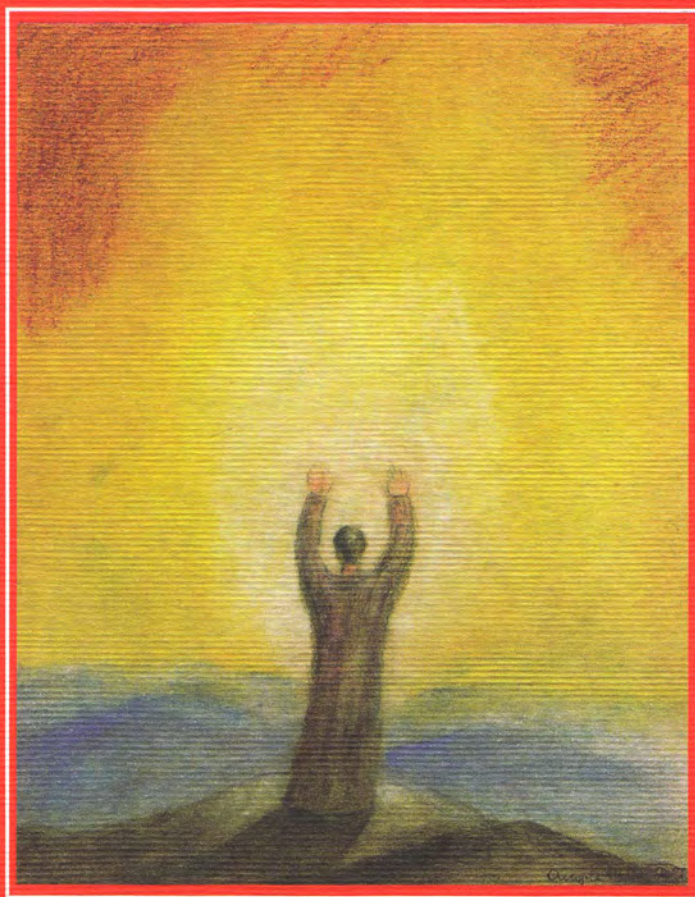


Angela Maria La Sala Batà

Dal sé inferiore al Sé Superiore



Edizioni Armonia e Sintesi

Angela Maria La Sala Batà

Dal sé inferiore al Sé Superiore



Edizioni Armonia e Sintesi

Copyright © 2015
Edizioni Armonia e Sintesi
Via Colfiorito, 5
00141 Roma
Tel. 06 86895658
E-mail: elisascara@alice.it
www.armoniaesintesi.it

VI Edizione 2001

In copertina:
disegno di Angela Maria Batà

Libri della stessa autrice

1. *L'uomo: essere di transizione*
2. *Medicina psico-spirituale*
3. *Lo sviluppo della coscienza*
4. *Alla ricerca della Verità*
5. *Il sentiero dell'aspirante spirituale*
6. *Maturità psicologica*
7. *La via del Tao o l'armonia degli opposti*
8. *Conoscere per essere*
9. *Lo spazio interiore dell'uomo*
10. *Guida alla conoscenza di sé*
11. *I Sette temperamenti umani*
12. *Dal sé inferiore al Sé Superiore*
13. *Il Sé e l'inconscio*
14. *Il Sé e i suoi strumenti di espressione*
15. *La via della Liberazione dalla sofferenza*
16. *Il Filo di Arianna nel labirinto interiore*
17. *Attacca il tuo carro ad una stella*
18. *La religione del futuro*
19. *Alchimia interiore*
20. *Verso la giusta direzione*
21. *Colloqui con me stessa*

CAPITOLO I

LA VIA DA PERCORRERE

Lo scopo della vita è la graduale manifestazione del Sé, o Spirito, cioè il risveglio della coscienza spirituale latente in noi.

Sappiamo che dentro di noi esiste questa scintilla divina, questa essenza spirituale, che è la nostra vera natura e che chiamiamo Anima, Sé Spirituale, Io Superiore Non importa il nome, ma sappiamo che esiste, che essa è la vera realtà, la vera nostra individualità, ricoperta da involucri, e che attende solo di manifestarsi.

Tuttavia, pur essendo convinti di questa verità, ci siamo mai resi interamente conto di che cosa essa significhi realmente?

Abbiamo mai riflettuto sulla sua profonda importanza?

Abbiamo mai compreso il vero significato nascosto in essa?

Conosciamo intellettualmente questa realtà, ma continuiamo a vivere, anzi, a lasciarci vivere, in una specie di «sonnolenza» interiore, di indifferenza spirituale, tutti affaccendati e tutti presi dalla cosiddetta «vita», creandoci problemi futili, sentendoci spesso stanchi e insoddisfatti, talvolta sofferenti o disperati, senza sapere che l'unica cosa importante della nostra vita, l'unico scopo per cui viviamo e ci siamo incarnati è quello di divenire

coscienti della nostra Anima, di diventare «uno» con essa consapevolmente e volontariamente, per manifestare la vita dello Spirito nel piano oggettivo e divenirne strumenti.

L'unione con l'Anima, con il Sé, è forse l'ultima cosa a cui pensiamo, paghi di sapere che essa esiste in qualche parte di noi stessi, e rimandiamo sempre il momento di dare inizio al lavoro di ascesa e di interiorizzazione necessario per divenire coscienti della realtà profonda, talvolta perché ci sentiamo troppo pigri per tentare qualsiasi cosa in proposito, e talvolta perché siamo troppo occupati e presi dalle nostre attività e preoccupazioni quotidiane.

Ciò avviene forse perché nel fondo di noi stessi vi è la convinzione che dedicarsi alla vita dello Spirito significhi allontanarsi ed estraniarsi dal mondo, trascurare i propri doveri familiari e sociali, chiudersi in se stessi, abbandonare il lavoro e le attività, astrarsi dalla vita contingente per ritirarsi in una specie di «torre eburnea»...

Questa convinzione è errata.

Noi possiamo benissimo dedicarci all'opera di «ritrovamento del Sé» senza trascurare alcun nostro dovere, senza ritirarci in solitudine.

Non è necessario portare alcun cambiamento nella nostra vita, nel nostro lavoro sociale, nei rapporti col mondo: il cambiamento che dobbiamo fare è soltanto ed essenzialmente interiore, esso è uno «spostamento di livello di coscienza», una «ripolarizzazione» su una vibrazione più alta, che consente di vivere e agire nei tre mondi in funzione di un unico e fondamentale scopo: portare in manifestazione la vita dell'Anima.

Ogni nostra azione, ogni nostra esperienza, ogni nostro dovere e anche ogni nostro dolore, acquistano così un nuovo aspetto, un nuovo significato poiché diventano soltanto *mezzi* per raggiungere l'unione con il Sé e occasione di progresso spirituale.

Tuttavia per poter realizzare questa «ripolarizzazione» interiore dobbiamo tentare vari accorgimenti, perchè non è facile elevare la vibrazione dopo esser stati per lungo tempo immersi nella vita oggettiva, completamente estrovertiti, presi dall'attivismo e dal caleidoscopio del mondo delle forme, e dopo esser stati identificati con la personalità e con la sua vita illusoria.

Uno degli accorgimenti che possiamo usare per aiutarci a elevare le nostre vibrazioni è riflettere sulla vera natura dell'Anima, non in maniera esclusivamente mentale e intellettuale, ma anche in maniera direi quasi «affettiva» e «permeata d'aspirazione»: sentendo cioè dentro di noi un senso di amore per l'Anima e un forte e profondo desiderio di realizzare la sua coscienza. Inoltre dobbiamo cercare di «sentire», sia pur pallidamente, quale possa essere la vita dell'Anima, le sue qualità, la sua vibrazione. Non è facile attuare ciò, ma per aiutarci possiamo anche usare l'immaginazione, e non sembri strano e assurdo questo perché vi è molta affinità tra immaginazione e intuizione.

L'immaginazione è creativa e, come la visualizzazione, è una vera tecnica esoterica.

Perciò, riflettere sull'Anima, sulla sua vera essenza, aiuta a elevare le nostre vibrazioni, anche in maniera inconsapevole e a formare a poco a poco dentro di noi un nuovo atteggiamento verso la vita e le sue lotte. Di-

venteremo più sereni, più distaccati e sapremo guardare tutto con l'occhio dello Spettatore interiore.

Nel tentare di «sentire» o di immaginare lo stato di coscienza dell'Anima, ci accorgeremo che siamo come neonati nel mondo interiore, poiché tutto ci sembrerà da principio nebuloso, vago, senza forma, vuoto e oscuro.

È difficile saper «consistere nell'essere», poiché (come dice il dott. Assagioli nel suo scritto «Sviluppo del senso esoterico»): «Ordinariamente noi viviamo *oggettivamente*, esteriormente, sempre in rapporto con «oggetti» esterni, ma anche con «oggetti» cosiddetti «interiori» quali le nostre emozioni, i nostri pensieri. «Cosiddetti», perché rispetto all'Anima tutte le attività della nostra personalità, dei tre corpi: fisico, emotivo e mentale, sono esteriori. Emozioni e pensieri sono più o meno aderenti all'Io, ma *non* sono l'Io, l'Anima, Noi stessi. Essi si sovrappongono all'Io vero, celandolo e ostacolando le Sue attività. Infatti emozioni e pensieri sono in continuo mutamento, in perenne fluttuazione: solo l'Io rimane immutabile, quale esso è; soltanto l'Io, l'Anima, ci dà il senso della stabilità, del riposo, della *vera* sicurezza, della *realtà* permanente. Il potere di vivere e di funzionare *soggettivamente* è per noi completamente nuovo».

Noi pertanto possiamo a poco a poco allenarci a divenire sensibili a questo nuovo livello di coscienza, cercando di osservare il più spesso possibile fra le numerose occupazioni e preoccupazioni della nostra vita, dei momenti di pausa, di silenzio, di raccoglimento per ritrovare il nostro centro di coscienza interiore, ed evitare di «disperderci alla periferia» della coscienza.

Come vedete, inavvertitamente siamo passati a un

secondo accorgimento: *la coltivazione di momenti di silenzio*.

Questi momenti di silenzio non sono ancora la meditazione vera e propria, ma una preparazione a essa.

Chi è troppo preso dalla vita attiva, dalle preoccupazioni e dai numerosi doveri, forse pensa che sia impossibile poter dedicare sia pure alcuni attimi ogni giorno a questo raccoglimento interiore.

Eppure questa conciliazione si può fare.

Se vogliamo che ogni nostro atto, ogni nostra esperienza, ogni nostro lavoro, ogni nostra sofferenza, si trasformi dentro di noi in Luce, in Saggezza e rechi il suo apporto al risveglio della nostra coscienza spirituale, dobbiamo creare dentro di noi questo «centro di coscienza distaccato», dobbiamo vibrare in un livello più alto, e continuare poi ad agire nei tre mondi con la stessa dinamicità e laboriosità.

Nella «Luce sul Sentiero» è scritto:

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

Che cosa vogliono dire queste parole?

Vogliono dire appunto che in ogni nostra lotta, in ogni nostra azione noi dobbiamo funzionare soltanto come strumenti dell'Anima, e anche se apparentemente è la personalità che agisce in realtà è il Sé dentro di noi che ci guida e ci muove all'azione.

Tutto quanto è stato detto finora costituisce soltanto l'esordio che serve, come si diceva prima, a elevare il nostro livello di coscienza, a «ripolarizzarci» dopo l'estroversione nella vita della personalità con cui, per forza di cose, ci siamo identificati per sì lungo tempo.

Questo momento preparatorio è tuttavia necessario per poter iniziare il sentiero che conduce alla unione con l'Anima, che non è né breve né facile, e possiamo dire che costituisca una vera e propria scienza.

È bensì vero che l'evento meraviglioso del risveglio del Sè Spirituale può anche avvenire improvvisamente, senza preparazione.

Abbiamo molte testimonianze di persone che hanno sperimentato questo «risveglio», apparentemente avvenuto senza preavviso, improvvisamente, come una folgore che cade, illuminando d'un tratto la scena e scomparendo poi così rapidamente come è venuta.

Se però esaminiamo attentamente le vite di questi uomini, le prove che hanno attraversato, i loro sentimenti, i loro stati d'animo, troveremo certamente i «sintomi» di questo evento. Sintomi che forse sono passati inosservati agli stessi protagonisti, poiché essi non erano consapevoli di quello che si stava preparando in loro.

Quasi tutti coloro che hanno avuto l'esperienza del contatto con l'Anima avevano un corpo emotivo raffinato e purificato da vite mistiche e ascetiche, oppure dedite a qualche alto ideale di verità e di amore altruistico.

Quindi la preparazione vi era stata, anche se in maniera inconsapevole.

Infatti questi improvvisi risvegli, questi contatti sporadici avvengono quasi sempre a mezzo di una elevazione del corpo emotivo che fa da ponte con l'aspetto Amore dell'Anima.

Ecco perché questi contatti, pur essendo meravigliosi e indimenticabili non possono essere ripetuti volontariamente, ma sono sporadici e saltuari.

Non possiamo perciò fondare le nostre speranze di unione con l'Anima su un contatto di tal genere, di natura spontanea, e per questo incerta.

Non possiamo stare con le mani in mano, limitandoci a desiderare di riunirci con il Sé, senza far nulla consapevolmente e volontariamente.

Ciò poteva essere perdonato a coloro che non conoscevano la vera natura dell'uomo, che non erano coscienti dello scopo della vita e che avevano dentro di sé soltanto delle vaghe intuizioni, delle visioni sentimentali della Verità.

A coloro che sono convinti che l'uomo è essenzialmente un essere spirituale, che sanno che il vero Io è l'Anima, non può essere perdonata l'inerzia, la noncuranza e l'indifferenza.

Questa è la via dell'occultista, la via di colui che sa quello che vuole e che, con tutte le sue forze, con tutti i suoi mezzi, costruisce a poco a poco il Sentiero, il ponte che dovrà unirlo con la sua Anima, o meglio renderlo consapevole di essere un'Anima.

La vita dell'occultista è quindi una via mentale, cosciente e volitiva. Una dedizione della mente, del cuore e della volontà a un solo scopo.

L'occultista non si limita a desiderare, a pregare, ma studia, ricerca, sperimenta e vuole.

Il mistico potrebbe chiamarsi il poeta dello spiritualismo.

L'occultista, lo scienziato.

* * *

Su questo sentiero, che ci riconduce verso la sorgente

te interiore, noi siamo sospinti continuamente, anche se ne siamo inconsapevoli.

Dobbiamo aver chiaro in mente che una sola è la meta della vita: la manifestazione dello Spirito che è nascosto sotto gli involucri della materia con cui si è identificato. E, se questa è la mèta, è naturale che tutto contribuisca alla sua realizzazione.

Dapprima i contributi maggiori a questo risveglio della coscienza interiore ci vengono dall'esterno sotto forma di stimoli vari, di cui il principale e il più efficace è il dolore.

