Il risultato finale è la completezza; è la consapevolezza totale di noi stessi, è una Coscienza globale che ci fa sentire in contatto con il Tutto e ci rivela l'Armonia Divina che regge tutto il Cosmo in una perenne sinfonia in cui ognuno fa risuonare la sua nota.

XIII

CONOSCENZA E COSCIENZA: AMICHE O NEMICHE?

“...Lo stato di conoscenza che lo yoga prevede non è una semplice concezione intellettuale della verità, è una realizzazione, nel pieno senso della parola.”

Sri Aurobindo

Gli uomini sono chiamati nelle dottrine dell'Antica Sapienza i “Figli della Mente”, perché uno dei doni più elevati che essi possiedono, e che li differenzia dagli animali, è la “ragione”.

Gli antichi greci davano molta importanza alla “ragione”.

Che cosa intendevano veramente con questa parola? Intendevano l'aspetto più alto della mente, il “principio ordinatore”, che sorge dalla sintesi di tutte le facoltà intellettive dell'uomo e gli dà la capacità di usare, nella maniera giusta e vera, il suo aspetto mentale.

In termini spirituali la ragione corrisponde alla Mente Superiore, quella che Sri Aurobindo chiama “comprensione purificata”, o Buddhi. Egli dice: “Per comprensione intendiamo ciò che ad un tempo percepisce, giudica e discerne, la vera ragione dell'essere umano, una ragione non sottoposta ai sensi, al desiderio, alla forza cieca dell'abitudine e che agisce indipendentemente per arrivare alla padronanza e alla conoscenza.” (Dalla “Sintesi dello yoga”.)

Questa facoltà si manifesta nell'uomo, anche quando egli non è del tutto maturo, sotto forme velate e limitate, quali la curiosità, l'osservazione dei fenomeni, gli interrogativi, i dubbi, il bisogno di capire le cause... Tutto ciò sviluppa gradatamente l'intelligenza, che è il riflesso della "ragione".

Tuttavia l'uomo deve passare attraverso varie maturazioni prima che la sua mente si sviluppi in tutto il suo potere e si riveli come uno strumento di vera conoscenza.

Infatti nei primi stadi del suo sviluppo essa può anche essere causa di errore e di illusione, perché è condizionata dai sensi, dal desiderio emotivo e dalla sua stessa natura, che è portata a dividere, ad analizzare, ad obiettivare e a fermarsi all'apparenza esterna.

Ecco perché tutti gli istruttori spirituali, pur esortando i discepoli a sviluppare la mente, mettono in guardia verso di essa, poiché "può aprire all'uomo le porte del Regno dei Cieli, oppure creare una nebbia che ostacola la visione della Verità."

"La mente è l'aiuto, la mente è l'ostacolo", afferma Sri Aurobindo, per sottolineare l'ambivalenza di questo aspetto della nostra personalità.

Tuttavia la mente è uno strumento indispensabile per giungere alla conoscenza.

Ma di che genere di conoscenza si tratta?

A questo punto dobbiamo soffermarci per capire la differenza che esiste fra una conoscenza puramente intellettuale e teorica, e la vera conoscenza che ci porta in contatto con la Realtà.

È molto importante, soprattutto per chi voglia percorrere il sentiero spirituale e senta l'esigenza di ricercare la Verità, capire questa differenza ed imparare ad usare la mente nel modo giusto e vero.

Spinoza affermava che si possono distinguere due generi di conoscenza, "la conoscenza teorica" e "la conoscenza

affettiva”, intendendo con la prima un conoscere puramente intellettuale, un accumulo di teorie e di dottrine, di nozioni e speculazioni, che si appaga di se stessa, e rimane astratta; con la seconda invece una capacità di avvicinarci all’oggetto da conoscere con tutto se stesso, di immedesimarsi con esso, di vederlo anche dall’interno e di *amarlo*.

In realtà questi due generi di conoscenza danno luogo a due modalità che rappresentano anche due temperamenti, l’uno intellettuale, teorico, logico, l’altro intuitivo, realizzativo, psicologico.

Il temperamento intellettuale “logico” si appagherà di una conoscenza teorica anche per quello che riguarda i problemi spirituali e metafisici, e avrà l’illusione di aver raggiunto una realizzazione per il semplice fatto che è *convinto* di certe teorie e le comprende con la mente. Di fronte alle prove della vita, però, si accorgerà che la sua realizzazione è solo mentale e non gli dà la capacità di vivere e di esprimere la spiritualità nella pratica. Egli non è maturato. Non ha trasformato la sua coscienza, non ha fatto “scendere” la conoscenza nella sua personalità umana.

Il temperamento intuitivo “psicologico” invece cercherà sempre di assimilare ogni conoscenza nella sua coscienza, di usarla come un mezzo di maturazione e trasformazione di se stesso e userà la mente solo come strumento di avvicinamento alle verità per “comprenderle” veramente, non solo con l’intelletto, ma anche con il cuore.

La vera conoscenza non si riferisce alla capacità della mente di registrare nozioni, dati, teorie e nemmeno alla facoltà di speculare e di filosofare, ma al suo potere di “comprensione vera”, che pur passando attraverso la ragione e l’intelligenza, le trascende e si trasforma in Saggezza e in Coscienza.

Conoscere in tal modo è indubbiamente raro e rappre-

senta un raggiungimento, che implica non soltanto lo sviluppo della mente ma anche lo sviluppo della coscienza, che è frutto di una crescita interiore che può attuarsi anche senza l'ausilio della conoscenza.

Risulta chiaro da quanto ho detto finora che la conoscenza puramente teorica - quella che abbiamo chiamato logica - non è vera conoscenza dal punto di vista spirituale, mentre la conoscenza intuitiva psicologica, è la *vera conoscenza*, ed è accompagnata anche da maturazioni interiori, e da esperienze soggettive, che richiedono un preciso sviluppo della coscienza.

Il segno rivelatore della *vera conoscenza* è il cambiamento che essa produce in noi. Nello Zen non è ammessa una conoscenza che non trasformi il carattere di un individuo.

La conoscenza è molto importante, ma è sterile, o addirittura distruttiva, se non si trasforma in "coscienza."

Nel senso spirituale "coscienza" ha un significato molto più alto e profondo di quello che usualmente gli diamo. Non è solo consapevolezza, o sensibilità o lucidità e neppure senso morale. È uno stato interiore a cui l'uomo perviene quando si libera da tutti i condizionamenti, da tutte le illusioni e identificazioni, e finalmente "riconosce la realtà" sia di se stesso, sia di tutto quello che esiste. Coscienza significa avere l'esperienza del Vero Essere, della dimensione reale di se stessi. Conoscere ed essere quindi si equivalgono.

Si perviene a questo stato per gradi, liberandosi a poco a poco da tutti i "veli" che ricoprono il Sé, che è la nostra più intima essenza, il nostro vero Io.

In genere noi siamo come addormentati, immersi in uno stato di consapevolezza nebuloso e falso, che crediamo essere quello vero, ma talvolta ci accade improvvisamente di avere un fugace lampo di vera coscienza e allora ci rendiamo conto di essere immersi nel "sonno".

Questo è il primo passo sulla via del risveglio della coscienza: accorgersi di non possederla e cominciare a lottare per “svegliarsi”, come quando nel dormiveglia siamo consapevoli dello stato in cui siamo e facciamo ogni sforzo per destarci completamente.

Da quel momento in poi non siamo più gli stessi. Qualcosa è nato dentro di noi ed ha prodotto un cambiamento, una sensibilità nuova. Ci accorgiamo di essere identificati, di vivere ed agire seguendo un insieme di abitudini, di condizionamenti, di schemi che ci nascondono la realtà. Prendiamo coscienza che viviamo ed agiamo non secondo la nostra natura più profonda, ma seguendo modelli e influenze che abbiamo assorbito dall'esterno e che il nostro vero Io è offuscato e addormentato.

Cominciamo allora il lavoro lento e progressivo della liberazione della coscienza dalle sue identificazioni e impariamo a non accettare più nulla se non è convalidato da una esperienza soggettiva e da una risposta interiore.

In una prima fase di questo risveglio graduale della coscienza, l'uomo non si preoccupa di “conoscere” nel senso mentale. Anzi può, per un periodo anche abbastanza lungo, rifiutare ogni tipo di conoscenza intellettuale, ogni teoria, ogni dottrina, ogni spiegazione filosofica o religiosa che segua schemi o dogmi. Mette da parte la mente, che lo ha forse ingannato e deluso. Non ne ha più fiducia.

La coscienza che è in lui tuttavia continua a crescere, come una luce che a poco a poco fugge ogni oscurità ed ogni ombra, pervade anche la mente, la purifica, la libera dai suoi condizionamenti e dalle sue strutture, la eleva verso il Sé. Ed egli allora scopre che anche la mente possiede in potenza, una capacità di coscienza che può essere stimolata e coltivata soprattutto con la meditazione, ma anche con un lavoro serio e costante di purificazione e di autoformazione.