Quando poi avremo compreso il profondo significato e la vera funzione del dolore umano, solo allora saremo capaci di trarre da esso tutto il bene e tutta la saggezza che ci offre, e potremo trovare nell'apparente male aiuto e stimolo al progresso interiore.

Dobbiamo sempre ricordare che spesso, anzi quasi sempre, ciò che è sofferenza per la personalità è invece gioia per l'Anima e viceversa, poiché il nostro Io spirituale vuole condurci verso una direzione e le forze della personalità verso un'altra, e dall'attrito fra queste due tendenze nasce il dolore.

La personalità è mossa da desideri egoistici, vuole la felicità per sé, mentre l'Anima, che ha la coscienza universale, è mossa dall'Amore per il Tutto, e vuole solo il bene del Tutto.

L'uomo identificato con la personalità è cosciente solo del suo io singolo, è immerso nell'illusione della separatività, è attaccato al mondo delle forme, è schiavo dei suoi istinti, dei suoi desideri e delle sue ambizioni, e soffre perché non può mai trovare soddisfazione a essi.

Il dolore lo scuote, lo risveglia, lo stimola, lo spinge a raccogliersi, a ripiegarsi su se stesso per domandarsi il perché di tutto: lo induce a staccarsi dagli oggetti, gli insegna la rinuncia alle cose bramate e possedute, lo conduce per il sentiero arido e buio della solitudine finché egli, vinto, non si rivolge verso la realtà, verso la Luce che prima, circondato dalla nebbia dei desideri, non aveva veduto, e allora comprende di avere sbagliato e ritrova la pace, la serenità e la gioia.

Molti potrebbero obiettare che non sempre il dolore produce questo effetto ma che anzi molto spesso rende l'uomo malvagio, egoista e ribelle o, nel migliore dei casi, arido, vuoto, depresso, senza speranza e senza energia per proseguire la via...

Ciò è vero. Ma non dobbiamo dimenticare che l'uomo percorre un lungo cammino evolutivo, e che molti sono i gradini da salire, numerose le vite che stanno dietro e dinanzi a lui. Il dolore sembra rendere l'uomo peggiore all'inizio, ed ecco perché esso ci percuote numerose volte, fino a che non arriva al suo scopo che è quello, come abbiamo detto prima, di rendere l'uomo cosciente del suo destino.

Se la sofferenza non produce questo risultato vuol dire che non è giunta al «grado» necessario a produrre la «crisi» di capovolgimento, che ci trasformerà completamente.

Il dolore è come un fuoco che arde per fondere i minerali e separare la parte grezza dal metallo puro, e deve giungere a una temperatura tale da produrre la fusione. Ogni minerale ha una sua temperatura di fusione, così ogni uomo ha bisogno di un diverso grado di sofferenza perché si risvegli.

Ci vogliono numerose incarnazioni per far sì che l'uomo si maturi e divenga «reattivo» e sensibile nella maniera giusta al dolore.

Pertanto è facile comprendere come sul cammino ascendente che ci conduce verso la realizzazione del Sé, il dolore abbia la funzione di stimolo e di aiuto «esterno».

Quando cominciamo a divenire consapevoli seppure in maniera vaga del vero scopo della vita, e cominciamo ad aspirare a collaborare con l'evoluzione e a ricongiungerci con il nostro Sé Spirituale, allora abbiamo dalla nostra parte altri aiuti e stimoli che ci vengono non più dall'esterno ma dall'interno, dal nostro mondo soggettivo e interiore.

Il cammino pertanto comincia a diventare più rapido, poiché il nostro stato di coscienza ci aiuta non soltanto a salire meno lentamente, ma anche a saper trarre la saggezza necessaria e gli insegnamenti giusti dagli stimoli esterni, che ci vengono sotto forma di prove, di dolori, di difficoltà varie.

In un certo senso possiamo dire che si viene a formare un giuoco di «azione e reazione» fra gli stimoli interni e gli stimoli esterni, poiché gli uni servono a risvegliare la coscienza interiore dormiente, e gli altri a farci trasformare in saggezza le esperienze della vita.

* * *

Giunti a questo punto, è naturale domandarsi: che cosa ci proponiamo di fare dopo aver compreso l'importanza di ricongiungerci coscientemente con l'Anima?

La prima cosa da fare è di metterci di fronte a noi stessi in piena sincerità e analizzare il nostro atteggiamento.

mento interiore verso questo problema della unione con il Sé per vedere chiaramente:

a) se siamo preda dell'illusione di crederci più evoluti di quello che siamo, e quindi se siamo presuntuosi, orgogliosi, ecc.;

b) se siamo invece presi da un senso di scoraggiamento, di inadeguatezza, di inferiorità;

c) se siamo presi da eccessivo entusiasmo, emotività e ci aspettiamo quindi risultati meravigliosi e rapidi.

Dobbiamo essere capaci di vedere dentro di noi i veri sentimenti che ci animano e cercare di formare al posto dell'atteggiamento errato l'atteggiamento giusto, che è quello di un'obbiettiva, serena, saggia *convinzione mentale*, e di una salda, ferma e costante *volontà di riuscire*.

Formiamo dunque dentro di noi queste due forze:

a) *convinzione mentale*;

b) *volontà di riuscire senza sentimentalismi eccessivi, senza false illusioni, senza speranze di grandezza e, d'altro canto, senza timori, senza pessimismo, senza scoraggiamento.*

Guardiamo in faccia la realtà. Aspiriamo a trasformare ogni nostra esperienza, ogni nostro dolore, ogni nostro sentimento in «coscienza» e in «energia» che ci aiutino a liberare il Sé Spirituale dai legami della personalità, e questa nostra aspirazione produrrà certamente dei risultati. Tali risultati potrebbero essere grandi, ma potrebbero anche essere così piccoli da passare quasi inosservati. Tuttavia se noi intraprenderemo il cammino con

la visione chiara, la mente scevra da fantastiche chime-
re, non soffriremo delusioni e non conosceremo l'aridità
dell'insuccesso, ma cominceremo invece a sentire quella
serenità, quella gioia, «quella pace che sorpassa ogni in-
tendimento» che sono i veri sintomi che la vita dell'Ani-
ma sta sostituendosi lentamente alla vita della personalità.

QUESTIONARIO

1. Vi siete mai esercitati in momenti di raccoglimento e di meditazione?
2. Siete soggetto a slanci mistici di amore per Dio, per l'Anima, oppure no?
3. Pensate che la vita spirituale sia in contrasto con la vita pratica?
4. Avete letto qualche libro di mistica?
5. Avete mai provato, seppure in maniera incompleta e vaga, la «coscienza» dell'Anima?
6. Avete una idea ben chiara sull'Anima, sulle sue qualità, sulla sua essenza?
7. Quando siete colpiti dal dolore, dalla sofferenza, sapete trarne tutto l'insegnamento nascosto?
8. Siete convinti che il nostro vero Sé, il vero Uomo, è l'Anima?
9. Che cosa vi proponete di fare per affrettare la rivelazione di questo Sè Superiore?

CAPITOLO II

RICONOSCIMENTO DEGLI OSTACOLI

Una delle cose che dobbiamo tener presenti nell'accingerci a iniziare il lavoro è che per poter ottenere dei risultati positivi occorre che noi siamo obiettivi e che non ci proponiamo delle mete troppo ardue da raggiungere, o non consone al nostro temperamento.

Dobbiamo cercare di utilizzare le nostre tendenze naturali, far leva sulle nostre capacità, manifeste e latenti, e non dobbiamo sforzarci di divenire diversi da quello che siamo o di soffocare la nostra natura per sovrapporre a essa una natura diversa e non spontanea.

Quello che dobbiamo fare è riconoscere obbiettivamente le nostre tendenze, le nostre capacità e le nostre deficienze, senza illuderci di essere migliori e senza crederci peggiori di quello che siamo.

Noi aspiranti spirituali che viviamo in occidente non possiamo comportarci come i discepoli orientali, che hanno una configurazione psico-fisica diversa e vivono in un ambiente differente dal nostro.

Noi occidentali, sia per temperamento che per influenza ambientale, siamo più portati all'attività e all'estroversione, e siamo più sviluppati come mente concreta che come intuizione.

Gli orientali invece sono introvertiti e contemplativi, e precipuamente intuitivi.

Inoltre, anche l'epoca in cui viviamo ci costringe all'attività, all'estroversione, all'uso della mente concreta e non ci consente di ritirarci dal mondo come i discepoli dell'Era dei Pesci. Ora sta per iniziare l'Era dell'Acquario, l'Era del Settimo Raggio che ha lo scopo di portare in manifestazione l'energia spirituale fin sul piano fisico.

Quindi noi dobbiamo utilizzare le nostre tendenze naturali e vivere nel mondo senza abbandonare la lotta, senza cercare un'evasione, ma nello stesso tempo senza mai perdere di vista la meta interiore, e anzi utilizzare tutto alla realizzazione di essa.

Con tutti i nostri sforzi dobbiamo cercare di attuare la «vita duplice» e cioè vivere *nel* mondo, ma non essere *del* mondo.

Come possiamo attuare ciò?

Per prima cosa dobbiamo evitare di creare due compartimenti separati fra la nostra vita personale, sociale, professionale e la nostra vita interiore, spirituale.

Dobbiamo cercare di trasformare l'una in mezzo per sviluppare le nostre qualità latenti e per fare esperienze utili alla nostra formazione, e rendere l'altra di utilità pratica e concreta.

Quindi vi dovrebbe essere in noi una continua «presenza», uno stato di coscienza distaccato dalla personalità, che ci consentisse di vedere tutto in funzione di un solo scopo e di una sola mèta: l'evoluzione della coscienza e la realizzazione del Divino in noi.

Patanjali nei suoi Sutra Yoga chiama questa facoltà di «leggere» ciò che sta nascosto dietro gli avvenimenti

della vita e dietro le forme oggettive *Lettura Spirituale*. Infatti gli eventi della vita oggettiva non sono altro che simboli che nascondono la realtà profonda, simboli il cui significato può essere compreso solo se impariamo a focalizzarci nella coscienza dello Spettatore, e se sviluppiamo l'intuizione.

Nei libri spirituali si parla generalmente di quattro metodi Yoga, cioè metodi di unione con l'Anima (Yoga = unione, dalla radice yug del verbo unire).

Questi metodi sono:

- a. il karma yoga;
- b. il bhakti yoga;
- c. lo jnana yoga;
- d. il raja yoga.

Il karma yoga è la via di unione con l'Anima per mezzo dell'azione e dell'esperienza, e quindi si riferisce al piano fisico.

Il bhakti yoga è la via della devozione al Divino o a qualche Essere superiore, e si riferisce quindi al piano emotivo.

Lo jnana yoga è la via della conoscenza e della ricerca mentale della Verità, e si riferisce quindi al piano mentale.

Il raja yoga o yoga reale sta a sé, in quanto è la via di unione per mezzo della concentrazione mentale, della meditazione e della contemplazione, e quindi può essere utilizzato contemporaneamente a uno qualsiasi dei tre yoga precedenti.

Durante il suo cammino evolutivo l'uomo pratica tutti e quattro questi metodi di unione perché, come sappia-

mo, il tipo di personalità dell'individuo cambia a ogni incarnazione, e quindi cambia il raggio o il temperamento. Così avviene che una volta l'uomo sarà più portato a fare esperienze nel piano fisico, un'altra sarà di temperamento emotivo-mistico, un'altra ancora avrà tendenze conoscitive e intellettuali e così via.

C'è da notare però che i primi tre «yoga» sono praticati dall'uomo quando egli è ancora inconsapevole della sua vera natura e del suo destino; il «raja yoga» invece è praticato solo da colui che si è «risvegliato», che conosce la meta e che collabora coscientemente alla sua autoformazione.

Pertanto, quando noi cominciamo a voler percorrere volontariamente il sentiero verso la realizzazione del Sé perché abbiamo compreso quale è lo scopo della vita, e abbiamo avuto un barlume della meravigliosa meta che ci attende, non seguiamo più la via spontanea e più facile verso cui il nostro temperamento ci porta, ma cerchiamo di utilizzare tutti i nostri veicoli, di formare una sintesi di tutte le nostre energie verso una sola meta. Ed ecco che ha inizio il «Purna Yoga» o Yoga della Sintesi, che utilizza e prende tutti e tre i veicoli personali contemporaneamente, e crea una integrazione e coordinazione armonica della personalità in modo che possa divenire un canale adatto alle energie dell'Anima.

Questo *yoga della sintesi* è il metodo di unione seguito dall'aspirante spirituale e cioè da colui che consapevolmente percorre il Sentiero, che conosce qual è la meta, e che sa di essere un'Anima.

Le varie fasi di questo sviluppo cosciente dell'aspirante spirituale sono, secondo Patanjali, le seguenti:

1. Aspirazione verso la realizzazione dell'Anima.
2. Riconoscimento degli ostacoli, ossia comprensione di ciò che impedisce la vera coscienza.
3. Comprensione intellettuale della natura di quegli ostacoli.
4. Determinazione di eliminarli.
5. Un improvviso lampo o una subitanea visione della realtà dell'Anima.
6. Rinnovata aspirazione e forte proponimento di fare di quella visione una realtà permanente nella vita quotidiana.
7. La battaglia finale contro la personalità e le sue tendenze, simboleggiata nella Bhagavad Gita dal «Kuruksheetra» (campo di battaglia) con Krishna, l'Anima, che incoraggia Arjuna, l'aspirante, al costante sforzo.

L'aspirazione è un atteggiamento della personalità che ha una vera importanza esoterica e un profondo significato occulto.

Essa non è soltanto un atteggiamento emotivo di desiderio e di devozione verso l'Anima, ma è una vera e propria forza magnetica prodotta dall'appello concorde e contemporaneo di tutti e tre i veicoli della personalità che produce un perfetto allineamento.

Si viene così a formare un canale sgombro temporaneamente da impurità e da ostacoli, lungo il quale le energie dell'Anima possono fluire.

«L'aspirazione produce ispirazione» dice Alice Bailey nel *Trattato dei Sette Raggi*.

E ancora: «L'aspirazione è un'attività di natura scientifica, ed è insita nella sostanza stessa...

L'aspirazione è un processo scientifico che governa l'evoluzione stessa. Quando le si dà uno scopo libero, quando se ne seguono gli impulsi, l'aspirazione è un mezzo che può elevare la materia e l'intera personalità al Cielo» (*Trattato dei Sette Raggi*, Vol. I, pagg. 326-27).

Possiamo comprendere perciò facilmente quanto sia importante questa prima fase e come essa sia indispensabile per creare nei corpi della personalità la vibrazione e l'atteggiamento adatti a iniziare la via di ascesa verso l'Anima.

Essa è, per così dire, la «chiave di volta» di tutto il lavoro di allineamento, di integrazione e infine di fusione con il Sé Superiore.

Senza l'aspirazione non possiamo neppure dare inizio alla via di unione con l'Anima, e questo è ovvio perché come possiamo sperare di raggiungere una meta verso cui non «aneliamo ardentemente», verso cui non tendiamo con tutte le nostre facoltà, con tutti i nostri desideri, con tutte le nostre energie?

Quindi è necessario che cerchiamo di vedere obiettivamente se in noi esiste una vera aspirazione, se essa è abbastanza forte e profonda. E se scopriremo che essa è debole e incerta, oppure saltuaria, dobbiamo indagare le ragioni di questa sua debolezza e saltuarietà.

Forse in noi vi sono ancora dei dubbi?

Forse non siamo convinti dell'importanza dello scopo che perseguiamo?

Forse la meta ci sembra troppo lontana e troppo ardua?

Forse siamo resi incerti dal pensiero della nostra imperfezione e della nostra inadeguatezza?

Queste e altre domande simili possiamo rivolgere a noi stessi se vediamo che la nostra aspirazione verso l'Anima non è abbastanza forte, dobbiamo cercare di rispondere con tutta sincerità e se possiamo, dobbiamo vincere i nostri dubbi, le nostre incertezze, le nostre paure, la nostra inerzia.

Non possiamo cominciare la via senza la certezza di riuscire. Non possiamo prepararci al lavoro e alla lotta inevitabile senza una riserva di energie, di entusiasmo, di fiducia, e di fervore.

Saremo sconfitti al primo accenno di battaglia, cadremo al primo ostacolo se non accenderemo dentro di noi l'ardente fuoco dell'aspirazione pura e fervida.

La fase che si riferisce al riconoscimento degli ostacoli e delle difficoltà che si frappongono fra noi e la meta da raggiungere, è una fase molto importante.

Ci accorgiamo che c'è qualche cosa che ci impedisce la conoscenza del nostro vero Sé, sentiamo che vi è come una specie di «diaframma» fra noi e la Luce, ma non sappiamo di che cosa esso sia costituito e come possiamo toglierlo.

Ci accorgiamo inoltre che gli ostacoli sono proprio causati dalla nostra personalità e dalla vita dei tre veicoli che la compongono.

Tuttavia occorre un continuo esame di noi stessi, una passionata analisi delle nostre reazioni, dei nostri pensieri, dei nostri sentimenti, per giungere alla comprensione vera degli ostacoli.

Non è facile giungere a tale comprensione anche perché gli ostacoli che si trovano in noi non appartengono

tutti alla incarnazione presente, ma possono provenire da vite anteriori.

Quando un'Anima si reincarna porta con sé un bagaglio di tendenze, qualità, difetti, impurità che non ha potuto superare e trasmutare nelle vite precedenti. Tali «samskaras» (semi) provenienti da incarnazioni precedenti giacciono nel nostro inconscio e per questo è difficile riconoscerli. A essi si uniscono poi i «semi» della vita attuale, i «semi» portati dalla famiglia, dalla razza a cui apparteniamo, e possiamo così ben comprendere come il problema del riconoscimento degli ostacoli sia intricato e difficile a risolversi.

Nondimeno se noi abbiamo sincerità di proposito, vera aspirazione, ferma volontà di riuscire a poco a poco vedremo affiorare alla luce tutto ciò che vi è da eliminare nella nostra personalità e che costituisce un impedimento all'afflusso della energia animica.

Forse potrà esserci di aiuto in questa analisi di noi stessi il sapere quali sono gli ostacoli fondamentali secondo Patanjali.

Essi sono:

- a. avidya (l'ignoranza);
- b. il senso della personalità;
- c. il desiderio;
- d. l'odio;
- e. l'attaccamento.

Esaminiamoli brevemente:

a) *Avidya*: è parola sanscrita che significa «ignoranza», ma che cosa vuol dire realmente?

Dice Patanjali: «Avidya (ignoranza) è la causa di tutti

gli altri ostacoli, siano essi latenti, in via di eliminazione, superati o in piena forza» (Libro II, Sutra 4).

E ancora: «Avidya è lo stato che conduce a confondere il permanente, il puro, il beato e il sé con ciò che è impermanente, impuro, doloroso e col non-sé» (Libro II, Sutra 5).

Quindi tale ignoranza è insita nella natura umana, anzi possiamo dire che essa è inevitabile per un lungo periodo evolutivo, poichè l'Anima essendosi rivestita di involucri, si è identificata con essi e ha dimenticato la sua vera origine.

Questo stato di ignoranza è dato proprio dal fatto che siamo uomini e che non siamo ancora consapevoli del nostro vero Sé.

Avidya dunque ha un significato molto vasto e generale, perché comprende tutti gli errori, le illusioni dell'uomo nei tre mondi della manifestazione, dal fisico denso al mentale inferiore e può essere superata solo quando la Luce dell'Anima penetra nella coscienza dell'individuo, rendendolo consapevole della Realtà.

È ovvio come da questa ignoranza derivino tutti gli altri ostacoli e principalmente il secondo che è:

b) *il senso della personalità*, che significa «l'identificazione del Conoscitore con gli strumenti della conoscenza e cioè l'identificazione dell'Anima con i veicoli che la rivestono».

L'uomo per un infinito numero di esistenze è consapevole solo della vita della sua personalità. Egli non sa di essere un centro spirituale, una scintilla divina, e vive completamente immerso nel mondo oggettivo e illusorio. E anche quando comincia a comprendere e a crede-

re che il suo vero Io è qualche cosa di spirituale che ha una coscienza più ampia, che ha una vita immortale, non riesce a liberarsi da questo «senso della personalità», perché egli conosce la realtà solo intellettualmente, ma non ha mai provato la vera coscienza animica, non ha avuto la rivelazione della vita nei piani iper-fisici.

In realtà questo «senso della personalità» costituisce l'ostacolo più difficile e il suo superamento completo si potrà avere solo quando l'Anima avrà preso il pieno dominio sull'uomo inferiore, non senza aver combattuto lungamente un'aspra e dura battaglia con alterne vicende.

La personalità, pur essendo illusoria e transeunte, è una vera e propria forza che si oppone alla energia spirituale, ingaggiando una lotta su tutti i piani fino a che viene la «resa» e l'Anima trionfa in tutta la sua luminosa pienezza.

Questa lotta è combattuta dall'uomo fino a quando egli non ha il primo contatto con l'Anima che risveglia in lui la coscienza di «chi» egli sia realmente. Allora comprende la futilità e l'inconsistenza del suo folle combattere contro quella che è l'unica e vera fonte di felicità, di serenità e di luce, non si oppone più al volere dell'Anima, ma anzi cerca di collaborare con esso anche se talvolta, pur non volendolo, è di nuovo preso dal mondo dell'illusione e non riesce a liberarsi completamente dal senso della personalità.

Tuttavia la sua aspirazione e la sua buona volontà lo guideranno verso quegli accorgimenti, quelle pratiche, quegli studi che lo aiuteranno a ritrovare la Verità intravista e la Luce di cui ha percepito il primo barlume.

c) *Il desiderio.* «Desiderio è un termine generico

che designa la tendenza estrovertita dello spirito verso la vita della forma. Esso può significare il piacere che un cannibale prova per ciò che mangia, l'amore di un uomo per la propria famiglia, l'ammirazione di un artista per un bel quadro o l'adorazione del devoto per il Cristo o per il proprio Istruttore» (*Patanjali, Sutra Yoga, Libro II, pag. 137*).

Così si legge in *Patanjali* ed è chiaro come questo termine «desiderio» abbia un significato molto ampio e comprenda sia i desideri più bassi collegati agli istinti e alle passioni, sia le aspirazioni e gli ideali più alti.

Questo può sembrare esagerato a noi che dobbiamo ancora liberarci dai desideri e dagli attaccamenti inferiori e dobbiamo sviluppare le aspirazioni verso le cose elevate, ma dal punto di vista dell'Anima anche i desideri superiori sono da superare e costituiscono un legame e un ostacolo alla completa coscienza spirituale.

«... sembra che il progresso dell'Anima avvenga in questo passaggio da un oggetto desiderato all'altro, fino a che giunge l'ora in cui l'Anima è respinta su se stessa e si trova sola. Essa ha esaurito tutte le possibilità di attaccamento e anche il suo istruttore sembra averla abbandonata. Rimane allora solo una Realtà, la realtà spirituale che è l'Anima stessa e il suo desiderio si volge quindi all'interno. Il desiderio rivolto all'esterno è esaurito e l'Anima trova allora il regno di Dio dentro di sé». (*Patanjali, Sutra Yoga, Libro II, pag. 132-33: Ed. Nuova Era*).

Quindi l'Anima può ritrovare realmente se stessa solo quando si ripiega verso l'interno e finalmente scopre che il vero Sentiero verso Dio non è all'esterno ma den-

tro di sé. Questo è «il sentiero segreto» che l'uomo scopre quando si distacca da tutto e comprende l'illusorietà del mondo oggettivo.

d) *L'odio*. In realtà questo termine vuole indicare il senso di separatività insito nella personalità, ed è l'opposto del senso di unità che è invece lo spontaneo atteggiamento dell'Anima.

La separatività è chiamata nella «Voce del Silenzio» *la grande eresia*, poiché è la causa di infinite sofferenze, errori e difficoltà per l'uomo.

Essa produce odio, avversione, egoismo, durezza, incomprendione, orgoglio, irrigidimento, criticismo ecc. Tutte quelle qualità negative, insomma, che derivano dalla mancanza di amore e di fraternità.

Nessuno di noi è completamente libero da tale separatività, poiché ancora non abbiamo la piena coscienza dell'Anima, e quindi in ognuno di noi vi è una certa misura di odio, di incomprendione per gli altri.

Questo ostacolo sarà superato solo quando l'Amore dell'Anima potrà fluire liberamente nei nostri veicoli, dandoci il senso di unione con tutti.

e) *L'attaccamento*. Anche questo ostacolo è, per così dire, congenito nell'uomo, in quanto esso «è l'elemento dominante nella manifestazione divina» perché esprime il rapporto fra i due opposti Spirito e Materia.

Su ogni piano della manifestazione ritroviamo questo attaccamento e non potremo liberarcene fino a che non avremo trovato un equilibrio fra le «paia degli opposti» e non avremo scoperto il «sentiero sottile come la lama di un rasoio» di cui parla il Buddha.

Desiderio e attaccamento sono strettamente connessi e ambedue debbono essere superati.

L'uomo non consegue il completo distacco in una sola volta, ma per gradi. Via via egli si distacca da ciò che è inferiore per attaccarsi a qualche cosa di superiore. Tutto il cammino evolutivo dell'uomo è disseminato di queste crisi di superamento e di distacco seguite poi da un attaccamento o aspirazione per qualche cosa di più alto.

Solo quando la natura inferiore si sarà unificata completamente con la natura superiore, cioè quando «Spirito» e «Materia» saranno diventati uno, solo allora cesserà questo alterno gioco di attrazione e di repulsione, di attaccamento e di distacco. L'uomo non avrà più coscienza della dualità, ma dell'unità e sarà completamente libero da attaccamento.

* * *

Questi sono dunque i cinque ostacoli fondamentali secondo Patanjali.

Come abbiamo detto prima, essi sono di natura generale e certo ognuno di noi li avrà in sé in una certa misura.

Oltre a questi ostacoli in ogni uomo ve ne sono altri di natura più particolare e individuale a seconda del suo grado evolutivo, del suo Raggio dominante, del suo temperamento, ecc.

Sta a ognuno di noi scoprirli, cercando nel profondo di se stessi e studiando il proprio temperamento e la propria natura.

Non sarà facile scoprire tutti gli ostacoli, anche per-

ché i più gravi sono talmente connaturati in noi da essere irricognoscibili alla nostra coscienza.

Questi ostacoli inconsci costituiscono i «glamours» (illusioni) che si ritrovano su ogni piano della personalità.

Sul piano fisico-eterico troviamo «maya».

Sul piano astrale «l'annebbiamento», e sul piano mentale inferiore «l'illusione».

Per ora ne accenno solamente, ma l'analisi più particolareggiata di tali «glamours» sarà il soggetto di una delle lezioni di questo corso.

Un altro ostacolo fondamentale al libero afflusso delle energie animiche è la mancanza di integrazione dei veicoli personali, di cui parleremo nella prossima lezione.

II

QUESTIONARIO

1. La vostra aspirazione a raggiungere la completa coscienza dell'Anima è abbastanza forte?
2. Se essa non lo è, potete riconoscere che cosa è che l'ostacola?
3. Avete ancora dei dubbi mentali o delle incertezze su quello che riguarda la realtà dell'Anima?
4. Sentite di aver bisogno di approfondire la vostra conoscenza prima di accingervi a mettervi praticamente all'opera per realizzare l'unione con il Sé?
5. Pensate che la vita pratica, le vostre occupazioni vi impediscano di dedicarvi al raccoglimento, allo studio, alle pratiche atte a conseguire uno sviluppo interiore?
6. Quali attaccamenti nella vostra vita sono di ostacolo alla realizzazione della coscienza spirituale?
7. Vi riesce facile sentire un senso di distacco dalla personalità, dalle sue reazioni, dai suoi desideri?
8. Pensate di essere un tipo essenzialmente estrovertito oppure introvertito?
9. Dopo aver riflettuto sul karma yoga, bhakti yoga e jnana yoga, potete dire verso quale dei tre vi sentite più portato?
10. Pensate che vi sia facile conciliare la vita pratica, attiva, con la vita interiore, spirituale?
11. Dopo aver riflettuto e meditato, potreste riconoscere qual è attualmente il vostro maggior ostacolo fra i cinque elencati da Patanjali?

CAPITOLO III

INTEGRAZIONE DELLA PERSONALITÀ

La personalità è lo strumento dell'Anima nei piani della manifestazione ed è composta di tre veicoli o corpi che debbono essere il perfetto riflesso dei tre aspetti dell'Anima: Volontà, Amore e Intelligenza.

Tuttavia, al momento dell'individuazione questi tre veicoli personali sono in uno stato amorfo, embrionale, tutte le loro qualità e capacità sono latenti e potenziali e l'uomo non è ancora cosciente di essi.

Vi è quindi un'evoluzione anche dei tre corpi della personalità e vi sono molti gradi di sviluppo e molte differenze evolutive fra individuo e individuo, proprio per quello che riguarda il grado di formazione dei suoi corpi sottili.

A poco a poco, nel succedersi delle varie incarnazioni, compiendo le varie esperienze, affrontando le prove e le vicissitudini della vita, l'uomo costruisce psicologicamente i suoi corpi sottili, e cioè fa passare le qualità latenti di essi dallo stato potenziale a quello attivo, e nello stesso tempo diviene via via cosciente di tutti i suoi stati psichici e di tutti i livelli interiori, da quelli emotivi a quelli mentali.

Nondimeno non si può parlare di «personalità» vera e propria come di *una entità a se stante*, fino a quando

i tre veicoli personali completamente sviluppati e formati, non si siano integrati e coordinati fra di loro.