Ed è a questo punto che coscienza e conoscenza possono collaborare, integrarsi e divenire infine una cosa sola.

Infatti, la mente da sola è incompleta e porta ad una verità parziale ed inefficace. E la coscienza da sola porta alla realizzazione soggettiva, che non può tradursi in parole, non può essere condivisa con altri e non soddisfa il bisogno di conoscere le leggi spirituali e le verità metafisiche, che regolano l'universo.

Nel momento in cui si sveglia in noi il desiderio di conoscenza, che ci spinge a ricercare la verità, dobbiamo tenere presente che non dobbiamo usare solo la mente, anche se questa è indispensabile, ma che dobbiamo fare un preciso lavoro su noi stessi di purificazione, di decondizionamento, di liberazione da schemi, da illusioni e da attaccamenti e preferenze, per usare anche l'intuizione e assimilare così in noi stessi le varie conoscenze per trasformarle in "coscienza".

Non dobbiamo dimenticare che ogni dottrina, ogni legge spirituale è nata per effetto di intuizioni ed ispirazioni di menti illuminate, e di esperienze interiori di uomini che avevano raggiunto un alto livello di realizzazione. Essi tacitamente ci esortano a non accettare passivamente le verità da loro intuite, ma a usarle come stimolo per arrivare a esperienze soggettive, maturazioni, aperture verso l'Eterna Sapienza, che ciclicamente viene rivelata e convalidata da coloro che sanno scoprirla, comprenderla e viverla.

Pertanto non dobbiamo fermarci all'aspetto esterno e manifesto delle varie dottrine e leggi, ma cercare di andare oltre le parole e le formulazioni intellettuali, che sono solo "simboli" che velano la verità. E dobbiamo cercare inoltre di comprendere che tali verità non sono schemi intellettuali, ma leggi dinamiche che devono essere sperimentate, applicate, vissute concretamente in noi stessi e nella vita.

L'Antica Sapienza non è una filosofia, ma un *metodo*, è un insieme di simboli viventi e dinamici, che noi dobbiamo usare per trasformare noi stessi e autorealizzarci nella pienezza della nostra coscienza.

XIV

LASCIAR ACCADERE O VOLER FARE ACCADERE

*“La più alta forma di umanità
è quella dell’uomo che si fa
vuoto così che le cose siano at-
tratte verso di lui”.*

Lao Tze

L’uomo, come molte volte è stato detto, è il simbolo più rappresentativo della polarità universale ed in lui si riscontrano infinite dualità, fra cui una delle più interessanti è quella che produce nella coscienza due modalità, chiamate dagli studiosi che le hanno osservate:

- a. modalità d’azione
- b. modalità ricettiva

La modalità d’azione è quella che fa volgere l’interesse e l’attenzione verso il mondo oggettivo ed esprime la tendenza a volerlo manipolare e modificare per raggiungere scopi personali. L’espressione che potrebbe sinteticamente descrivere questa modalità è *voler far accadere*. Chi possiede questa modalità, infatti, è convinto che con la sua volontà, con la sua intelligenza, con le sue azioni, possa agire sugli eventi esterni, dominarli e persino cambiarli, secondo i suoi fini. Ciò può essere esatto, solo in parte, poiché - come affermano gli psicologi - l’adulto maturo dovrebbe possedere questa capacità di affrontare le difficoltà ed i problemi della vita con de-

terminazione, coraggio e intelligenza e dovrebbe essere capace di combattere contro gli ostacoli, di perseguire i suoi fini, di saper scegliere e decidere, di prendere iniziative e di reagire senza abbattersi contro le avversità e di essere capace di azioni intelligenti e creative.

Tuttavia questa modalità potrebbe diventare eccessiva e ipertrofica e trasformarsi in un atteggiamento di orgoglio, di ribellione, di rigidità, di ostinazione, che porterebbe a molte sofferenze, delusioni, frustrazioni e soprattutto potrebbe soffocare l'altro polo della coscienza, e cioè la modalità ricettiva, che è essenziale per percepire i livelli più profondi dell'esistenza, venire in contatto con la realtà che sta dietro agli eventi, e per essere sensibili alla volontà silenziosa del Sé.

Questa modalità ricettiva potrebbe essere espressa con le parole: *lasciar accadere*. Non bisogna interpretare questa modalità come passività o fatalismo, ma come un atteggiamento di apertura e di ricettività verso tutto ciò che ci accade, come una sensibilità profonda ai veri significati nascosti dietro le apparenze. Questa sensibilità non nasce né dalla mente, né dai sensi, ma da una parte di noi stessi, più vera, più profonda, che è ancora superconscia, ma che è presente anche se noi non ce ne rendiamo conto a livello cosciente.

È stato osservato da alcuni studiosi che si sono occupati di questo argomento, che questa modalità ricettiva è presente nell'infanzia, come la modalità di azione è presente nell'età adulta.

Nella modalità ricettiva prevalgono le impressioni e le sensazioni - colori, profumi, sentimenti - e si mette in attività il parasimpatico, mentre sull'E.E.G. compaiono onde alfa, come durante la meditazione.

Nella modalità di azione invece prevalgono le percezioni formali degli oggetti, il ragionamento logico e si attiva il sistema nervoso simpatico e sull'E.E.G. compaiono onde beta. Il modo di azione è basato sullo sforzo e sulla tensione e può

creare uno stato di ansia. Il modo ricettivo invece è basato sul rilassamento, sull'ascolto, sulla ricettività e produce stati di calma, di serenità e di profonda quiete.

Come abbiamo detto, nel corso della vita, per necessità si sviluppa in modo naturale la modalità di azione e spesso la modalità ricettiva viene sommersa e soffocata, soprattutto in noi occidentali che diamo molta importanza all'azione, alla volontà, alla razionalità. In realtà la modalità ricettiva deve essere recuperata se vogliamo giungere ad un equilibrio e ad una realizzazione armonica e completa di noi stessi.

Nell'antica filosofia cinese l'Assoluto viene rappresentato con il simbolo ben noto del Tao che esprime l'unione degli opposti di Yang e di Yin. Anche nell'uomo si ritrova questa realtà nel suo Sé che è bipolare. Quindi noi a mano a mano che progrediamo dobbiamo sempre più realizzare questa unione dei due opposti principi, attivo e passivo, maschile e femminile, riconoscendoli prima come aspetti complementari di un'unica realtà, equilibrandoli poi ed infine unendoli in una sintesi totale. Per chi, come noi occidentali, è più portato alla modalità positiva di azione, è necessario nutrire maggiormente la modalità ricettiva, coltivando la riflessione, l'interiorizzazione e soprattutto la meditazione.

Può essere molto utile, per avvicinarsi alla comprensione di questa modalità, approfondire uno dei movimenti filosofici che più l'hanno coltivata e seguita: lo Zen.

Nello Zen è messa in risalto, come base fondamentale dello sviluppo interiore, l'accettazione della vita. Questa parola deve essere ben compresa nel suo vero significato, che non indica rassegnazione, passività, rinuncia, ma una completa adesione alla vita nella sua totalità e una profonda comprensione del fatto che la vita non può essere fermata, né posseduta, né modificata. La vita è in continuo fluire - come dicono i Taoisti - e noi dobbiamo imparare a fluire con essa.

Questo atteggiamento ricettivo di fronte alla vita non porta a non fare nulla, ma porta a *danzare con la vita*. Dice Alan W. Watts nel suo libro sullo Zen: "Il discepolo si rende improvvisamente conto che la vita non si lascia afferrare mai, non può mai essere posseduta o costretta a rimanere immobile. Perciò egli impara a lasciare andare, e questo lasciare andare significa accettare la vita come ciò che non può mai diventare proprietà di nessuno, e che è sempre libero, spontaneo, senza limiti. Nessuno può possedere la vita. Tutte le cose devono alla fine passare in qualche altra forma e non possono rimanere per l'eternità in uno stesso posto. Alle radici del possesso vi è il desiderio che le cose non debbano mai in nessun modo mutare."

Non dobbiamo quindi aggrapparci a niente, perché tutto scorre e tutto cambia. Solo il nostro centro di coscienza non cambia, ma si sposta sempre più in profondità e in alto. L'unica certezza salda e immutabile è questo Centro di coscienza, riflesso del Sé che ci consente di *danzare con la vita*, poiché è simile ad un asse che mantiene l'equilibrio dentro di noi, come avviene nel danzatore che gira su se stesso e danza senza mai cadere.

Se raggiungiamo questo atteggiamento possiamo usare la modalità ricettiva del *lasciar accadere*, che ci consente di dominare la vita, senza far nulla, come è ben descritto nel seguente brano di Lao Tze:

"Colui che sa dominare la vita non si oppone mai alle cose, non cerca mai di mutarle, affermando se stesso contro di esse. Si arrende alla loro forza quando l'assalgono in pieno e le spinge leggermente fuori dalla linea retta, ed anche le volge così che prendano la direzione opposta, senza mai affrontarle direttamente. Vale a dire che le tratta in modo positivo. Le cambia accettandole, prendendole in confidenza, mai opponendo loro un netto rifiuto. La più alta forma di umanità è dunque quella dell'uomo che si fa vuoto così che le cose

siano attratte verso di lui... Egli accetta ogni cosa finché, abbracciandole tutte, ne diventa padrone”.

Questo atteggiamento così familiare ai seguaci dello Zen può sembrare molto difficile, e quasi assurdo a noi occidentali che privilegiamo sempre la modalità del *far accadere*, forse anche perché abbiamo più fiducia nella nostra volontà, nell'azione esterna, di cui conosciamo le manifestazioni e gli effetti, mentre non abbiamo ancora completa fiducia in questa forza interiore, che ci sembra impalpabile e che agisce in maniera silenziosa e sottile, quasi a nostra insaputa...

E questo è comprensibile perché non abbiamo ancora un contatto consapevole con la sorgente di questa forza interiore e quindi quando essa si manifesta, o tenta di manifestarsi, opponiamo resistenza, e ne abbiamo paura e sfiducia.

Dobbiamo quindi lavorare su noi stessi per poter entrare in contatto con il nostro centro di autocoscienza, aprirci alla fonte dell'energia interiore e diventare sensibili al suo modo di agire silenzioso e inavvertito e imparare la forza della *azione senza azione* (Wu-Wei), che è molto più potente del modo di agire esterno e che è così ben descritto dalle belle parole della “Luce sul Sentiero”:

“Stai in disparte nella veniente battaglia
e benché tu combatta
non essere tu il guerriero.

Cerca il Guerriero interiore e lascia che Egli combatta per te.
Prendi i Suoi ordini per la battaglia e obbediscigli.”

Il Guerriero è il nostro Sé, ancora Superconscio, che interviene quando noi ci mettiamo nella modalità del *lasciar accadere* e combatte per noi, che offriamo a Lui la nostra personalità come strumento e canale delle sue energie.

Però, prima di poter arrivare a questo livello, passiamo attraverso varie fasi in cui i due poli del *voler fare accadere* e del

lasciare accadere si alternano, predominando ora l'uno ora l'altro, fino a che si arriva a un equilibrio armonico fra i due.

Per arrivare a questo equilibrio, per prima cosa dovremmo cercare di capire quale delle due modalità prevalga in noi e quale sia la causa di ciò, tenendo presente che la natura possiede in maniera innata ambedue le possibilità. Infatti tutto in noi, anche a livello fisiologico, dimostra la presenza di questa bipolarità: ad esempio le due branche del sistema nervoso vegetativo, il simpatico e il parasimpatico, i due emisferi del cervello il destro e il sinistro, che sono preposti a due funzioni opposte e complementari... A livello psicologico poi abbiamo il dualismo fra cosciente e inconscio, che rappresentano due modalità, ambedue necessarie all'uomo. A livello spirituale abbiamo il dualismo fra il Sé e la personalità, fra Spirito e Materia, che rappresentano anche essi due poli che debbono equilibrarsi ed integrarsi. E' come se la vita non potesse esistere se non regolata da un ritmico alternarsi di due aspetti, di due movimenti, uno che va dall'interno all'esterno e l'altro che va dall'esterno all'interno, simile ai due movimenti della respirazione, e alle sistole e alle diastole del cuore.

Quindi la modalità di azione e la modalità ricettiva sono due manifestazioni spontanee della natura umana, che regolano il suo agire, il suo modo di attuarsi, e tutta la sua esistenza.

Se noi riuscissimo ad essere disidentificati e centrati ci renderemmo conto che queste due modalità si alternano in maniera naturale e che si manifestano, ora l'una ora l'altra, nel momento giusto, in un ritmico flusso e riflusso di azione e riflessione, di esteriorizzazione e di interiorizzazione. Ma noi spesso siamo identificati o con l'uno o con l'altro polo, e ci ostiniamo a voler agire secondo tale identificazione.

Se l'identificazione è con la modalità attiva siamo portati a voler risolvere tutto con l'azione, con l'intervento diretto, con la volontà e non ci accorgiamo quando qualche cosa è

irrisolvibile, e cadiamo allora in uno stato di ansia, di tensione, di sforzo sperperando energie e cadendo in depressione e frustrazione. Non vogliamo abbandonare la presa e lasciare che un potere più alto e più profondo agisca per noi.

Se invece prevale la modalità ricettiva potrebbe esservi uno stato di eccessiva passività, un'incapacità di agire, e una fuga dalla realtà. Anche il Maslow parla di questo errore nel suo libro "Verso una psicologia dell'essere", che egli definisce come pericoli della cognizione B (dall'inglese *being* = essere). La cognizione B, o dell'essere, è una condizione che ci mette in contatto con l'aspetto più elevato di noi stessi, con il nostro Essere, che vede tutte le cose in maniera distaccata, dall'alto e quindi può accadere che faccia emergere in noi uno stato di disinteresse verso i problemi relativi della personalità che gli appaiono insignificanti e lontani. E' il "Brahman passivo" di cui parla Aurobindo, che è immobile, sereno e fuori dal mondo, in uno stato di calma, di pace e d'indifferenza.

Quindi ambedue le modalità, se sono vissute separatamente e in maniera eccessiva, possono essere causa di difficoltà, ma se si equilibrano ci portano alla completezza, all'armonia e al giusto modo di agire.

Dovremmo a poco a poco allenarci a sviluppare una particolare sensibilità che ci faccia comprendere, se siamo portati alla modalità di azione, quando è arrivato il momento di *lasciare la presa*, e, invece, se si è portati alla modalità ricettiva, quando è arrivato il momento di agire.

Non dovremmo mai permettere a noi stessi, né di eccedere nella modalità attiva, cadendo nella tensione e nell'ansia, né di eccedere nella modalità ricettiva, cadendo nella passività e nella fuga dalla realtà.

E' questa particolare sensibilità che si deve sviluppare e che sorge dalla capacità di salire al di sopra dei due movimenti, e di stare al centro.

Se siamo attivi questa capacità ci farà capire quando è il momento di abbandonarci e aprirci, di lasciare la presa, né troppo presto né troppo tardi.

Qual è il segnale, il sintomo che ci farà capire quando è giunto il momento?

Forse è un senso di estrema stanchezza, di impotenza, di vuoto di forze...

Arthur Deickman, psicologo americano, scrive in un suo articolo sull'argomento: "A volte il modo ricettivo si presenta improvvisamente dopo che l'individuo ha combattuto a lungo con un problema difficile e disperato. E' arrivato a un punto morto; ha smesso di sperare, ha rinunciato, ed ha abbandonato la lotta. A questo punto può innestarsi uno stato di ricettività che può improvvisamente portare alla soluzione del problema."

Anche Jung dice: "I più grandi e importanti problemi della vita sono in fondo insolubili e tali devono essere, perché essi stanno ad esprimere la necessaria polarità inerente ad ogni sistema autonomo." Ed aggiunge "....." Se non risolti - tali problemi - possono però essere superati." Il termine *superare* sta a significare che quando il problema diventa insolubile, senza rendercene conto, saliamo ad un livello di coscienza più alto. La rinuncia ad agire, l'atteggiamento di distacco e di resa, *sprigionano* una nuova coscienza, un'energia superiore che ci fanno salire più in alto, in un punto interiore da cui il problema ci appare nella sua relatività o illusorietà, e quindi è superato.

Può anche accadere che salendo più in alto con la coscienza si riveli improvvisamente una risposta risolutrice del problema ed allora può esserci un ritorno al modo di azione per attuare la soluzione intuita.

Questo metodo è usato anche nella meditazione Zen, in cui viene dato al discepolo un koan su cui meditare, e cioè un pensiero, una frase apparentemente incomprensibile, e assurda

che egli deve tenere presente continuamente nella sua meditazione fino a risolverli. Il discepolo può arrivare ad uno stato tale d'impotenza, di fronte alla incomprendibilità del pensiero datogli, da sfiorare la disperazione, eppure proprio in quel momento la luce si fa in lui, e la frase acquista tutto il suo significato e la sua luce.

Per concludere possiamo dire che queste due modalità, definite "lasciar accadere" e "voler far accadere", sono in realtà complementari e vi deve essere fra le due un rapporto di interazione reciproca e alternata, che gradualmente porti a una integrazione e ad una sintesi, alla nascita di un nuovo stato di coscienza, di "un terzo fattore" dal quale i due movimenti possano essere utilizzati e regolati armonicamente.