Che cosa significa integrazione della personalità?

Significa che i tre corpi inferiori debbono funzionare in maniera coordinata e armonica, collaborando fra di loro per un fine unico e che non debbono invece funzionare ognuno per conto proprio in direzioni diverse e con finalità diverse.

Per quanto possa sembrare strano, ciò può avvenire, perché se nell'uomo non si sono formati il senso dell'identità personale, cioè la coscienza dell'io personale, e il senso della direzione, i tre veicoli non possono coordinarsi fra di loro e integrarsi, ma funzionano in maniera indipendente, *come se avessero ognuno una volontà sua propria*.

Questo avviene perché non essendosi ancora formata una unità di coscienza personale l'uomo ha *l'animo molteplice*, si identifica cioè ora con l'uno ora con l'altro veicolo, è preda dei suoi stati psichici invece di esserne il padrone e si sente continuamente sospinto ora in una direzione ora in un'altra a seconda che prevalgano gli impulsi istintivi (appartenenti al corpo eterico), le emozioni (appartenenti al corpo astrale) o le idee e le forme pensiero (appartenenti al corpo mentale inferiore).

La sua volontà è debole ed egli va avanti nella vita ondeggiando continuamente fra un oggetto e l'altro, senza una meta precisa, senza un fine ben chiaro da raggiungere.

Quest'ultima frase ci offre la chiave di tutto il problema.

Solo quando l'uomo comincia a formarsi una meta, un ideale, può crearsi l'integrazione dei suoi veicoli per-

sonali, perché il fine unico che egli vuole raggiungere focalizza e concentra tutte le energie della sua personalità verso un'unica direzione, e allora i tre corpi personali non vanno più ognuno per conto proprio, ma si *allineano* e si coordinano sotto il comando della volontà.

È a questo punto che emerge la vera personalità, che ha in sé un'energia sua propria, una sua nota particolare che non è la somma o la fusione delle energie dei tre corpi inferiori, ma è *una forza a sé stante*, con fini, caratteristiche e qualità sue proprie.

Il Dott. Roberto Assagioli in un suo scritto sulla «Coordinazione dei veicoli personali» dice:

«Ha una personalità chi ha consapevolezza di una meta e sa disciplinare le attività in modo da raggiungerla o cercare di raggiungerla».

E ancora:

«Ci creiamo una personalità quando antepriamo la fede in qualche cosa al desiderio del nostro io inferiore, quando abbiamo un'ideale innanzi agli occhi e coordiniamo i nostri strumenti, tendiamo tutte le nostre forze in un'unica direzione, plasmandoci in vista di ciò che deve essere raggiunto. Senza una meta, senza un ideale, non può esservi una vera personalità...».

Quindi l'integrazione dei veicoli personali e la formazione di una vera personalità si possono avere soltanto quando vi sia nell'uomo la presenza di quel filo integratore che è dato da un ideale, da un proposito unico da raggiungere.

Giunti a questo punto ci chiediamo: qual è l'importanza dell'integrazione della personalità ai fini dell'unione con l'Anima? Perché la mancanza di integrazione dei veicoli personali costituisce un ostacolo a questa unione?

Come innanzi detto, la personalità deve essere lo strumento di manifestazione e di espressione dell'Anima nei tre piani esteriori, e come può dunque essa servire a questo scopo se il suo funzionamento non è ordinato e armonico, se non vi è un perfetto equilibrio delle energie, una disciplinata coordinazione delle attività psichiche sotto il comando della volontà?

L'Anima può servirsi della personalità e manifestare i suoi tre aspetti attraverso i tre veicoli personali solo quando essa sia armonica ed efficiente, pronta e matura.

La mancanza di integrazione dei corpi inferiori ostacola l'afflusso delle energie animiche in quanto produce uno stato di disarmonia e di disordine nella psiche dell'uomo, non certo favorevole a una elevazione e a una sublimazione delle energie.

È vero che in qualche momento eccezionale si può avere un fuggevole contatto con l'Anima, attraverso uno qualsiasi dei veicoli, purché sia (seppur momentaneamente) vibrante nei sottopiani più elevati, ma questo contatto è del tutto casuale, sporadico e instabile e non può essere ripetuto a volontà, proprio perché mancano l'allineamento e l'integrazione dei veicoli.

Quando invece avviene il contatto dell'Anima con la personalità già integrata, esso è stabile e duraturo e le sue conseguenze sono permanenti.

Non si può avere un'integrazione della personalità quando vi siano delle deficienze di sviluppo in qualcuno dei veicoli poiché, come abbiamo detto prima, non può avvenire un armonico equilibramento di forze in una personalità che non sia egualmente sviluppata e formata in tutte le sue parti.

È ovvio quindi che la prima cosa che noi dobbiamo fare è sviluppare ogni lato della nostra personalità, colmando le lacune che possiamo trovare nei nostri veicoli.

Questa deficienza o mancanza di sviluppo di qualcuno dei veicoli è quindi un ostacolo naturale all'integrazione della personalità.

Vi è poi un'altra serie di difficoltà più complesse e più profonde che nascono dopo che tutti e tre i veicoli sono formati e sviluppati. Queste difficoltà sono *le scissioni*.

Non è facile comprendere bene che cosa significa realmente «scissione».

Occorre averne avuto una certa esperienza soggettiva per afferrare appieno il significato e la portata di questa parola dal punto di vista psicologico.

Tuttavia ne parleremo perché è utile conoscere la loro natura, sia pur solo intellettualmente.

Scissione significa «frattura», separazione, divisione. Scissione è il contrario di coordinazione, di collaborazione, di armonia, di unione.

Nella personalità possono esistere delle scissioni fra un veicolo e l'altro e talvolta anche all'interno di uno stesso veicolo.

È ovvio che queste scissioni, queste fratture esistono psicologicamente e non strutturalmente; sono cioè esistenti solo nella coscienza dell'individuo. Infatti avere una scissione fra i corpi della personalità significa che l'individuo non ha coscienza di essi come funzioni della sua psiche, di cui egli è il padrone, ma si identifica *separatamente* ora con l'uno ora con l'altro di essi.

È da notare che mentre l'io si identifica con uno

dei corpi, dimentica assolutamente gli altri, è completamente preso da quello, segue ciecamente gli impulsi di esso e obbedisce alle sue esigenze, credendo di seguire la volontà del suo io.

Se poi si identifica con un altro dei suoi corpi egli fa lo stesso ed è come se fosse tutta un'altra persona, poiché può avvenire che gli impulsi, le qualità e i desideri di quest'altro corpo siano assolutamente diversi da quelli del veicolo con cui l'uomo si era identificato prima.

Tutto ciò può sembrare un po' confuso a prima vista.

Nondimeno, se pensiamo che ognuno dei nostri veicoli personali ha delle funzioni e delle caratteristiche diverse proprio per la sua stessa natura, comprenderemo come ciò possa avvenire.

È ovvio che il corpo fisico eterico ha funzioni e compiti ben diversi da quelli del corpo emotivo, e che a sua volta il corpo emotivo ha qualità e scopi diversi da quelli del corpo mentale...

Quindi se noi consideriamo i nostri tre veicoli separatamente, come se fossero tre unità differenti non appartenenti a uno stesso individuo, è come se fossero tre diverse identità con direttive e finalità diverse l'una dall'altra.

Le scissioni possono essere lievi e temporanee e causare dei disturbi non gravi e possono invece essere più profonde e durature.

È come se nell'uomo affiorassero alternativamente due o più personalità, non solo diverse ma spesso in conflitto fra di loro.

L'individuo non è sempre uguale a se stesso: non è coerente, non ha una fisionomia unica, ma è molteplice, caleidoscopico, dissociato.

Forse ognuno di noi ha conosciuto delle persone che in alcune circostanze hanno agito in un dato modo e in altre in maniera del tutto diversa.

Persone che nella loro professione sono efficienti, pratiche, intelligenti e che nella vita privata sono ingenui, deboli e superstiziose.

Uomini dalla mente chiara e limpida, portati alle scienze concrete e che nei loro affetti sono come bambini incerti e paurosi...

Individui che sembrano (e forse sono) onesti e probi quando si tratta della loro professione, e che invece sono egoisti, crudeli, cinici, nel campo delle emozioni e dei sentimenti...

Si potrebbero fare infiniti esempi di queste scissioni, ma sarebbe ora troppo lungo.

Quello che deve essere ben chiaro dinanzi alla nostra mente è che può esistere fra un veicolo e l'altro della personalità una frattura, una separazione che impedisce loro di funzionare in coordinazione e in armonia, e che crea delle penose difficoltà e dei disturbi di notevole intensità.

Ciò può avvenire più facilmente:

a) se i raggi che influenzano i tre corpi sono di natura opposta come ad esempio il II e il I, o il V e il II (1);

(1) Vedi il libro della stessa Autrice: «I sette temperamenti umani» per maggiori informazioni sui raggi.

b) se l'individuo non ha una volontà direttiva e un autodomínio sui suoi corpi;

c) se non ha in sé l'elemento integratore di un ideale e di una meta da raggiungere.

Come voi già sapete ogni nostro veicolo personale è sotto l'influsso di un'energia, di un Raggio, e così pure la personalità intera.

Così può accadere per esempio che vi sia una personalità così composta:

a) corpo fisico-eterico di III Raggio;

b) corpo emotivo di II Raggio;

c) corpo mentale inferiore di I Raggio.

In una personalità così costituita può facilmente formarsi una scissione fra il corpo emotivo e il corpo mentale inferiore, perché il Secondo e il Primo Raggio hanno qualità e caratteristiche quasi contrastanti e finalità quasi opposte.

L'individuo che ha nella sua personalità tali raggi avrà molte difficoltà a coordinare, armonizzare e integrare il corpo emotivo con il corpo mentale, perché mentre sarà portato ad atteggiamenti amorevoli, comprensivi, inclusivi, costruttivi a causa del raggio del suo corpo emotivo, sarà spinto invece dal raggio del corpo mentale al comando, alla rigidità, alla distruttività, all'isolamento. Quindi sarà come se vi fossero in lui due personalità ben diverse, distinte e contrastanti, che affioreranno alternativamente, a seconda che egli si polarizzi nell'emotivo o nel mentale.

Solo quando focalizzerà tutte le sue energie verso un proposito, un ideale unico allora avverrà una coordi-

nazione dei veicoli della sua personalità, perché la volontà prenderà il comando, si formerà un'unità di coscienza e ogni lato della personalità sarà utilizzato per quel solo fine.

Questo è uno dei tanti esempi di casi di scissione che possono trovarsi nella personalità, ed è abbastanza indicativo.

È da notare che la persona stessa che ha nella sua psiche qualche scissione non ne è consapevole, proprio perché non si è formato in lei quel senso di auto-osservazione e di obbiettivazione che sorge quando emerge la coscienza dell'io personale, che è un'identità distinta dai contenuti psichici.

Come vedete, anche la costruzione e l'organizzazione della personalità ha i suoi problemi e le sue difficoltà e prende un periodo evolutivo abbastanza lungo.

Quando l'uomo diviene padrone dei suoi veicoli e delle energie che li compongono, ed è capace di servirse-ne per un suo proposito, usandole in maniera equilibrata e coordinata, in modo che esse cooperino fra di loro, senza ostacolarsi a vicenda e senza creare conflitti e contrasti, allora vuol dire che la sua personalità è integrata.

L'integrazione della personalità segna uno stadio evolutivo importantissimo per l'uomo, anche se non sempre a tale sviluppo corrisponde una eguale maturazione spirituale.

A riguardo è molto importante sapere che lo sviluppo della personalità non sempre è contemporaneo e parallelo a quello interiore e spirituale, anche se esso è necessario alla formazione dell'individuo e al suo futuro compito di Servitore del Piano Divino.

Molte volte abbiamo parlato di tipi introvertiti e tipi estrovertiti, e di temperamenti orientali e temperamenti occidentali.

I primi si sviluppano prima interiormente e soggettivamente, poiché rivolgono tutta la loro attenzione al mondo interno e ai valori intuitivi.

I secondi invece si formano prima esteriormente e cioè come personalità, poiché sono rivolti all'esterno, all'attività, all'esperienza, al mondo del pensiero concreto e positivo.

Ambedue gli sviluppi sono necessari all'uomo, ed egli infatti non può dirsi completo fino a quando non si sarà maturato sia soggettivamente che oggettivamente.

Ecco perché a volte possono trovarsi delle personalità ben sviluppate e giunte all'integrazione, ma che non hanno nulla di spirituale in sé, e d'altro canto, degli individui molto maturi spiritualmente, e con l'intuizione risvegliata, che hanno delle personalità monche, imperfette e manchevoli.

Coloro quindi che giungono all'integrazione dei veicoli personali senza aver sviluppata, sia pure in maniera iniziale, l'intuizione spirituale (e questo è il caso più comune nei paesi occidentali), si troveranno di fronte a molte difficoltà e la lotta che dovrà combattere la loro Anima per conquistare il suo strumento, sarà molto lunga e aspra.

La personalità integrata, pur non essendo il vero Io, ma soltanto un riflesso di esso, è un'entità molto forte, ma separativa, orgogliosa e ribelle.

L'uomo che ha una tale personalità si sente pieno di potere, di efficienza, di intelligenza, poiché realmen-

te l'integrazione delle sue energie personali gli dà un senso di benessere, di forza e di sicurezza, che gli consente di riuscire nei suoi scopi e di realizzare le sue ambizioni e per tale ragione è orgoglioso e crede di essere superiore agli altri. Tuttavia è inconsapevole della vita della sua Anima e anche se essa cerca di comunicare con lui, egli respinge i suoi richiami, perché li crede fantasticherie inutili che vorrebbero portalo fuori strada.

Infatti il fine dell'Anima è molto diverso dal fine della personalità, poiché mentre l'uno è altruistico, disinteressato, universale, l'altro è egoistico, interessato e separativo.

Ha inizio allora una dura e lunghissima lotta fra l'Anima e la personalità, perché quest'ultima si ribella alla Luce dell'Anima credendo che «darsi» a lei significhi la sua fine e la sua distruzione.

Questo è in fondo il dramma dell'uomo che si ribella a quella che è invece la sua salvezza.

La frase del Vangelo:

«Hanno occhi e non vedono, hanno orecchie e non odono» vuole significare proprio questa cieca ostinazione dell'uomo che volontariamente volge le spalle alla sua Anima per non vedere la luce della realtà e non ascoltare la voce del suo vero Sé.

Tuttavia la personalità è necessaria all'uomo e questa identificazione con essa è inevitabile e ha la sua utilità.

L'uomo deve evolvere come coscienza, ma deve evolvere anche «strutturalmente» (per così dire), cioè deve costruire a poco a poco le varie parti dello strumento che dovrà poi servire all'Anima per i suoi fini spirituali e altruistici di Servizio; tale strumento è la personalità.