IL MAESTRO INTERIORE

*“L'Angelo Solare si raccoglie,
non disperde la sua forza, ma
in profonda meditazione comu-
nica con il suo riflesso”.*

Alice A. Bailey

Spesso coloro che stanno percorrendo un cammino verso l'autorealizzazione spirituale, soprattutto se sono di carattere devozionale, mostrano una profonda esigenza di una Guida e di un Maestro esterni. Questa esigenza è comprensibile e naturale, perché fino a quando non si sia raggiunto un livello di maturità interiore che consenta di percepire un contatto diretto con il Divino e con il proprio Sé, una Guida esterna per avere insegnamenti e direzione è indispensabile.

Questa Guida potrebbe essere rappresentata da una persona vivente, da una scuola spirituale, o da un libro, il cui autore rappresenti per noi un Maestro, anche se non è vivente.

Col tempo però questa esigenza di un Maestro esteriore potrebbe essere fonte di errori e illusioni e divenire un ostacolo allo sviluppo della vera coscienza che ci porta a riconoscere la Guida interna. Un errore molto comune è quell'atteggiamento psicologico che è chiamato “proiezione”, che non ci fa vedere la persona, o la modalità che abbiamo scelto come guida, nella loro realtà, ma attraverso un nostro ideale o bisogno inconscio. Col tempo ci accorgiamo che questa

Guida esterna non corrisponde al nostro bisogno e proviamo profonde delusioni e frustrazioni. In realtà non è la Guida esterna che non è degna della nostra devozione, ma siamo noi che non riconosciamo ancora quali sono le nostre reali esigenze e la direzione giusta voluta dal nostro Sé.

Ecco perché, come è consigliato in tutte le tradizioni e scuole spirituali, dobbiamo cercare il Maestro dentro di noi e riconoscere che la sola Guida che ci possa indicare la via giusta per noi è il nostro Sé.

Perché il Sé è chiamato anche il nostro "Vero Io"? E se è il nostro Vero Io perché ci appare così lontano ed anche superiore e perfetto, tanto che ci rivolgiamo a Lui con atteggiamento di preghiera e di invocazione come se fosse qualcosa di esterno?

Il Sé è una Scintilla Divina e fa parte della Realtà Universale, ma nello stesso tempo è la nostra parte più intima e profonda. È simbolicamente Dio Immanente, una particella dell'energia universale e divina che scende e si incarna nella nostra personalità e rimane latente come un seme dentro di noi, crescendo lentamente senza dar segno della sua presenza per lungo tempo.

Tuttavia a contatto con le esperienze della vita diventa sempre più cosciente di se stesso e si rivela come senso dell'io, identificandosi con l'involucro che lo racchiude e cioè la personalità.

Come dicono gli orientali, il Sé è come se fosse per noi inconscio e noi non riusciamo a sentire la sua presenza fino a quando non riusciamo ad aprirci ai livelli più alti dell'inconscio.

Tuttavia il Sé cerca continuamente di mandarci cenni e messaggi verso cui noi rimaniamo sordi a livello cosciente.

È interessante ricordare che questo concetto di una presenza interiore che ci guida, di un Misterioso Essere che fa parte di noi, è presente in tutte le tradizioni ed è chiamato

con nomi diversi, che ne mettono in rilievo la potenza, come ad esempio il Grande Uomo, il Guerriero Interiore, l'Angelo Solare, il Daimon. Questo Misterioso Essere si rivela solo nei momenti di necessità e di emergenza, mostrando una profonda saggezza e una grande forza che ci sembrano provenire dall'esterno.

Anche Sri Aurobindo nel suo libro "La sintesi dello yoga" parla del Maestro o Guida Interiore, considerandoli manifestazioni dell'amore del Divino Trascendente per l'uomo. Egli dice che il Divino Trascendente ha sacrificato una parte di sé, facendola incarnare nella personalità, per offrirci la possibilità di rapporto con Lui. Infatti è proprio attraverso questa parte del Divino, che è diventata il nostro Sé, che possiamo risalire e metterci in contatto con la Realtà Universale.

Queste sono le sue parole: "Il Divino...separa dalle profondità della sua trascendenza occulta e dallo spiegarsi del movimento cosmico, un potere individuale che può servire da mediatore tra i due e costruire un passaggio dall'uno all'altro. In virtù di questo aspetto la realtà trascendente e universale del Divino si adatta alla nostra personalità ed accetta una relazione personale con noi; s'identifica con noi divenendo il nostro Sé Supremo, contemporaneamente differenziandosi, divenendo il nostro Maestro, il nostro Amico, il nostro Amato, il nostro Istruttore, il nostro Padre, la nostra Madre e il nostro Compagno di giuoco nella gran partita del mondo."

Questa è l'origine di ciò che chiamiamo il "nostro Sé", che è un'energia divina che unendosi alla parte personale e divenendo cosciente di se stessa si trasforma in un "Io".

Soffermiamoci ora sul ruolo che ha il Sé rispetto alla personalità e al nostro Io, mettendoci in un atteggiamento di fiducia profonda e di apertura.

Ricordiamoci sempre che arriverà un momento quando riusciremo a recepire il contatto diretto con questa nostra in-

tima realtà e potremo avere attraverso di essa tutte le indicazioni e le direzioni di cui abbiamo bisogno.

La Verità è già dentro di noi, ma l'abbiamo dimenticata. "Conoscere è ricordare"; per arrivare a questo raggiungimento però, per un lungo periodo dobbiamo passare attraverso mediatori esterni. È un passaggio inevitabile. Potrebbe aiutarci il considerare tutto ciò che ci viene dall'esterno solo come uno stimolo che dovrebbe risvegliare ciò che è latente dentro di noi.

Una Guida esterna dovrebbe essere considerata solo come un catalizzatore, come una presenza che per la sua maturità possa aiutarci a salire, seguendo la legge dei vasi comunicanti.

Ad un certo punto, quasi inavvertitamente, la Guida diventa interna e cominciamo a sentire che la fonte dell'ispirazione e dell'aiuto è dentro di noi. Il processo tuttavia è lungo e graduale ed avviene in maniera inconscia.

Cerchiamo ora di capire, in termini psicologici, perché non abbiamo coscienza di questo processo che avviene dentro di noi.

Abbiamo detto prima che il Sé è inconscio. In realtà questa espressione non è esatta perché dovremmo dire che siamo noi che siamo inconsci del Sé.

Infatti la nostra coscienza di superficie è molto limitata e il nostro io cosciente ha un campo di azione e di consapevolezza molto ristretto.

Come possiamo allora percepire e riconoscere la presenza e l'influenza di questa Guida interiore?

Come possiamo superare la scissione che esiste fra la nostra consapevolezza di superficie e il livello di coscienza superiore dove vive e vibra il nostro vero essere, il Sé?

Come possiamo ammettere e credere che questo Sé sia una parte di noi stessi, la più intima vera e reale?

Esistono dei mezzi, degli atteggiamenti, delle tecniche

che possono aiutarci a comunicare con questo livello interiore?

Alcune scuole di psicologia transpersonale, come ad esempio la Psicosintesi, suggeriscono vari metodi ed esercizi per favorire l'apertura e la sensibilità verso il Supercosciente e il Sé, fra cui quello fondamentale e più efficace è la meditazione.

Tuttavia, anche prima di ricorrere a questi metodi, l'influsso del Supercosciente e della guida interiore può farsi sentire spontaneamente, soprattutto nei momenti di emergenza della nostra vita, in situazioni particolari di sofferenza, di pericolo, di sacrificio, che richiedono tutta la nostra forza interiore e il nostro coraggio per affrontarli.

Che cosa avviene infatti in noi in questi momenti particolari? Avviene una improvvisa interiorizzazione, un "allineamento" di tutte le nostre energie in un unico punto, prodotti da un appello silenzioso del nostro Sé e così senza rendercene conto ci mettiamo nell'atteggiamento interno giusto, adatto a ricevere l'ispirazione, la forza e la guida interiore del Sé per poter affrontare la situazione critica.

Di solito invece, nelle condizioni della vita abituale, siamo come distratti, semiaddormentati, e volti verso le varie occupazioni e circostanze esteriori. Siamo avvolti in una specie di inerzia e rimaniamo in superficie, mentre il nostro Sé continuamente cerca di trasmetterci segni e messaggi che noi non percepiamo, rimanendo sordi e indifferenti al suo silenzioso e misterioso linguaggio. Il Sé infatti non ha un linguaggio razionale, non dice le cose apertamente, ma si manifesta in maniera simbolica e per così dire "indiretta".