Ecco perché sono importanti la formazione e lo sviluppo dei tre veicoli della personalità, che si chiamano anche *veicoli di esperienza e di espressione*, e la loro integrazione in un tutto unico, armonico ed efficiente, pronto ai comandi dell'Io Superiore.

III

QUESTIONARIO

1. Cercate di dare una definizione più chiara che potete dell'Anima e della personalità.
2. Qual è il vero scopo e la vera funzione della personalità?
3. Qual è la sua utilità per quello che riguarda l'Anima?
4. Qual è la differenza fra l'evoluzione della personalità e l'evoluzione dell'Anima?
5. Che cosa significa «integrazione» dei tre veicoli personali?
6. Perché l'integrazione è così necessaria allo sviluppo dell'uomo?
7. Osservando voi stessi, potreste dire quale dei tre vostri veicoli personali è meno sviluppato?
8. Quale dei tre veicoli personali è più sviluppato?
9. Esistono in voi delle scissioni, di cui siete consapevole?
10. Potreste fare qualche esempio di scissione?
11. Vi pare di avere conseguito un certo grado di integrazione?
12. Da che cosa riconoscete di aver conseguito un certo grado di integrazione?
13. Se invece non l'avete raggiunto, che cosa è, secondo voi, che l'ostacola?
14. Avete un ideale nella vita, un fine ben chiaro da raggiungere, uno scopo ben definito?

CAPITOLO IV

IL PROBLEMA DELL'ILLUSIONE

Un altro ostacolo che troviamo nella nostra personalità e che si frappone tra noi e la piena rivelazione dell'Anima, è lo stato di oscurità, di mancanza di visione, di offuscamento della coscienza che è noto col nome di *illusione* e che è lo stato di coscienza naturale della personalità, perché è essa stessa illusoria e vive nel mondo dell'irreale.

L'umanità intera è preda di questa oscurità, è avvolta da questo velo che offusca la coscienza, e solo quando la Luce dell'Anima comincia a penetrare nella mente degli uomini, e quando l'intuizione comincia a risvegliarsi, allora l'illusione nei suoi vari aspetti, a poco a poco si dissolve, si dirada, sparisce, per dar luogo alla rivelazione e alla comprensione della Realtà.

L'illusione deriva dall'identificazione dell'uomo con la forma e con il mondo oggettivo, tuttavia essa si ritrova anche a livelli evolutivi abbastanza alti, poiché si presenta sotto vari aspetti e si insinua nella personalità per vie insidiose e nascoste. Spesso, anzi quasi sempre, essa è profondamente radicata nell'inconscio ed è difficile riconoscerla.

Nei primi stadi del Sentiero evolutivo lo stato di immersione nell'illusione non costituisce un problema, perché non solo è inevitabile, ma è, in un certo senso, utile.

L'uomo deve costruire i suoi veicoli, deve svilupparli e formarli, ed è proprio l'identificazione con essi, che gli dà la spinta a far ciò. Egli non è abbastanza maturo per operare sui corpi della personalità, pur sapendo che essi sono temporanei, illusori ed effimeri.

Così, per lunghe epoche, l'uomo costruisce lo strumento che servirà alla sua Anima per compiere i suoi fini senza sapere il vero e profondo significato dell'opera che va compiendo, anzi senza nemmeno essere consapevole di quello che sta facendo.

Solo quando entra nel Sentiero della Prova (che è in realtà il Sentiero della Purificazione) comincia a sviluppare il *discernimento*, e cioè la facoltà di discriminare fra il Reale e l'irreale, fra l'illusorio e il permanente, fra il Sé e il non-sé.

Ed è a questo punto che l'immersione nell'illusione comincia a diventare un vero e proprio problema da risolvere e un ostacolo da superare, perché l'uomo desidera la Luce e non può vederla, aspira a scoprire la Realtà, ma essa è nascosta sotto pesanti veli.

L'illusione si manifesta in tutti e tre i piani della manifestazione e prende un nome diverso in ciascuno di essi (1):

- a) l'illusione sul piano eterico prende il nome di «maya»;
- b) l'illusione sul piano astrale prende il nome di «annebbiamento»;
- c) l'illusione sul piano mentale prende il nome di «illusione»;

(1) Vedi il libro di A. A. Bailey «L'illusione quale problema mondiale».

d) l'illusione della personalità integrata prende il nome di «Guardiano della soglia».

a) *Maya: illusione sul piano fisico-eterico.* Essa è data dall'identificazione dell'uomo con l'aspetto materiale, denso, della creazione. Egli non solo crede che il suo «io» sia il corpo fisico, ma anche che il solo mondo reale, vero, sia quello che egli può vedere, toccare, sentire...

«Maya» è il dare eccessiva importanza a tutto ciò che è materiale, alle prove fisiche, alle esperienze sensibili, alle sensazioni. È il non potere e il non sapere distinguere ciò che è materiale da ciò che è immateriale, è l'impossibilità di concepire qualche cosa che non abbia forma e che non sia controllabile per mezzo dei cinque sensi.

Per quanto possa sembrare strano, «maya» è molto più diffusa di quanto non si creda, e non soltanto nei livelli evolutivi più bassi dell'umanità, ma anche fra le persone di evoluzione media, che hanno una certa cultura e un certo sviluppo mentale.

Vi sono ad esempio dei medici, degli scienziati, degli ingegneri, dei letterati, che sono incapaci di immaginare o di pensare qualche cosa che non sia fisico e che non sia controllabile per mezzo dei sensi.

Essi non possono concepire altro che il mondo fisico, materiale e danno a esso precipua importanza. Vivono completamente immersi in «maya» e non sono consapevoli neanche della controparte energetica del fisico, cioè del corpo eterico.

In un'epoca in cui non si parla altro che di energie e di forze psichiche, vi sono ancora un'infinità di perso-

ne che sono incapaci non dico di percepire, ma neppure di immaginare qualche cosa di diverso dal fisico denso.

Solo quando l'uomo comincia a divenire cosciente della dualità esistente *fra sé e le forze*, allora scopre la dualità iniziale fra il corpo fisico denso e il corpo eterico e impara che: «Il primo è il mezzo di contatto nel piano fisico, l'altro lo strumento di contatto con le forze interne, con le energie e con i mondi dell'essere». (A. A. Bailey: «L'illusione quale problema mondiale», pag. 93).

Ed è a questo stadio che egli comincia a sentire il peso di questa immersione in «maya» e a lottare per superarla.

«Maya» diviene un problema soltanto quando è riconosciuta e nei primi stadi dell'evoluzione tale riconoscimento non può avvenire» (idem pag. 93).

«Maya, quale effetto riconosciuto, viene sperimentata soltanto quando si è sul Sentiero, a cominciare dal Sentiero della prova» (idem pagina 93).

Potremmo allora dire che tutti siamo immersi in maya, proprio per il fatto stesso che abbiamo un corpo fisico e dei sensi, ma che solo quando entriamo nel Sentiero della Prova cominciamo a divenirne coscienti perché essa ci ostacola a ogni passo che facciamo verso la Luce e la liberazione, ci tiene legati al mondo delle forme e ci impedisce di percepire la realtà interiore.

È questo lo stadio in cui cominciano i primi tentativi seri di purificazione fisica, e in cui comincia a effettuarsi la trasmutazione dai centri inferiori a quelli superiori.

Infatti, finché le energie del nostro corpo eterico sono focalizzate nei centri al disotto del diaframma, non

potremo liberarci da «maya», ed è solo con la purificazione e la trasmutazione che sposteremo le energie ai centri superiori.

Tuttavia «maya» sarà superata del tutto solo quando l'aspirante avrà imparato la tecnica della *inspirazione*, che consiste nella sostituzione delle energie del corpo eterico con le energie Animiche, affluite nella meditazione.

Tale sostituzione può anche cominciare, però, in maniera inconsapevole, quando l'aspirante cerca di agire con purezza di moventi, quando egli tenta di superare l'attaccamento al piano fisico, ogniquale volta insomma egli compie, consapevolmente o inconsapevolmente, un atto di purificazione.

b) *Annebbiamento, o illusione sul piano astrale.*

L'illusione del piano astrale è chiamata «annebbiamento» perché si presenta agli occhi del chiaroveggente come una vera e propria nebbia che offusca la luce e la visione.

Nel libro di A. A. Bailey «L'illusione quale problema mondiale», è detto che, se si potesse vedere da un altro pianeta il corpo astrale della Terra, si scorgerebbe una sfera oscura, formata da vapori, caligine e nebbia, poiché l'umanità, nella quasi totalità, è preda dell'annebbiamento astrale.

Da che cosa è causata questa nebbia astrale?

Essa è causata da molti fattori insiti nella sostanza stessa del piano astrale, che è per sua natura illusorio, e inoltre dal fatto che il corpo astrale, quando non è collegato con l'Anima, produce stati emozionali, sentimenti di carattere personale, che offuscano la visione, producono errori di giudizio, influiscono sulle facoltà men-

tali e fanno immergere l'uomo sempre più profondamente nel mondo dell'irrealtà.

Il corpo emotivo dovrebbe essere soltanto «lo strumento di sensibilità» dell'uomo, il limpido riflettore dell'aspetto buddico del Sé e non dovrebbe avere un'attività autonoma, indipendente.

Invece per un lungo periodo evolutivo esso funziona per conto suo, in maniera disordinata e agitata, continuamente mosso a ogni più lieve vibrazione, causando nell'uomo uno stato di confusione, di caoticità, di mancanza di chiarezza mentale, che ben può definirsi: *annebbiamento*.

In un certo senso il problema dell'annebbiamento emozionale è il più difficile da risolversi perché copre un campo vasto e indeterminato, ed è peculiarmente difficile da riconoscersi.

Infatti esso presenta dei lati apparentemente positivi che all'indagine del sincero aspirante spirituale non appaiono come cose da superare o da distruggere, ma come qualità e virtù.

In altre parole, la maggior parte delle illusioni emozionali, non si presenta come difetti o negatività, ma come qualità positive e virtù apprezzabili.

L'affettività, la sentimentalità, il cosiddetto «amore» umano, gli attaccamenti, la sensibilità emotiva, il devozionalismo, ecc. sembrano, e sono in un certo senso, qualità ottime e caratteristiche umane positive, ma esse nascondono i più pericolosi tranelli e mascherano inconsciamente negatività e personalismi.

Inoltre la caratteristica di quasi tutte le illusioni (su tutti i piani) è quella di essere inconscie e di presentarsi

alterate e camuffate sotto l'aspetto di virtù e qualità alla coscienza dell'individuo. Ecco perché è così difficile riconoscerle.

Nel libro citato sopra, «l'Illusione quale problema mondiale», è scritto a proposito delle illusioni:

«La maggioranza degli uomini ne è ignara. Molte persone non se ne accorgono; esse idealizzano il loro annebbiamento e considerano le proprie illusioni quali preziosi possessi duramente conquistati» (pag. 55).

Quest'ultima frase è molto significativa e ci può dare la chiave per arrivare a capire la natura e la qualità dell'illusione come si presenta nei vari piani, sia essa di carattere eterico, emozionale o mentale.

Per quello che riguarda gli annebbiamenti emozionali, come si diceva prima, essi sono particolarmente difficili da scoprire perché sembrano proprio «virtù duramente conquistate», anche «a causa delle belle colorazioni che la nebbia che ne risulta assume» (idem pag. 87).

E ancora: «Un uomo si perde nell'estatica nebulosità di sua creazione, emanante dal suo corpo astrale...» (pag.87).

Tuttavia noi dobbiamo imparare a scorgere la verità, a saper vedere con l'occhio illuminato ciò che realmente è nascosto dai nostri sentimenti, dalla nostra devozione, dal nostro amore e imparare a discriminare fra la vibrazione del corpo astrale e la vibrazione dell'Anima.

In questo difficile compito può aiutarci solo la Luce della mente illuminata dal Sé.

Per dissipare la nebbia occorre la Luce, ma questa Luce deve essere filtrata attraverso la mente che ha il discernimento, l'obiettività, il distacco e la facoltà di ragionare.

La tecnica per dissolvere l'annebbiamento è infatti *l'illuminazione*, preceduta da esercizi per formare una salda e costante polarizzazione mentale. Quando si sia stabilizzata questa polarizzazione occorre far affluire la luce nel corpo astrale e disperdere tutte le nebbie, riconoscendo coraggiosamente gli errori, i mascheramenti, gli insidiosi tranelli del «sentimentalismo» e dell'astralismo.

c) *Illusione*: illusione sul piano mentale.

La parola «illusione» quando si riferisce al piano mentale ha un significato particolare, ben diverso da quello che le si dà comunemente. Essa non significa «frintendimento», «confusione» ecc. ma qualche cosa di molto più profondo ed esoterico.

Infatti l'illusione mentale è un problema che si presenta solo quando l'aspirante ha un certo grado di contatto con l'Anima, comincia a essere sensibile all'afflusso di idee che provengono dal piano animico, e ha una salda polarità nel corpo mentale.

Nel libro «L'illusione quale problema mondiale» vi è fra l'altro questa definizione:

«L'illusione può essere intesa significare la reazione della mente non disciplinata al mondo delle idee col quale comincia a prendere contatto, ciò avviene dal momento in cui l'uomo ha attuato il proprio allineamento e ha posta la propria natura inferiore in contatto con quella superiore» (pag. 65).

L'uomo percepisce l'idea che gli proviene dall'Anima, ma la sua mente ancora non purificata la colorisce e la altera, dando ad essa un'interpretazione distorta e «illusoria».

Questo travisamento dell'idea è dovuto a varie cause, fra cui:

- a. il grado di sviluppo della mente;
- b. indeterminatezza della forma-pensiero;
- c. il tipo di raggio dell'Anima;
- d. instabilità del contatto della mente con l'idea percepita.

Tali cause sono soltanto alcune delle molte elencate nel suddetto libro, ed esse possono essere eliminate a poco a poco col graduale allenamento della mente a divenire più ricettiva e più sensibile, con la pratica della meditazione e con la purificazione dell'apparato mentale.

Tuttavia la tecnica più adatta, e direi quasi «unica» per dissolvere l'illusione mentale è *lo sviluppo dell'intuizione*.

Solo l'intuizione può darci il potere di superare gli ostacoli, le oscurità, le confusioni create dalla mente concreta, ancora legata alla personalità e al mondo delle forme; solo l'intuizione può metterci direttamente in contatto con la Verità pura, e darci la capacità di captare l'idea nella sua vera essenza e nella sua realtà.

Certo l'intuizione non può essere sviluppata tutta d'un tratto e la sua conquista richiede un lungo allenamento nella pratica della meditazione, richiede certi ampliamenti di coscienza, certi sviluppi interiori e certe maturazioni, che non possono aversi prima di un dato grado evolutivo.

Ecco perché il vero superamento dell'illusione non si può avere prima di aver conseguito l'Iniziazione.

d) *Guardiano della Soglia*: illusione della personalità integrata.

Si hanno molte idee confuse e spesso errate sulla natura del «Guardiano della soglia» e sono state date molte interpretazioni e definizioni più o meno giuste su questa entità, che si presenta di fronte al discepolo a un certo punto del suo cammino evolutivo.

Un concetto preciso ci è dato dalle seguenti parole:

«Il Guardiano può essere definito il complesso delle forze della natura inferiore, quale si è espressa nella personalità prima dell'illuminazione, della ispirazione e della iniziazione. La personalità è a questo stadio molto potente e il Guardiano incarna tutte le forze psichiche e mentali che lungo le età sono state sviluppate nell'uomo e nutrite con cura. Può essere considerato quale la potenza della triplice forma materiale, prima della sua coscienza cooperazione e consacrazione alla vita dell'Anima, e al servizio della Gerarchia spirituale di Dio e dell'umanità» (*L'illusione quale problema mondiale*, pag. 99).

Questo «complesso delle forze della natura inferiore» costituisce una potente forma-pensiero, alla quale il discepolo si trova dinnanzi quando deve, simbolicamente parlando, passare per la Porta dell'Iniziazione. Esso è chiamato appunto il Guardiano della Soglia, perché sta a guardia della Sacra Porta che conduce all'Iniziazione, e il discepolo non può passare oltre se prima non ha vinta e distrutta tale potente forma-pensiero.

In realtà questa esperienza significa che quando il discepolo è pronto per l'iniziazione, la Luce che affluisce dalla sua Anima gli fa vedere tutti i lati della sua personalità, tutto l'insieme delle sue forze psichiche inferiori, che egli deve una volta per sempre sottomettere e superare. Egli *vede se stesso come realmente è*, senza veli e senza illusioni, e tale visione è un'esperienza terrificante.

Il discepolo si sente sbigottito e debole di fronte alla sua stessa natura, che gli si erge contro quale nemica, e trema di orrore nel vedere quante bassezze, quante oscurità, quante negatività sono ancora nascoste e radicate nella sua personalità.

Tuttavia l'Anima gli dà la forza e il coraggio di lottare. La battaglia viene combattuta e vinta, e il discepolo entra nella Sacra Porta «salendo sopra il suo sé inferiore ucciso».

* * *

Il problema che si presenta dinanzi a noi che aspiriamo a realizzare l'unione con l'Anima è quello di scoprire a quale dei tre tipi di illusione andiamo più soggetti e perché.

Dobbiamo tener presente fra l'altro che la facilità di essere preda di una o dell'altra illusione, non dipende sempre dal grado evolutivo e non pone una differenza di qualità fra un individuo e l'altro, ma dipende anche dal genere di esperienze fatto in vite precedenti e dal tipo di raggio da cui siamo influenzati e che dà il «colore» predominante alle nostre tendenze e ai nostri atteggiamenti.

Si potrebbe fare questa sommaria suddivisione:

a) Maya predomina nelle persone che sono sotto l'influsso del V e VII Raggio.

b) L'Annebbiamento emozionale predomina nelle persone che sono sotto l'influsso del II e del VI Raggio.

c) L'Illusione mentale predomina nelle persone che sono sotto l'influsso del III e del I Raggio.

Naturalmente questa suddivisione ha soltanto un valore indicativo e non assoluto, ma può aiutarci nella ricerca delle nostre illusioni e dei nostri annebbiamenti.

Quello che soprattutto dobbiamo tenere presente è che solo l'Anima potrà aiutarci a scoprire noi stessi e a sollevare i veli che nascondono la realtà. Quindi è a lei che dobbiamo chiedere luce e visione per superare a poco a poco l'oscurità, la nebbia e l'errore che ci avvolgono da ogni parte, tenendoci avvinti al mondo dell'illusione.

Dobbiamo intensificare la nostra aspirazione e la nostra volontà di realizzare il nostro Sé Divino, di aprirci al suo influsso e di ampliare la nostra coscienza.

Finché viviamo identificati col sé personale saremo immersi nell'illusione e continueremo ad andare avanti ciecamente. Disidentificandoci da esso invece ci apriremo all'intuizione e la nostra mente diverrà un duplice strumento: un ricevitore di Luce dall'alto, e una forza ordinatrice e di controllo verso il basso.

Naturalmente per poter giungere a ciò noi dovremo lavorare, dovremo imparare molte cose, dovremo usare i giusti accorgimenti, dovremo abituarci a usare gli atteggiamenti adatti sia verso noi stessi, che verso gli altri, e dovremo allenarci a quelle pratiche di concentrazione, di meditazione e di autoformazione atte a produrre il risveglio della coscienza superiore.

Finora abbiamo parlato di ostacoli che si frappongono fra noi e la realizzazione del Sé spirituale; nelle prossime lezioni parleremo dei metodi, degli atteggiamenti e dei mezzi per favorire tale realizzazione e per insegnarci a vivere come Anime e non come personalità.

IV

QUESTIONARIO

1. Che cosa è l'illusione?
2. Quali sono in generale le cause dell'«illusione»?
3. Che cosa significa «maya»? Da che cosa è causata?
4. Che cosa significa annebbiamento? Quali sono le sue cause?
5. Che cosa significa «illusione mentale»? Da che cosa è causata?
6. Cercate di fare un esempio di illusione sul piano fisico-eterico, sul piano emotivo, sul piano mentale.
7. A quale genere di illusione siete più soggetto?
 - a. a maya?
 - b. all'annebbiamento?
 - c. all'illusione mentale?
8. Cercate di capire il perché siete più soggetto a un genere di illusione piuttosto che a un altro.
9. Come pensate di poter dissipare l'illusione a cui siete soggetto?
10. Credete di essere completamente esente da illusioni?
11. Siete ben certo che i vostri pregi, le vostre qualità non nascondano in realtà delle «illusioni»?

CAPITOLO V

L'IMMAGINAZIONE COME TECNICA SPIRITUALE

Con questa lezione ha inizio la seconda parte di questo libro nella quale cercheremo di descrivere e di analizzare i vari metodi, accorgimenti e tecniche per favorire l'unione con l'Anima.

Nei capitoli precedenti abbiamo parlato delle difficoltà che ostacolano la realizzazione interiore; ora parleremo invece degli aiuti e degli appoggi che possiamo trovare sia dentro sia fuori di noi, per poter attuare più facilmente la nostra meta.

Occorre però fare una breve premessa, prima di addentrarci nella descrizione di questi metodi e tecniche.

Se vogliamo realmente ottenere dei risultati sensibili e degni di nota, dobbiamo per prima cosa cambiare il nostro atteggiamento interiore di fronte agli avvenimenti della vita. Dobbiamo convincerci che tutto quello che ci accade non avviene a caso ma per effetto di leggi giuste e immutabili, e che tutto ha uno scopo ben preciso e chiaro: servire da stimolo al risveglio della coscienza dormiente in noi.

La spiritualità, per chi aspira realmente al risveglio del Sé, non deve rimanere teoria, o essere come un sogno poetico, o come un momento di evasione. La spiri-

tualità deve diventare parte integrante della vita di tutti i giorni, deve costituire lo sfondo, il substrato di tutte le azioni, di tutti i pensieri, di tutti i sentimenti.

La seconda cosa che dobbiamo tener presente è che l'anima è la nostra vera identità e *che noi dobbiamo divenire ciò che già siamo in latenza.*

In realtà le parole che generalmente usiamo non sono esatte perché noi diciamo che aspiriamo a «unirci» con l'Anima, mentre dovremmo dire che aspiriamo a *divenire coscienti di essere Anime.*

Usando la parola «unione» presupponiamo una divisione, una scissione, una dualità. Invece fra Anima e personalità non esiste divisione, dualità: esiste solo «incoscienza», inconsapevolezza, ignoranza, oscurità.

Van der Leeuw descrive molto bene ciò nel suo libro «*Dei in esilio*».

Egli dice: «...la nostra coscienza di essere due, un Io superiore nell'intimo e un io inferiore all'esterno, è basata sull'ignoranza. Noi non siamo due, ma uno. Siamo l'Io divino e niente altro» (pag. 22).

La scintilla divina, che costituisce il vero Uomo interiore, spirituale, inabissandosi nella materia dei vari piani ha dimenticato la sua origine, e si è identificata con i vari involucri, e deve poi faticosamente e lentamente risalire, *evolvere*, riacquistando coscienza di sé per mezzo delle varie esperienze nelle successive incarnazioni. Tuttavia l'uomo vive così ignaro della sua vera natura, dimentico della sua origine divina per lunghe epoche.

«Così potrebbe vivere uno che nei giorni della giovinezza fosse stato bandito dalla terra natia e per molti anni avesse abitato fra genti straniere; egli a mala pena

ricorderebbe, nelle privazioni e nella miseria dell'esilio, di aver conosciuto luoghi diversi...» (Van der Leeuw: «Dei in Esilio» pag. 10).

Arriva tuttavia un giorno in cui l'uomo comincia a ricordare, comincia a risvegliarsi dal suo sonno d'incoscienza, e ha degli affioramenti, dei barlumi, dapprima rari e saltuari poi a poco a poco sempre più frequenti, della sua vera identità. Allora ha inizio il periodo più significativo del sentiero del ritorno, quello in cui l'uomo *coscientemente e volontariamente* collabora con la sua evoluzione, lavora al suo risveglio, si apre alle energie spirituali, e con tutta la sua aspirazione e le sue forze cerca di realizzare la sua vera identità spirituale.

Quindi noi, che ci troviamo in questo periodo e che aneliamo a divenire coscienti del nostro vero Sé, dobbiamo per prima cosa creare in noi stessi questa certezza di essere in realtà Anime, entità spirituali, scintille divine che lottano strenuamente per venire alla luce, e inoltre dobbiamo comprendere il significato nascosto di ogni avvenimento, di ogni esperienza che ci accade e utilizzare tutto come mezzo, stimolo e aiuto al risveglio della nostra coscienza interiore.

Ci accade però una cosa strana. Siamo convinti di essere in realtà Anime. Siamo certi interiormente che il nostro vero Io è un'entità spirituale... Ma sappiamo ben poco, o nulla di esso. E quel poco che sappiamo ci appare vago, confuso, nebuloso, indefinito.

Mi sembra quindi logico che dovremmo farci un'idea ben chiara dell'Anima, delle sue qualità, dei suoi caratteri, delle leggi da cui è regolata e in questo possiamo essere aiutati sia dallo studio di libri che parlino

dell'argomento, sia dalla nostra intuizione e dalla nostra immaginazione.

A questo punto credo necessario fare una parentesi per soffermarci un poco sul significato dell'immaginazione.

L'immaginazione è stata considerata da molti come fonte di illusione e di errore, ad esempio da Malebranche che la chiamava «la folle du logis» (la folle di casa), e da altri invece come forza benefica d'invenzione e di progresso.

Questi due apprezzamenti sono entrambi veri, perché se l'immaginazione si riferisce a oggetti fisici può spingersi nel fantastico e nell'assurdo, perché possiamo aggiungere o togliere a questi oggetti tutto ciò che vogliamo, creando forme nuove anche mai esistite e mai viste. Se invece si riferisce a qualche cosa di interiore, a sentimenti, idee, stati di coscienza, essa non può «creare» cose impossibili, avendo, in un certo senso, il cammino già tracciato.

L'uomo può immaginare forme e oggetti strani e mai esistiti, perché è come se «dipingesse» col pensiero, ma non può immaginare sentimenti, idee e stati di coscienza che non sono mai esistiti e che non potranno mai essere provati. E la ragione di ciò è che egli, in questo caso, usa materiale della sua coscienza, usa *sostanza psicologica*, che è in continuo cambiamento e divenire, e che ha in sé latenti infinite possibilità e potenzialità.

L'immaginazione quindi, quando si riferisce a cose interiori, a stati di coscienza, è creativa ed evocativa e ha una forza molto potente.

Anche se noi non ce ne accorgiamo, siamo continuamente mossi e influenzati dall'immaginazione. Molti stu-

diosi fra cui il Baudoin e il Couè, pongono la forza dell'immaginazione al di sopra di quella della volontà, e dicono che l'uomo è il prodotto della sua immaginazione.

In fondo essi hanno ragione.

Che cosa è infatti l'immaginazione? È un atto del pensiero. E noi sappiamo molto bene quale sia l'importanza del pensiero per chi si avvia per il Sentiero spirituale.

«L'energia segue il pensiero» dice il Tibetano in uno dei suoi libri.

«Come un uomo pensa in cuor suo, così egli è», è scritto nella Bibbia.

E così avviene anche per l'immaginazione quando si riferisce a stati psicologici. Ecco perché essa è considerata una vera e propria tecnica evocativa e formativa nelle scienze esoteriche.

Quando noi cerchiamo di immaginare un sentimento, una qualità superiore, evochiamo dal profondo di noi stessi delle potenti forze latenti e nello stesso tempo attiriamo dall'alto delle energie affini a quel sentimento, a quella qualità che ci stiamo sforzando di immaginare, anche se non li abbiamo mai provati prima.

D'altro canto quando *immaginiamo* una qualità, creiamo una forma-pensiero carica di quella speciale nota, e tale forma-pensiero tenderà continuamente a realizzarsi nel piano fisico. Questa tendenza del pensiero ad attuarsi è stata ammessa e provata da moltissimi studiosi.

Diceva Setchenoff: «Non vi è pensiero senza espressione; il pensiero è un atto nascente, un principio di attività». E Prentice Muldorf asseriva: «I pensieri sono cose».

Ecco perché dovremmo continuamente sforzarci di «immaginare» le qualità dell'Anima, *pensandole* con chiarezza e precisione, e creando una forma-pensiero nitida e chiara.

In ogni momento della nostra giornata, in ogni circostanza della nostra vita dovremmo aver presente alla mente il pensiero: «Io sono un'Anima e devo esprimere le qualità dell'Anima e non quelle della personalità». E dovremmo sforzarci di immaginare realmente come si comporterebbe l'Anima, il nostro Sé Superiore a contatto con le prove, con le vicende della vita della nostra personalità.

Molti mistici cristiani usano ripetere di fronte alle prove della vita, la frase: «Che farebbe Gesù?»

Ed anche noi dovremmo chiederci: «Che farebbe la mia Anima in questa circostanza? Come agirei, come sentirei, come penserei, se realmente fossi già in possesso della coscienza animica?»

Siamo sinceri con noi stessi e riconosciamo che in realtà agiamo sempre come personalità e non come Anime. Le nostre reazioni sono sempre personalistiche, ecco perché non sappiamo affrontare la lotta della vita, non abbiamo la forza di superare certi ostacoli: ci sentiamo infelici, deboli e stanchi. Ecco perché soffriamo, siamo depressi, corriamo qua e là sempre in cerca di qualche cosa che possa risolvere i nostri problemi, di qualche cosa che renda più bella e comoda la nostra vita personale, come se questa fosse la vera vita, l'unica realtà...