Il Sé spesso si rivela, essendo superconscio, con una modalità simile a quella dell'inconscio inferiore, con sensazioni, malesseri, ansie, oppure intuizioni velate, impulsi che ci sembrano irrazionali e che non sappiamo interpretare, o che con leggerezza ignoriamo. Dovremmo sempre chiederci invece il

perché di quelle sensazioni irrazionali che non hanno nessun legame apparente con gli eventi esterni ma che spesso ci creano indecisioni, turbamenti, conflitti, oppure inspiegabili stati di gioia e di pace che dovremmo saper interpretare.

Ad esempio, prima di prendere una decisione importante, che implichi un ampliamento delle nostre responsabilità, un cambiamento, qualcosa di evolutivo, dovremmo aspettare e imparare ad ascoltare la voce interna senza suono del Sé e i suoi messaggi non certo facili da interpretare ma che fanno appello alla nostra intuizione, alla nostra sensibilità più profonda che spesso trascuriamo.

Questo interesse del Sé verso la vita della personalità, si fa sempre più chiaro e vicino a mano a mano che noi evolviamo e sviluppiamo la coscienza e da un certo momento in poi è sempre presente e cerca continuamente di manifestarsi e di comunicarci qualcosa fino a quando non saremo in grado di capirlo e di percepirlo.

In questa fase del nostro sviluppo interiore, la nostra fiducia in questa silenziosa presenza diventa sempre più profonda e la nostra aspirazione sempre più intensa. Ha inizio così una specie di attrazione reciproca, un movimento di interazione fra il Sé e la personalità, fra la parte trascendente della Scintilla Divina e la parte immanente che a poco a poco si avvicinano e rivelano di essere due aspetti di un'unica realtà. È il momento in cui si manifesta il Centro di autocoscienza che è simile ad un intermediario, un "punto di mezzo" tra il Sé e la personalità, un canale attraverso cui le energie del Sé scendono nei veicoli.

È questo un momento molto delicato del rapporto fra la Guida interiore e l'aspirante spirituale, infatti potrebbe accadere che quest'ultimo creda di essere arrivato al punto più alto, perché prova un senso di forza, di luce e di potere, e il Centro di coscienza potrebbe trasformarsi in un ego.

Che cos'è l'ego?

L'ego è in realtà frutto di "un'illusione", di un' identificazione con tutto ciò che è rimasto nella personalità da trasformare e purificare; in particolare con le energie imprigionate nei bisogni e nei meccanismi ripetitivi dei veicoli personali, e soprattutto con il bisogno di autoaffermazione che nutre la nostra presunzione, il nostro orgoglio, la nostra separatività e la volontà di potenza.

Quando affermiamo "Io sono il Sé, il Sé sono Io", è come se volessimo accaparrarci e chiudere in noi stessi la Coscienza Divina e così, invece di allargare ed espandere la nostra capacità di consapevolezza e di amore, diveniamo separativi ed individualisti, ci esaltiamo del nuovo senso di autonomia e di libertà che proviamo e della nuova capacità di poter camminare finalmente senza appoggi e cominciamo a rifiutare qualsiasi insegnamento che venga dall'esterno. Rifiutiamo persino uno scambio e un confronto con gli altri, pensando di essere gli unici detentori della Verità.

La Coscienza del Sé è universale, ampia, intuitiva, "senza io". Nell'attingere ad essa dovremmo divenire aperti, ricettivi, umili, e riconoscere anche il Sé degli altri, vedere tutti come maestri e guide e sentire la gioia di condividere quello che abbiamo raggiunto.

Quando saremo capaci di metterci in contatto col Maestro Interiore, non solo diverremo liberi, forti e consapevoli, ma saremo in grado di aprirci agli altri e di accettare le energie positive che possono venirci da loro.

Sentiremo il loro Sé perché a quel livello siamo "uno". Il Maestro Interiore non dice "Io" ma "noi" e gli insegnamenti che Egli ci dà sono di carattere universale e impersonale e tendono ad unire e non a separare.

È necessario quindi sviluppare un senso di umiltà e accettare di non poter sempre essere coscienti completamente del nostro Sé perché esistono dei limiti nella nostra coscienza di superficie. L'io personale non deve essere orgoglioso e crede-

re di poter risolvere tutto con la sua volontà e intelligenza. Questo non significa che deve assumere un atteggiamento di passività, ma di ascolto e di fiducia. La sua deve essere piuttosto una capacità di interpretare e di collaborare con le indicazioni e le direzioni del Sé che con mano amorevole lo guida verso la Luce.

L'aspetto amorevole del Sé è la parte più bella del suo modo di guidarci, ed è l'effetto del suo contatto con la grande energia cosmica e divina dell'Amore.

Le persone che hanno vissuto l'esperienza della morte clinica ricordano tutte di essersi trovate di fronte ad una grande luce, ad un essere misterioso, espressione di amore e di benevolenza, che li accoglieva cancellando con un sorriso tutti gli errori passati nella Sua infinita misericordia.

Infatti le mancanze e le cosiddette "colpe" della nostra vita non sono altro che esperienze, permesse dal Maestro Interiore, affinché noi impariamo, attraverso la sofferenza che ci procurano, il significato evolutivo che esse nascondono. Sri Aurobindo afferma che dobbiamo fare dell'errore una porta per andare verso la Verità.

Il Sé ci permette tutto, ci lascia liberi anche di sbagliare, perché egli non insegna, ma silenziosamente ci mostra il vero significato di ogni esperienza che facciamo. Permette i nostri sbagli, le nostre deviazioni, le nostre illusioni, permette che tutte le cose accadano secondo la nostra limitata ottica, perché solo così possiamo imparare veramente, senza imposizioni dall'esterno, e trovare il nostro centro di coscienza e quindi il nostro Maestro Interiore.

Il Sé non ci evita niente e per questo noi abbiamo talvolta l'impressione che nemmeno Dio ci aiuti. Non dobbiamo dimenticare che il fine verso cui tendiamo è il risveglio della vera coscienza, attraverso la capacità di trasformare il male in bene, con la forza latente nel seme divino che portiamo dentro di noi.

Coloro che hanno una forte volontà personale, che può talvolta trasformarsi in un ego, trovano molte difficoltà a sentire la guida silenziosa del Maestro Interiore che indica loro la via senza forzarli e permette anche di deviare. Talvolta provano persino una forte resistenza inconscia verso il Sé e si oppongono inconsapevolmente alle sue silenziose indicazioni, nell'illusione di poter andare altrove.

Per un lungo periodo il Sé permette la loro illusione. È come se tenesse la personalità legata con un filo invisibile molto lungo che le consente anche di girovagare e deviare per eludere il proposito del Sé. Arriva però il momento in cui la lunghezza del filo termina e la personalità è costretta a fermarsi bruscamente.

Al di là della raffigurazione simbolica, quale è in realtà la causa di questa brusca fermata?

Che cosa accade effettivamente tra il polo trascendente e il polo immanente del Sé mentre seguiamo gli impulsi dei nostri desideri, dei nostri bisogni e della cieca volontà personale nell'illusoria convinzione di essere liberi di scegliere, di decidere, di fare progetti ignorando i messaggi silenziosi del nostro Maestro Interiore?

Perché il raggiungimento di ciò che desideriamo non ci dà mai un completo appagamento e ci lascia invece un senso di incompiutezza, di insoddisfazione e di sottile malessere? Che cosa nascondono queste sensazioni? Nascondono tutte segnali e silenziosi messaggi del nostro Sé, che pur lasciandoci liberi di fare esperienze, senza farci sentire apertamente la sua guida, cerca di evocare dal profondo di noi stessi la capacità latente di comprendere il senso di ciò che stiamo vivendo e di utilizzarlo per lo sviluppo della nostra coscienza.

A un certo punto questa continua attenzione indiretta e silenziosa del Maestro Interiore e la lenta ma costante trasmissione delle sue energie producono il loro effetto. L'ostinazione e la resistenza dell'ego si dissolvono e si rivela il vero

Centro di Coscienza, l'aspetto immanente del Sé, come punto d'incontro e di sintesi fra il Divino e l'umano.

È questo che produce la brusca fermata.

È come se un lampo di luce improvviso illuminasse un paesaggio prima immerso nell'oscurità facendoci vedere la via da seguire e comprendere qual'è il nostro compito di esseri umani.

Questo lampo di luce segna l'inizio di una nuova fase del nostro cammino interiore e di un capovolgimento determinante che spesso può produrre anche sofferenza e difficoltà o a livello psicologico o a livello fisico.

Queste sofferenze sono però creative perché indicano che sta avvenendo un processo di trasformazione di ambedue i poli che debbono integrarsi per far nascere una realtà nuova: il vero uomo, in cui trascendente e immanente, Spirito e Materia sono fusi.

Il processo di integrazione fra i due poli è lungo e travagliato, ed è contrassegnato da un'alternarsi di luce e di ombra, da flussi e riflussi ciclici. Infatti il dualismo fra il Sé e la personalità prima di essere superato deve essere utilizzato, attraverso la scoperta della complementarietà dei due aspetti. Che cosa vogliono dire queste parole? Vogliono dire che i due poli non sono opposti ma necessari l'uno all'altro, cioè l'uno senza l'altro è incompleto e unilaterale.

L'assioma fondamentale da realizzare è il seguente: "Spiritalizzare la materia e materializzare lo Spirito".

Il Sé deve esprimersi, incarnarsi, in altre parole individualizzarsi. La Sua Coscienza è ampia, universale, cosmica e contiene infinite potenzialità che possono divenire espresse e attive solo attraverso una forma adatta e questa forma è la personalità dell'uomo, costituita da tre veicoli energetici, che Aurobindo chiama "i modi del Sé", perché sono stati da Lui stesso emanati per poter compiere la sua opera sul piano della manifestazione.

La personalità dal canto suo, a mano a mano che l'energia spirituale scende nei suoi veicoli subisce una graduale trasformazione che si rivela nel comportamento, nel riorientamento, nell'apparire di nuove capacità, sensibilità, qualità, in maniera spontanea e senza sforzo, nella vita di tutti i giorni.

Non sono solo i momenti di elevazione, di beatitudine, di estasi i segni dell'avvicinamento del Sé, ma anche e soprattutto il sostanziale mutamento che avviene nel modo di agire, di essere dell'individuo e soprattutto nel graduale risveglio della sua vera coscienza.

Così a poco a poco il Sé trascendente diviene il nostro Maestro Interiore e si rivela come "centro di coscienza individuale" che si ancora al cuore, come afferma Sri Aurobindo, con queste parole: "Secondo gli antichi insegnamenti la sede del Divino immanente è nel cuore, nella caverna segreta del cuore." È l'Essere Psicico, come lo chiamano gli orientali, il Figlio, la coscienza, che nasce dall'incontro del Padre-Spirito e della Madre-Materia che è chiamato anche il "Fanciullo Eterno". "Lo Psicico è un essere che cresce – è il miracolo di un'infanzia eterna in un regno sempre più vasto." È "nel grembo materno come un bambino che deve nascere", dice il Rig Veda. (IX.83.3).

Se è il centro del cuore la sede del Sé immanente significa che a mano a mano che si risveglia la coscienza si rivela in noi anche la capacità di amare.

Come abbiamo detto all'inizio, il Divino Trascendente ha una coscienza universale, ampia, unitiva e quindi il primo effetto che produce in noi la sua discesa è il superamento della separatività e dell'egoismo dell'io. Ed è per questo che a mano a mano che Egli si rivela in noi, non ci sentiremo più soli perché saremo in grado di aprirci agli altri, di sentire il loro Sé e di scoprire la gioia della condivisione, dello scambio e del senso dell'unità che ci collega con tutti gli uomini e con tutto ciò che esiste.

Potremo finalmente fare esperienza diretta delle parole illuminate di Martin Buber: "Lo Spirito non è nell'Io, ma tra l'Io e il Tu... e solo per la sua forza di relazione l'uomo può vivere nello Spirito." E realizzare così il suo compito che è quello di creare il Vero Uomo.

LA MORTE COME TRASFORMAZIONE

Un uomo non è interamente nato se non quando è passato oltre la morte.

Benjamin Franklin

Tutti i grandi uomini e tutte le persone più evolute e mature hanno sempre intuito il significato sacro della morte e hanno compreso che essa fa parte della vita. Infatti vita e morte costituiscono due poli della stessa realtà.

La morte intesse tutta la vita nei suoi infiniti aspetti, non solo nel regno umano ma in tutti i regni della natura. In senso interiore e psicologico la morte significa la fine di un ciclo e l'inizio di un altro a un livello più elevato. Come dice Jung infatti: "Una nuova vita non può nascere se prima non finisce quella precedente". Analogamente un nuovo stato di coscienza non può nascere se prima non abbandoniamo quello precedente. Simbolicamente questo processo è rappresentato dal seme che marcisce e muore nella terra affinché possa nascere una pianta.

Tuttavia, nonostante queste intuizioni e considerazioni filosofiche, la maggior parte dell'umanità prova di fronte al mistero della morte un senso di paura e di rifiuto e la considera un argomento a cui pensare il meno possibile. Anche se negli ultimi anni sono state effettuate molte ricerche e osservazioni e sono stati scritti numerosi libri su questo soggetto, permane un atteggiamento sbagliato di rifiuto verso di esso.

È come se al posto del tabù del sesso, ormai superato, fosse subentrato il tabù della morte.

Perché avviene questo? Perché la maggior parte delle persone ha paura della morte?

Attingendo ancora al pensiero di Jung vediamo che egli dice che la paura nasconde altri significati e motivazioni più profondi e inconsci. Chi non vuole morire, afferma Jung, non vuole neanche vivere. L'accettazione della morte porta anche all'accettazione della vita, perché i due aspetti sono collegati psicologicamente: sono due facce di una realtà più ampia. Chi ha paura della morte in realtà ha paura della vita, della *vera vita*. Ha paura del divenire continuo dell'esistenza, teme i cambiamenti, l'evoluzione necessaria alla crescita, i distacchi successivi. Vivere significa andare avanti coraggiosamente, con un movimento continuo e un rinnovamento costante.

Jung si è reso conto, nell'analizzare i suoi pazienti che nell'inconscio non vi è né paura né rifiuto della morte. Egli scrive in un suo articolo intitolato "Anima e Morte": "La psiche inconscia fa pochissimo conto della morte. Bisogna quindi che la morte sia qualcosa di relativamente inessenziale, oppure che l'Anima nostra non si curi affatto di quello che può capitare all'individuo. Sembra però che l'inconscio si preoccupi assai più del *modo* come si muore e cioè se la *posizione della coscienza corrisponde o meno al morire...*"

Egli vuol dire che dobbiamo prepararci nella maniera giusta ad andare incontro all'evento che si verificherà alla fine della nostra vita, con serenità, accettazione e comprensione del suo vero significato. Infatti la morte nasconde il culmine dell'esperienza fatta durante tutta la vita e ci rivela il grado evolutivo a cui siamo arrivati. Al momento della morte abbiamo la prova se la nostra esistenza sia stata di crescita o meno, e la verifica del lavoro svolto e dello stato di coscienza che abbiamo raggiunto.

Le persone più evolute hanno sempre intuito che tutta la vita ha per scopo quel passaggio ad un altro stato di coscienza che chiamiamo "morte" e che è in realtà una specie di "iniziazione" per chi sa viverla consapevolmente, come una trasformazione alchemica che rappresenta il momento più significativo e importante di tutta l'esistenza.

Fra i numerosi testi che in questi ultimi anni sono stati scritti sulla morte è molto interessante e profondo il libro scritto da Marie Louise Von Franz, psicoterapeuta allieva di Jung, intitolato "La morte e i sogni" nel quale l'autrice espone i risultati delle sue osservazioni e ricerche condotte su alcuni suoi pazienti che si stavano avvicinando alla morte, consapevolmente o no. L'autrice ha basato i suoi studi principalmente sull'analisi dei sogni di questi pazienti che presentavano tutti un carattere particolare e rivelavano simbolicamente un chiaro presentimento e una preparazione all'evento che si stava avvicinando e che si è verificato dopo un certo tempo. Questi sogni confermano l'affermazione di Jung sull'inconscio che, non solo non dà alcuna importanza alla morte e non la considera la fine della vita, ma una fase di essa, una continuazione del processo di individuazione che è la base del lavoro di crescita suggerito da Jung. Infatti egli dice che tutti gli eventi e le prove della vita contribuiscono ad un processo interiore di sviluppo della coscienza che gradatamente ci porta ad evidenziare la nostra vera essenza, la nostra individualità.

Questa visione junghiana della vita è simile a quella delle dottrine esoteriche, secondo le quali gli esseri umani sono sulla terra per divenire lentamente coscienti che dietro alla forma materiale vi è un'Essenza Divina che deve manifestarsi lentamente in tutto il suo splendore trasformando la materia in coscienza.

In realtà questo processo è una lenta *individualizzazione del Sé* che si attua attraverso graduali maturazioni e trasfor-

mazioni culminanti nella morte, anch'essa necessaria a questo processo.

È interessante notare che tutti i sogni analizzati dalla Von Franz indicavano che il paziente era vicino a un particolare momento di questo processo di individualizzazione, o per lo meno che era sollecitato verso di esso attraverso una trasformazione che richiedeva però un superamento, un distacco, un sacrificio, una specie di alchimia interiore.

Da queste osservazioni emerge la considerazione che non si può evitare una certa sofferenza creata dal distacco e dalla rinuncia che la fine della vita comporta, ma che essa rappresenta il segnale che sta avvenendo una trasformazione interiore il cui risultato sarà un ampliamento di coscienza, una maturazione profonda.