Cerchiamo di fare uno sforzo di immaginazione, cerchiamo di sollevarci al di sopra della meschina vita per-

sonale e cerchiamo con tutte le nostre forze di intuire, di pensare, di immaginare come reagiremmo di fronte alle difficoltà della vita se fossimo già Anime consapevoli.

Reagiremmo nella stessa maniera?

Avremmo gli stessi sentimenti, gli stessi pensieri?

Oppure vi sarebbe qualche cosa di diverso nel nostro atteggiamento, qualche cosa di così *unico e speciale* da poterci dare la chiave per tutte le difficoltà e la serenità in mezzo a qualsiasi prova?

Anche se non ci riuscirà facile sentire, immaginare questo atteggiamento animico, tuttavia noi saremo certi almeno di una cosa: esso sarà ben diverso da quello della personalità.

Se potessimo solo afferrare, capire *in che cosa* sarebbe diverso, e che cosa vi è di errato nel nostro atteggiamento personale, sarebbe già molto.

La vera nostra difficoltà sta nel fatto che, pur avendo tanto letto e tanto sentito parlare dell'Anima, non abbiamo ancora ben chiaro in mente quali siano le sue qualità, le sue caratteristiche e le sue note.

Sappiamo che essa è qualche cosa di meraviglioso, di superiore, di bello, di luminoso, ma non sappiamo dare una fisionomia precisa, un carattere ben definito a questa entità spirituale che è il nostro vero Io, il vero Uomo interiore, come dice Patanjali.

E ciò è naturale, perché solo quando noi avremo la piena realizzazione interiore dell'Anima, potremo comprendere e *sentire* quale sia la sua nota, la sua essenza, la sua vita.

Tuttavia fin da ora possiamo essere aiutati in questo sforzo dalla immaginazione e dalla discriminazione.

Dell'uso della immaginazione, abbiamo parlato.

Dell'uso della discriminazione accennerò ora brevemente.

In questo caso la discriminazione deve essere usata, per riconoscere, separare, discernere le qualità della personalità da quelle dell'Anima.

Se non siamo capaci di riconoscere le qualità animiche, dobbiamo almeno sapere distinguere le note e le qualità personali.

Dobbiamo saper vedere con obiettività e chiarezza quali sono le cose che appartengono alla personalità, senza illuderci che possano appartenere all'Anima, anche se apparentemente sono qualità buone e positive.

Ecco un elenco di reazioni personali, che certamente è incompleto e insufficiente, ma che può servire da esempio:

1. Sentirsi offesi
2. Sentirsi umiliati
3. Desiderare essere amati
4. Desiderare essere compresi
5. Sentirsi soddisfatti di sé
6. Sentirsi superiori agli altri
7. Sentirsi orgogliosi
8. Credere le proprie idee le migliori
9. Sentirsi giudici e critici degli altri
10. Sentirsi diversi dagli altri
11. Amare qualcuno con attaccamento e desiderare il contraccambio
12. Fare una gentilezza e sentirsi buono
13. Fare un atto di bontà e desiderare la gratitudine
14. Essere gentili e dolci con uno scopo

15. Sentirsi irritati perché gli altri non ci apprezzano
16. Desiderare la lode
17. Essere indecisi e incerti
18. Sentirsi depressi
19. Sentirsi tristi
20. Sentirsi infelici
21. Sentirsi euforici
22. Sentire di essere qualche cosa di eccezionale
23. Essere molto contenti di se stessi tanto da preferirsi a chiunque altro («non mi cambierei con nessuno»)
24. Desiderare che tutti sappiano che abbiamo fatto una cosa buona
25. Aver paura del futuro
26. Aver paura di essere ingannati
27. Ribellarsi al dolore
28. Sentirsi ingiustamente trattati
29. Irritarsi e indignarsi per le cattiverie altrui
30. Pretendere l'aiuto degli altri
31. Disprezzare coloro che sono meno intelligenti di noi
32. Fare il bene solo a coloro che ci sono simpatici
33. Ricercare la compagnia solo negli affini
34. Lavorare solo in vista di una meta interessata
35. Credere che gli altri siano più fortunati di noi
36. Essere troppo ottimisti
37. Essere troppo pessimisti
38. Desiderare la felicità.

È ovvio che queste sono soltanto alcune delle reazioni personali, che possono solo servire come stimolo a riflettere, a pensare e incitare ognuno di noi a ricercare e a riconoscere in se stesso le reazioni personali, per distinguerle da quelle dell'Anima.

Possiamo dire che tutto ciò che viene dalla personalità ha qualche cosa di egoistico, di interessato e di limitato, mentre tutto ciò che viene dall'Anima è altruistico, puro, disinteressato, ampio, universale.

Tutti gli impulsi e le tendenze superiori di cui siamo capaci, come la sete di Verità, l'amore della conoscenza, il senso di fratellanza con gli uomini, l'attività altruistica, l'amore disinteressato e impersonale, l'abnegazione, ecc. provengono dall'Anima.

Essi sono «riflessi» nella personalità delle qualità e delle capacità animiche, e ogni nostro veicolo può divenire specchio e ricevitore di tali qualità.

Per aiutarci a meglio comprendere quali possono essere queste qualità animiche riflesse nella personalità, facciamo il seguente schema:

Qualità animiche riflesse attraverso:

a) il corpo fisico:

attività, laboriosità (con scopi altruistici)
ordine
armonia
ritmo
senso di benessere
senso di vitalità
adattabilità fisica

b) il corpo emotivo:

serenità
calma
amore disinteressato e impersonale *per tutti*
gioia
simpatia (per tutti)

sensibilità al bello
 compassione

- c) il corpo mentale:
- comprensione
 - saggezza
 - sete di conoscenza
 - chiarezza mentale
 - impersonalità di giudizio
 - raziocinio libero da fanatismi
 - logica serena
 - creatività mentale
 - discriminazione
 - elasticità mentale
 - adattabilità mentale.

Ognuno di voi potrà da se stesso aggiungere a questo elenco altre qualità che «intuisce» essere animiche, e renderlo così più completo.

E ora non ci resta che metterci all'opera con serietà d'intenti e con fervida aspirazione.

Chiediamo aiuto al nostro Sé Divino, che è nascosto nel profondo della nostra coscienza, come una luminosa lampada coperta da numerosi veli e che attende solo di rivelarsi, e cominciamo a cambiare il nostro atteggiamento.

Con la certezza interiore di essere Anime, cerchiamo con tutte le nostre forze di discernere, in mezzo alla nebbia dell'illusione che ci offusca la vista, la vera Luce della realtà, il vero volto del nostro Io spirituale, e liberiamoci dalle catene della personalità.

Pensiamo all'Anima, riflettiamo sull'Anima, invocchia-

mo l'Anima in ogni momento della nostra giornata, affermando: «Io non sono una personalità separativa egoistica, ma sono una scintilla spirituale, un'Anima che cerca di manifestarsi e di portare a compimento il suo piano, al servizio degli altri».

Se realmente fossimo capaci di fare ciò, di avere questo costante atteggiamento interiore, credo che molti ostacoli sarebbero superati più facilmente, molte cose si risolverebbero e la Luce affluirebbe più rapidamente nella nostra coscienza.

QUESTIONARIO

1. Quando pensate all'Anima vi rivolgete a essa come a un'entità che sta fuori di voi, oppure la sentite come la vostra più intima essenza, il vostro vero Io?
2. Vi riesce facile sentire quali sono le qualità e le caratteristiche della vostra Anima, oppure no?
3. Se non riuscite a sentire le qualità animiche provate a *immaginarle*. Ne siete capaci?
4. Sforzatevi di *immaginare* voi stessi in possesso della coscienza animica e di vedervi nelle varie circostanze della vostra vita:
 - a) le vostre reazioni sarebbero le stesse di ora?
 - b) in che cosa sarebbero diverse?
5. Quali sono, secondo voi, le qualità animiche?
Le sue caratteristiche principali?
Le sue note?
6. Siete capaci di distinguere le vostre reazioni, le vostre qualità in personali e animiche?

CAPITOLO VI

IL DISTACCO

Dopo aver riflettuto sulle qualità dell'Anima cercando di immaginare la nostra personalità permeata da esse, e dopo aver cercato di discriminare fra note personali e note animiche, dobbiamo passare, per quello che ci è possibile, all'attuazione pratica, alla realizzazione vera e concreta della coscienza del nostro vero Sé.

Purtroppo non possiamo giungere rapidamente a questa realizzazione, ma vi sono degli atteggiamenti interiori, dei metodi che favoriscono e preparano il risveglio della coscienza superiore.

Uno di tali atteggiamenti, anzi forse il principale, è quello del distacco.

Che cosa significa realmente «distacco»?

Il distacco è un atteggiamento interiore di indifferenza verso tutto ciò che è considerato appartenere al «non-sé». È il risultato della discriminazione di ciò che è reale da ciò che è illusorio, effimero e relativo.

Nel libro di A. A. Bailey «L'illusione quale problema mondiale», l'indifferenza, o distacco, è così definita:

«In realtà «indifferenza» significa conseguire un atteggiamento neutrale verso tutto ciò che viene considerato come «non-sé»; implica il ripudiare qualsiasi somiglianza fra il Sé e il non-sé; segna il riconoscimento di

una differenza fondamentale, indica il rifiuto ad identificarsi con cosa alcuna, salvo che con la realtà spirituale, nella misura in cui è percepita e conosciuta ad ogni dato punto nel tempo e nello spazio. Si tratta perciò di qualche cosa di molto più importante e vitale di quel che di solito si intende significare con questa parola. È un attivo ripudiare senza alcuna concentrazione su ciò che viene ripudiato».

Quindi indifferenza o distacco è l'atteggiamento dello Spettatore, di quel centro di coscienza, che si trova a mezza via tra la personalità e l'Anima, da cui possiamo osservare la personalità vivere, agire, sentire e pensare nei tre mondi della manifestazione rimanendo calmi, sereni, distaccati da tutto ciò che avviene nel piano personale.

È chiaro che se riuscissimo a conseguire questo atteggiamento interiore il risveglio graduale della vera coscienza animica sarebbe facilitato e agevolato, perché come abbiamo detto altre volte, quello che soprattutto ostacola tale risveglio è proprio la nostra identificazione con il non-sé, con le forme e gli oggetti illusori, con i veicoli della nostra personalità...

Tuttavia non è facile conseguire questo atteggiamento interiore: esso è il risultato finale di gradualità e successivi riconoscimenti, e l'uomo non può giungere ad esso tutt'ad un tratto, ma a poco a poco, liberandosi via via dai vari attaccamenti, dalle varie illusioni che lo tengono legato al mondo della irrealtà.

Prima di conseguire il vero «distacco», l'uomo passa attraverso vari e gradualità distacchi, o meglio liberazioni, trasferendo il suo desiderio e il suo attaccamento da un

oggetto inferiore a uno superiore, e via via riconoscendo la caducità dell'uno e attaccandosi all'altro, che crede vero e duraturo.

Potremmo dire che l'intero cammino evolutivo dell'uomo è disseminato di superamenti e di distacchi.

Ogni ampliamento di coscienza presuppone una «liberazione» da certi attaccamenti, quindi possiamo definire il distacco la tecnica stessa dell'evoluzione della coscienza dalla prigione della forma.

Passiamo ora ad analizzare in maniera più particolare questo atteggiamento interiore chiamato «distacco».

Occorre stare bene attenti per non cadere in errori e in interpretazioni sbagliate su questa parola.

È utile osservare la reazione interiore che suscita in noi il termine «distacco», perché tale reazione potrebbe essere l'indizio rivelatore che noi abbiamo una idea del tutto errata di questa qualità spirituale.

Può darsi che essa susciti in noi l'idea di freddezza e di allontanamento, di isolamento o di evasione dalla sofferenza...

Distacco non è freddezza. Non è allontanamento o isolamento, né tanto meno evasione dalla sofferenza.

Distacco non è mancanza di amore e di compassione.

Si può amare profondamente, comprendere, sentire ogni sofferenza, pur rimanendo interiormente distaccati. È forse questa la cosa più difficile a comprendersi, e ad attuarsi, appunto perché non sappiamo amare con distacco, amare come Anime e cioè dare senza nulla chiedere, volere bene senza desiderare il contraccambio, in maniera inclusiva, ampia, generosa, superando l'emotività personale, che è sempre egoistica, gelosa, esclusiva.

Amare con distacco significa lasciar liberi gli altri, amarli come Anime e dal punto di vista dell'Anima.

Per giungere a ciò dobbiamo imparare a capire la differenza profonda che esiste fra amore personale e Amore animico.

Questo per ciò che riguarda il lato amore, ma il distacco può applicarsi a tutte le reazioni della personalità: alla mente, al corpo emotivo e al corpo fisico-eterico.

Nella «Luce sul Sentiero» è detto:

1. Uccidi l'ambizione
2. Uccidi il desiderio di vivere
3. Uccidi il desiderio di benessere

Lavora come lavorano gli ambiziosi. Rispetta la vita come coloro che la desiderano. Sii felice come chi vive per la felicità».

In queste mirabili parole, che nella loro apparenza sembrano contraddittorie e paradossali, è nascosto il segreto del distacco.

Occorre superare l'ambizione, l'orgoglio, il desiderio di essere lodati, di avere gioia e fama, e tuttavia ciò non vuol dire che non si debba più lavorare, che non si debba più cercare di elevarsi e migliorare se stessi.

Dobbiamo lavorare, lottare come coloro che sono ambiziosi, e cioè con tutte le nostre energie e con tutta la nostra intelligenza, rimanendo però nell'intimo distaccati dal risultato delle nostre azioni e dei nostri sforzi.

«Perciò fa sempre ciò che deve essere fatto, senza attaccamento, poiché l'uomo che compie una azione disinteressatamente consegue il Supremo». (Bhagavad Gita, Canto III, pag. 48).

L'artista che crea per un impulso spontaneo di vera intuizione artistica, lo fa per un bisogno innato, per una spinta interna, e non per guadagno o interesse.

Così noi nelle nostre azioni dovremmo seguire l'impulso vero e spontaneo che ci viene dall'alto e non obbedire a motivi di ordine contingente, egoistico, ristretto.

Dobbiamo amare la vita, rispettarla, saper godere le sue bellezze e le sue gioie, rimanendo però sempre distaccati internamente, sapendo che tutto è transitorio, illusorio, poiché non è altro che il riflesso di un'altra vita più vera e reale.

Non dobbiamo trascurare le cure verso le creature, verso le forme, ma dobbiamo farlo solo in quanto sappiamo che sono involucri della Vita Una, della Vita Divina, e non per attaccamento e paura della morte.

In quanto alla felicità, pur sapendo che le gioie della terra sono effimere e transitorie, dobbiamo saperne godere come doni temporanei, senza essere tetri, tristi ed esageratamente seri.