Non tutti sono pronti per fare questa esperienza e questa trasformazione che richiede di aver raggiunto al momento della morte un grado di maturità tale da poter compiere il passo evolutivo richiesto. Tuttavia riflettere su queste osservazioni e ricerche compiute su persone prossime alla morte, aiuta a superare la paura e l'angoscia che nutrono nei confronti di questo evento coloro che lo considerano la condanna dell'uomo e cercano in tutti i modi di ignorarlo vivendo come se non dovessero mai morire.

Purtroppo è diffusa tra la gente comune la convinzione che persino il parlare di questo argomento, non solo arrechi tristezza e angoscia, ma che sia addirittura di male augurio.

È dunque estremamente necessario un rasserenamento nei confronti di questo evento inevitabile per poter percorrere il cammino dell'autorealizzazione spirituale con l'atteggiamento giusto, cercando di capire qual è la causa profonda della paura e del rifiuto della morte. La causa principale è l'identificazione inconscia dell'Io con il corpo fisico, identificazione che ci impedisce di percepire e di fare esperienza delle altre dimensioni di noi stessi su cui viviamo.

Ci impedisce soprattutto di percepire la presenza dentro di noi della parte eterna e immortale di noi stessi, della nostra Vera Essenza di origine divina.

Nelle scuole spirituali orientali e occidentali infatti gli allievi fin dall'antichità erano continuamente allenati a superare l'identificazione con il corpo fisico, non solo per enucleare un centro di coscienza, ma anche per arrivare a percepire quella parte di loro stessi che possedeva un senso di continuità, di eternità e di immortalità. A questo risultato arrivavano non solo con l'esercizio di disidentificazione, ma anche con un continuo lavoro su se stessi di trasformazione e di sviluppo della coscienza.

Lo scopo della vita è proprio questo sviluppo della coscienza, perché la vita nel corpo fisico è *un luogo di lavoro* come dice la Merè .

L'evoluzione dell'uomo consiste essenzialmente in questo processo interno di riappropriazione della sua realtà spirituale e di trasformazione graduale della materia in coscienza.

Marie Louise Von Franz, pur non essendo un'esoterista, parla in termini precisi di questo lavoro di "estrazione della coscienza dalla materia che culmina nell'evento della morte".

Nella presentazione del suo libro, scritta da Luigi Aurigemma, è ben spiegato questo processo con le seguenti parole: " Solo ciò che un uomo ha reso cosciente di se stesso sembra seguirlo nell'aldilà come un *frutto*. Ecco perché si può parlare di alchimia della morte. I sogni dei morenti sembrano infatti esprimere il presentimento di una profondissima trasformazione nella morte, quasi che il corpo vivente debba essere compreso, per riprendere il termine impiegato da Origene nel III secolo d.C., come il *seminarium*, il *semenzaio*, ossia il luogo dove germinano le prese di coscienza che nel contrasto delle pulsioni antagonistiche sorgono in noi sotto l'impulso dello Spirito, attraverso la trasformazione di particelle di energia psichica strappate al funzionamento del cor-

po. Prese di coscienza che attualizzano e rinforzano l'individualità potenziale che si esprime nel nostro Io e che noi proiettiamo abitualmente e ingenuamente nel nostro corpo..."

Queste frasi collimano perfettamente con quello che dice l'esoterismo e cioè che lo Spirito imprigionato nella materia diviene cosciente di se stesso attraverso un processo di sublimazione della materia stessa che si integra con Lui e diviene coscienza. In tal modo l'uomo acquista il senso di continuità e di immortalità del proprio Essere. Tutti siamo immortali, perché abbiamo in noi una Scintilla Divina, ma non tutti dopo la morte del corpo fisico saremo coscienti di questa immortalità. Le persone poco evolute infatti nel periodo tra una vita e l'altra rimangono in uno stato nebuloso di parziale incoscienza. Chi invece, durante la vita, ha fatto un lavoro di sviluppo della coscienza e di trasformazione della materia, consapevolmente o no, porterà nel post mortem la coscienza di se stesso e un senso di continuità.

Oltre alle tecniche che ci aiutano a disidentificarci dai veicoli e a ritrovare il nostro centro di autocoscienza, può essere di grande ausilio imparare ad acquistare la facoltà di essere coscienti nel sonno, che rappresenta un'esperienza molto simile a quella della morte del corpo fisico. Infatti il sonno ci apre la possibilità di prendere coscienza di altre dimensioni di vita, di altri piani di coscienza, dove viviamo senza saperlo, non solo nello stato di veglia, ma anche durante il sonno.

In realtà la separazione tra la veglia, il sonno e la morte esiste soltanto perché siamo incoscienti, cioè viviamo identificati soltanto con una parte di noi stessi, la più apparente e superficiale, ignorando l'esistenza degli infiniti piani di coscienza al di là di quello materiale che percepiamo abitualmente.

"Via via che procederemo nel nostro sviluppo interiore, la linea di demarcazione tra i vari livelli di vita si attenuerà e

sentiremo che *l'altrove* è ovunque, i vari mondi coesistono e la separazione è solo apparente.” afferma Satprem nel suo libro “ *L'Avventura della coscienza* “ e continua dicendo che vita, morte e sonno sono semplicemente diverse posizioni della coscienza.

La nostra vita in un corpo fisico è quindi un dono prezioso, è un'opportunità che ci viene data affinché possiamo iniziare un lavoro di trasformazione della materia guidati dalla forza della coscienza divina latente dentro di noi. Ecco perché la Madre dice che la vita è “un luogo di lavoro”. Infatti è il punto dove tutti i piani s'incontrano in un corpo, finché, mediante lo sviluppo di un centro di coscienza, potremo essere capaci di fare esperienza di tutti questi piani.

È necessario quindi che, attraverso la disidentificazione e il lavoro di trasformazione, noi ritroviamo un centro di coscienza che con la sua capacità di essere osservatore distaccato, dotato di potere di sintesi, potrà evitare una frammentazione e una dispersione delle varie parti del nostro essere, sia finché siamo ancora vivi durante il sonno, che dopo la morte.

Da tutto ciò che abbiamo detto appare evidente che è sempre il nostro grado di sviluppo interiore a condizionare la nostra vita sia nello stato di veglia, che nel sonno e nella morte.

Mentre siamo nel corpo, dobbiamo procedere con fermezza e costanza sul cammino dello sviluppo della coscienza e arrivare a enucleare un centro di coscienza autentico che rappresenti la parte più vera e elevata di noi stessi, un “oblò” aperto verso la luce del Sé attraverso cui scende nella nostra personalità un'energia potente e luminosa capace di operare il lavoro alchemico di liberazione della coscienza imprigionata nella materia.

Per comprendere il vero significato della morte dunque, l'uomo deve prima aver capito il vero significato della vita e utilizzarla come una preziosa opportunità di crescita e di risve-

glio per poter poi continuare a vivere anche su quel livello di esistenza che noi chiamiamo morte. In realtà la morte è un passaggio verso altre dimensioni di vita sempre più elevate e più ampie, sempre più vicine alla sorgente luminosa da cui tutto origina e a cui tutto fa ritorno.

Il grande poeta indiano Tagore aveva intuito questa profonda realtà nascosta nella morte, mentre lui si stava avvicinando alla fine della vita come lo dimostrano le parole della sua poesia che riporto qui di seguito a conclusione di queste mie brevi riflessioni.

*Credevo che il mio viaggio
fosse giunto alla fine,
all'estremo delle mie forze,
che la via davanti a me fosse sbarrata,
che le provviste fossero finite
e fosse giunta l'ora di ritirarmi
nel silenzio e nell'oscurità.*

*Ma ho scoperto che la Tua volontà
Non conosce fine per me.
E quando le vecchie parole sono morte,
nuove melodie sgorgano dal cuore.
Dove i vecchi sentieri sono perduti,
appare un nuovo paese meraviglioso.*

LIBRI DELLA STESSA AUTTRICE.

L'uomo essere di transizione
Medicina psico spirituale
Lo sviluppo della coscienza
Alla ricerca della Verità
Il sentiero dell'aspirante spirituale
Maturità psicologica
La Via del Tao
Conoscere per essere
Lo Spazio Interiore dell'uomo
Guida alla conoscenza di sé
I sette temperamenti umani
Da sé inferiore al Sé Superiore
Il Sé e l'inconscio
Il Sé e i suoi strumenti di espressione
La via della liberazione dalla sofferenza
Il filo d ' Arianna nel labirinto interiore

BIBLIOGRAFIA

- | | | |
|----------------|---|------|
| Alberti A. | Il Sé ritrovato. Paganini Editore, Firenze | 1994 |
| “ | L'uomo che soffre, l'uomo che cura. Paganini Editore, Firenze | 1995 |
| Assagioli R. | Lo sviluppo transpersonale. Ed. Astrolabio, Roma | 1988 |
| “ | Principi e metodi della Psicosintesi terapeutica. Ed. Astrolabio, Roma | 1973 |
| “ | Il risveglio dell'Anima (articolo). Istituto di Psicosintesi, Firenze | 1965 |
| “ | La psicologia e l'esistenza umana (articolo). Istituto di Psicosintesi, Firenze | 1971 |
| “ | L'atto di volontà. Ed. Astrolabio, Roma | 1977 |
| Aurobindo G. | Il ciclo umano. Ed. Arka, Milano | 1969 |
| “ | La sintesi dello yoga. Vol. I, II, III. Ed. Astrolabio, Roma | 1967 |
| “ | La vita divina. Ed. Galeati, Imola | 1973 |
| Bailey A.A. | La coscienza dell'atomo. Ed. Nuova Era, Roma | 1976 |
| “ | Dall'intelletto all'intuizione. Ed. Nuova Era, Roma | 1981 |
| “ | L'illusione quale problema mondiale. Ed. Nuova Era, Roma | 1980 |
| “ | Trattato di Magia Bianca. Ed. Nuova Era, Roma | 1989 |
| “ | Trattato sui Sette Raggi. Vol. II. Ed. Nuova Era, Roma | 1975 |
| Besant A. | Studio sulla coscienza. Ed. Sirio, Trieste | 1978 |
| “ | Il sentiero del discepolo. Ed. Sirio, Milano | 1952 |
| “ | Il potere del pensiero. Ed. Prometeo, Torino | 1924 |
| Blavatsky H.P. | La chiave della Teosofia. Ed. Sirio, Trieste | |

- | | | |
|---------------|--|------|
| Buber M. | Il cammino dell'uomo. Ed. Comunità di Boss, Magnano, Vicenza | 1990 |
| " | Il principio dialogico, Edizioni di Comunità, Milano | 1959 |
| " | Il bene e il male, Edizioni di Comunità, Varese | 1981 |
| Bucke R. | Cosmic consciousness. University Book Inc., New York | 1923 |
| Campbell A. | Sette stati di coscienza. Ed. Astrolabio, Roma | 1977 |
| Capra F. | Il Tao della fisica. Ed. Adelphi, Roma | 1982 |
| Caruso J.A. | Psicanalisi e sintesi dell'esistenza. Ed. Marietti, Torino | 1953 |
| Charon J.F. | Il Tutto. Ed. Mediterranee, Roma | 1989 |
| " | Morte, ecco la tua sconfitta. Ed. Mediterranee, Roma | 1980 |
| Chevrier G. | La dottrina occulta. Ed. Monanni, Milano | 1928 |
| Collins M. | La luce sul sentiero. Ed. Bocca, Milano | 1945 |
| Conforto G. | Scienza intuitiva. Ed. Noesis, Roma | 1994 |
| Davies P. | Dio e la nuova fisica. Ed. Mondadori, Milano | 1984 |
| De Chardin T. | Il fenomeno umano. Ed. Mondadori, Milano | 1990 |
| Dethlefsen T. | Malattia e destino. Ed. Mediterranee, Roma | 1993 |
| Dossej L. | Tempo, spazio e medicina. Ed. Mediterranee, Roma | 1983 |
| Du Nouy | L'uomo e il suo destino. Ed. Bompiani | |

- Eckart M. (Milano 1949) Sermoni tedeschi. Ed. Adelphi, Milano 1994
- Emerson R.W. Lo Spirito, energia vitale. Ed. Le Monier, Torino 1950
- Fabry G. Introduzione alla Logoterapia. Ed. Astrolabio, Roma 1975
- Ferrucci P. Crescere. Ed. Astrolabio, Roma 1981
 " Le esperienze delle vette. Ed. Astrolabio, Roma 1989
- Frankl V. Alla ricerca del significato della vita. Ed. Mursia, Milano 1993
 " Uno psicologo nei Lager. Ed. Comunità, Milano 1967
 " Homo patiens. Ed. Comunità, Varese 1972
- Fromm E. Avere o essere? Ed. Mondadori 1986
 " L'arte di amare. Ed Il Saggiatore 1975
 " Fuga dalla libertà. Ed. di Comunità, Milano 1978
- Fromm, Suzuki, De Martino Psicoanalisi e buddhismo Zen. ED Astrolabio 1968
- Guitton I. e altri Dio e la scienza. Ed. Bompiani, Milano 1981
- Jung C.G. Opere. Ed. Boringhieri, Torino 1981
- La Sala Batà A.M. Lo sviluppo della coscienza. Ed. Armonia e Sintesi, Roma 1992
 " " " " Il Sè e l'inconscio Ed. Armonia e Sintesi 2002
 " " " " Medicina psico-spirituale " " 1996
 " " " " Alla ricerca della Verità " " 1997
 " " " " Conoscere per essere " " 1995
 " " " " La via del Tao " " 1999
 " " " " La via della liberazione dalla sofferenza " " 1998
 " " " " Il sentiero dell'aspirante spirituale " " 1997

- | | | | |
|-------------------|---|-----|------|
| La Sala Batà A.M. | Il filo di Arianna nel labirinto
interiore | “ “ | 2001 |
| “ “ “ “ | Lo spazio interiore dell'uomo. Ed Paganini, Firen-
ze | | 1995 |
| Levin S. | Chi muore? Quando si muore. Ed.Sensibili alle fo-
glie, Roma | | 1998 |
| Maslow H. | Verso una psicologia dell'essere. Ed. Astrolabio,
Roma | | 1971 |
| “ | Motivazione e personalità. Ed. Armando, Roma | | 1978 |
| Moustakas C. | Creatività e conformismo. Ed. Astrolabio, Roma | | 1975 |
| Newmann | Storia e origini della coscienza. Ed. Astrolabio,
Roma | | 1978 |
| “ | La Grande Madre. Ed. Astrolabio | | 1981 |
| Ouspensky | La quarta via. Ed. Astrolabio, Roma | | 1989 |
| Pensa C. | La tranquilla passione. ED. Astrolabio, Roma | | 1990 |
| Ramana Maharschi | Chi sono io? Ed. Astrolabio, Roma | | 1977 |
| Rogers C. | Gruppi d'incontro. Ed. Astrolabio, Roma | | 1976 |
| Satprem | L'avventura della coscienza. Ed. Galeati, Imola | | 1967 |
| “ | L'uomo dopo l'uomo. Ed. Mediterranee, Roma | | 1984 |
| Sri Ram | Verso la Realtà. Ed.Sirio | | 1950 |
| Von Franz M.I. | La morte e i sogni. Ed. Boringhieri, Torino | | 1986 |

INDICE

Prefazione	3
Poesia	5
I. Che senso ha la vita	7
II. Chi è l'uomo	17
III. Il posto dell'uomo nell'Universo	27
IV. Le crisi di crescita	37
V. La creatività come mezzo di autorealizzazione	47
VI. L'amore, questo sconosciuto	55
VII. Il dolore come mezzo di rinnovamento	65
VIII. Trasformare la solitudine in mezzo di realizzazione	79
IX. L'esigenza del trascendente	87
X. Il filo d'Arianna nel labirinto interiore	97
XI. Il principio di sintesi	105
XII. Che cos'è la Coscienza	113
XIII. Conoscenza e coscienza amiche o nemiche?	125
XIV. Lasciar accadere o voler fare accadere	133
XV. Il Maestro Interiore	143
XVI. La morte come trasformazione	155
Libri della stessa autrice	163
Bibliografia	165

Angela Maria La Sala Batà

“Attacca il tuo carro ad una stella”, diceva il filosofo americano Ralph W. Emerson, e con queste sue parole egli voleva significare che la risposta a tutti gli interrogativi e problemi umani può venire solo dall’alto, da dove tutto deriva secondo un Progetto Divino che nasconde il vero scopo della vita dell’uomo.

Ispirandosi a questa frase poetica l’Autrice ha raccolto in questo libro vari argomenti da lei trattati nel corso degli anni, che pur essendo diversi l’uno dall’altro come contenuto, esprimono tutti un tentativo di risposta agli interrogativi, ai dubbi e alle perplessità di coloro che sono alla ricerca del vero significato e scopo di tutto ciò che accade nella vita.

Tutti gli eventi e tutte le esperienze dolorose o piacevoli che incontriamo vogliono farci comprendere qualche cosa. Infatti ognuno di noi attira a sé quelle situazioni, quelle prove, quegli eventi che vanno a colpire il nodo particolare, l’ostacolo interiore che ci impedisce di crescere, nella fase della vita che stiamo attraversando, facendoci comprendere il passo evolutivo che dovremmo fare. In tal modo potremmo essere aiutati a risalire lungo il filo della coscienza verso l’alto, verso la Luce Divina celata nella nostra Anima che ci indicherà la direzione giusta da prendere.