Dobbiamo saper godere di una bella giornata di sole, di un giardino fiorito, di un affetto sincero, della grazia di un bimbo, di un'opera d'arte, ma *con distacco*, sapendo in cuor nostro che la vera gioia è un'altra, che la vera felicità è qualche cosa di diverso e di inesprimibile, e che un giorno ci sarà dato di conoscerla e di provarla.

Dobbiamo essere lieti e sereni rimanendo tuttavia liberi e distaccati interiormente.

La conquista del requisito del distacco conduce l'uomo a risvegliare in sé la coscienza dello Spettatore e in realtà è proprio questa coscienza che ci apre la strada verso un'ulteriore realizzazione: la coscienza dell'Anima.

Finché siamo presi dal vortice dei desideri siamo legati da mille attaccamenti, siamo preoccupati, agitati, irrequieti, infelici, non possiamo percepire il richiamo della nostra Anima, non possiamo essere sensibili al suo continuo e costante appello.

È come se fossimo immersi in un tumulto di infinite voci, in un marasma nebbioso, ed è assurdo pensare o sperare che possiamo realizzare sia pur minimamente la coscienza del vero Sé, permanendo in tale stato.

Solo quando ci sentiremo «liberi», sereni interiormente, e quando non saremo più preda di attaccamenti e desideri, potremo «vedere» e sentire la vera essenza spirituale che è in noi.

Certo non è facile giungere a questo atteggiamento interiore, ma vi sono maniere e metodi che aiutano e favoriscono il suo raggiungimento.

Per prima cosa ognuno di noi dovrebbe cercare di analizzarsi per tentare di scoprire in quale dei suoi tre veicoli esiste maggiore attaccamento. Potrebbe darsi che lo scopriamo in tutti e tre... Questo non deve scoraggiarci. Ciò che è importante è riconoscere la verità con sincerità e obiettività. Non possiamo giungere al distacco se prima non conosciamo quali sono i punti deboli che esistono ancora in noi.

Alcuni di noi forse sono molto attaccati ai beni fisici, alle comodità, al lusso, agli agi. Danno molta importanza a tutto ciò che è benessere materiale, piacere fisico, ricchezza, ecc.

Altri forse non danno eccessivo rilievo agli agi materiali, ma sono molto attaccati nel campo emotivo e affettivo. I loro affetti sono profondi ed esclusivi, i loro

sentimenti forti ed eccessivi, tanto da causare gelosia, agitazione e turbamento continuo. Essi ritengono che le cose principali della vita siano la ricchezza degli affetti e gli attaccamenti e non saprebbero mai rinunciare all'amore delle persone care.

Altri ancora hanno invece la sede, per così dire, del loro attaccamento, nel corpo mentale inferiore. Tale attaccamento si manifesta come ambizione, orgoglio, desiderio di fama, senso di superiorità sugli altri, esagerata stima della ragione e dell'intelligenza, con conseguente disprezzo del sentimento, attaccamento alle proprie idee, intolleranza, ecc.

In senso lato possiamo dire che coloro che appartengono ai raggi pari (II, IV e VI) hanno più facilmente attaccamenti emotivi, e coloro che appartengono ai Raggi dispari (I, III, V e VII) invece, hanno prevalentemente attaccamenti mentali.

Gli attaccamenti materiali possono trovarsi tanto nei raggi pari, quando nei dispari, ma specialmente nei temperamenti di IV e di VII Raggio.

Come possiamo fare per scoprire a quale forma di attaccamento andiamo più soggetti?

Dovremo cercare continuamente di *obiettivare noi stessi*, guardarci allo specchio per così dire, cercando in noi una specie di dualità fra l'io che osserva, che guarda, e la parte di noi che agisce, che soffre, che desidera, che pensa.

Dovremmo disidentificare la coscienza del nostro «io» dai suoi contenuti psichici, e ritrovare in noi stessi il centro fermo e saldo che non muta mai; e che ci dà il senso della nostra identità, della nostra personalità.

Questo «io» non è l'Io Spirituale, ma è il suo riflesso nella coscienza personale, e non sempre sappiamo riconoscerlo, mentre invece è essenziale che lo ritroviamo per poter poi procedere a ulteriori allargamenti.

Una pratica molto utile per formare in noi questa coscienza dell'«io» personale, distaccato dai contenuti psichici e disidentificato dai tre veicoli, è *l'esame serale* di cui tante volte si è parlato.

L'esame serale, fatto regolarmente tutte le sere oppure in altro momento adatto della giornata, dopo una opportuna preparazione interiore durante la quale cercheremo di rilasciarci, di calmarci e di sollevarci al di sopra della nostra personalità, è una pratica indispensabile per l'aspirante spirituale. Solo con l'esame serale egli a poco a poco forma in sé *quel punto di mezzo* fra personalità e Anima, che non è più la coscienza della personalità e non è ancora la coscienza dell'Anima, ma è il punto in cui si forma la coscienza dell'osservatore silenzioso, dello Spettatore distaccato, che gli dà la possibilità di osservare passionatamente la sua personalità, di disidentificarsi dai suoi veicoli, e di sentirsi completamente «padrone» delle sue energie inferiori.

Molti sinceri aspiranti spirituali talvolta rifuggono dall'idea del distacco, perché inconsciamente pensano che esso sia una specie di freddezza emotiva, o di un'indifferenza voluta e quasi egoistica. Il vero significato del distacco deve essere compreso in tutta la sua profondità, prima di pronunciare qualsiasi giudizio.

Tuttavia occorre dire che non è facile comprendere la sua vera essenza e la sua vera natura se non lo si è provato, almeno per qualche attimo.

Talvolta le persone molto mentali e poco amorevoli hanno l'illusione di avere già raggiunto il distacco, poiché non si commuovono di fronte al dolore, non si lasciano influenzare dai sentimenti, sono indifferenti agli stati emotivi, e rimangono calmi in certe situazioni che per altri sono fonte di agitazione e preoccupazione.

Tale calma, tale indifferenza non è distacco, ma solo mancanza di amore e di sensibilità, perché spesso lo sviluppo della mente concreta tarpa e soffoca lo sviluppo del corpo emotivo e del cuore.

Bisogna stare molto attenti nel giudicarsi ed essere sinceri e obiettivi prima di affermare qualche cosa.

D'altro canto le persone molto sensibili, con un corpo emotivo sviluppato e con tendenze amorevoli, rifuggono dal distacco perché hanno l'inconscia sensazione che sia una cosa bella avere la facoltà di commuoversi facilmente, di avere molti attaccamenti, di avere «un cuore sensibile e tenero», ecc.

Forse non vi è una parola adeguata che possa descrivere la qualità del distacco, ma esso significa profonda serenità e calma interiori, pervase di Amore, di comprensione, di gioia, di energia, di forza, e non significa indifferenza, freddezza, apatia, inerzia...

Il distacco è l'atteggiamento di colui «che sa», di colui che ha superato le limitazioni e gli attaccamenti illusori, e che è *libero* dai legami della forma.

«La spassionatezza (o distacco) è la coscienza di essere il «Padrone» da parte di chi si è liberato dalla sete di qualunque oggetto veduto o rivelato» (*Sutra Yoga di Patanjali*, Libro I, pagina 44, Ed. Carabba).

Anche se noi non potremo arrivare a questo comple-

to stato di distacco, potremo però raggiungere, dapprima saltuariamente e poi a poco a poco sempre più duramente, uno stato di calma e di serenità interiori, che ci consentiranno di procedere sul Sentiero con gli occhi più limpidi e il cuore più saldo.

Le energie dell'Anima non possono giungere fino alla nostra coscienza se non siamo calmi e sereni, e la sua voce non potrà essere udita se siamo immersi nel tumulto di un'agitazione perpetua.

Coltiviamo quindi in ogni momento della nostra giornata, durante ogni nostra attività e nel momento della prova, un senso di libertà interiore, un atteggiamento calmo e sereno. Preserviamo la coscienza dello Spettatore, invocando sempre la nostra Anima che ci faccia raggiungere il «distacco» e ci faccia conoscere la pace di coloro che, pur essendo nel mondo, «vivono nell'eterno».

Questo è il sentiero «sottile come una lama di rasoio» di cui parla il Buddha, e che indica il perfetto equilibrio raggiunto dall'uomo che «vive nel mondo e non è del mondo» perché sa che la vita nei tre piani della manifestazione non è la vera vita, non è la realtà, ma il riflesso di una vita completa, della vita eterna immutabile, dove regnano la vera bellezza, la vera felicità, il vero amore.

VI

QUESTIONARIO

1. Che cosa significa distacco?
2. Perché è così importante nella vita spirituale?
3. Che reazione provoca in voi il pensiero del distacco?
4. Credete che il distacco sia
 - a) una maniera per evadere dal dolore?
 - b) indifferenza alle pene altrui?
 - c) rifiuto di soffrire?
 - d) freddezza di sentimenti?
 - e) una forma di assenteismo egoistico?
5. Che cosa significa «amare con distacco»?
6. Che significano le parole della Luce sul Sentiero:
 - a) uccidi l'ambizione
 - b) uccidi il desiderio di vivere
 - c) uccidi il desiderio del benessereLavora come lavorano gli ambiziosi, Rispetta la vita come coloro che la desiderano. Sii felice come chi vive per la felicità».
7. Vi riesce facile assumere l'atteggiamento dello Spettatore nei riguardi di voi stessi?
8. Quali attaccamenti impediscono il vostro progresso spirituale?
9. In quale dei tre veicoli siete più distaccati?
10. C'è stata nella vostra vita qualche *crisi di distacco*?
11. Perché il distacco è la chiave della «pace che sorpassa ogni intendimento»?

CAPITOLO VII

IL SILENZIO

«...e nel silenzio profondo accadrà l'evento misterioso, che prova che la Via è stata trovata».

Queste suggestive parole, che si trovano nel libro «La Luce sul Sentiero» ci fanno riflettere sull'importanza e sul significato del silenzio dal punto di vista spirituale.

Noi che viviamo nel mondo occidentale, presi dalle attività della vita quotidiana, immersi nel movimento e nell'estroversione, raramente possiamo e sappiamo attingere forza e luce dalle profonde sorgenti del silenzio.

Vi sono anzi molti che sembrano fuggirlo deliberatamente, e anche quando hanno dei momenti di solitudine e di pausa, si affrettano a riempirli di suoni, di movimento, accendendo la radio o la televisione, cercando la compagnia di amici, dedicandosi a qualche attività estemporanea. Si direbbe quasi che essi abbiano paura del silenzio. E infatti è così.

Il silenzio può sembrare un vuoto terribile, un abisso spaventoso che si apre sul nulla e sul buio a coloro che vivono completamente immersi nella personalità, nel mondo oggettivo, e che non hanno mai provato, neppure vagamente la vibrazione che proviene dai livelli spirituali.

Soltanto coloro che hanno cominciato a sentire, seppure inconsciamente, l'influenza della propria Anima, del proprio Io spirituale, possono comprendere e sentire il profondo significato del «silenzio».

Il silenzio, dal punto di vista spirituale, non è soltanto un tacere della parola, un'assenza di suoni. Esso è qualche cosa di molto più profondo e che induce anche il completo acquietamento delle emozioni, dei desideri, dei sentimenti e l'assoluta calma della mente e dei pensieri.

Non basta creare intorno a sé il silenzio materiale, occorre portare l'intera personalità nella magica atmosfera del silenzio interiore, che assorbe e comprende tutti e tre i veicoli, e solo allora potrà farsi udire, dapprima debolmente e poi sempre più chiaramente, la «voce senza suono», la voce del silenzio, che è quella della nostra Anima.

Naturalmente non possiamo giungere a tale meta né rapidamente né facilmente, e dobbiamo passare attraverso vari gradi di silenzio, prima di arrivare al *vero silenzio*, quello che ci apre le porte del mondo della realtà. Il primo passo ha inizio sul piano fisico, col dominio della parola.

Tutti coloro che hanno cercato la verità e la luce e che hanno voluto, con serietà di propositi, prepararsi ad una vera vita spirituale, hanno compreso il valore del controllo della parola.

I discepoli di Pitagora dovevano osservare il silenzio assoluto per due anni, per poter dimostrare il loro auto-dominio.

In India e nel Tibet si è sempre dato enorme rilievo

alla osservanza del silenzio, e si fanno molti esercizi e pratiche per abituarsi a «entrare nel silenzio».

Anche in molti ordini monastici cristiani vi è la regola quasi assoluta del silenzio.

Tutto ciò non è stato fatto a caso. Vi è un profondo significato nascosto nel dominio della parola, significato che non è soltanto di valore morale ma anche, e soprattutto «magico».

Su questo dobbiamo soffermarci un poco.

Noi comprendiamo facilmente l'aspetto morale del controllo della parola, ma l'aspetto magico ci appare oscuro e misterioso.

Per comprendere tale aspetto «magico» dobbiamo riflettere sull'essenza del suono. Il suono è vibrazione, il suono è energia, e ogniqualvolta che parliamo emaniamo dell'energia di vibrazione diversa a seconda della natura e della qualità delle nostre parole. Senza accorgercene disperdiamo continuamente energie, durante il corso della giornata, con l'uso indiscriminato che facciamo della parola e del suono.

Il silenzio è conservazione di energie. Il vero occultista conosce questa verità e la sa usare saggiamente nel suo lavoro esoterico. Ad esempio, quando egli fa un piano o un progetto di lavoro costruendone nella sua mente una nitida e dettagliata forma-pensiero, sa che non deve parlarne con nessuno altrimenti l'energia creativa che dovrebbe andare ad alimentare e a tenere in vita la forma-pensiero, sarebbe invece sottratta a essa e dispersa. In tal modo il progetto ideato non potrebbe avere il necessario tempo di nutrizione, di crescita e di maturazione nei piani sottili, prima di «precipitare» sul piano fisico,

ma tenderebbe a manifestarsi prima del tempo, e non potrebbe essere realizzata, perché ancora immatura e priva di forze.

Forse tutto ciò è per noi un po' oscuro, ma possiamo avere sperimentato qualche cosa di simile, in livelli più bassi, quando abbiamo visto naufragare qualche nostra speranza, fallire qualche nostro piano, proprio perché ne abbiamo discusso con troppe persone, abbiamo disperso le nostre energie, invece di concentrarle sull'idea e di osservare il riserbo completo sul nostro progetto.

Inoltre vi è anche un altro lato di questo aspetto «magico» del silenzio e che si manifesta proprio nell'aiuto agli altri.

Possiamo aiutare i nostri simili con le parole, ma molto di più con il silenzio.

Spesso le parole sono inadeguate, oppure possono essere non gradite, mentre invece la vibrazione pura della nostra compassione, del nostro amore può giungere allo scopo senza ostacoli e senza causare reazioni.

Vi sono casi, situazioni nella vita che non possono assolutamente risolversi con le parole, e allora solo il *silenzio* può darcene la soluzione.

Ma di che genere di silenzio si tratta?

È un silenzio che potrebbe dirsi attivo, costruttivo, radiante, e che agisce quando l'intera personalità tace. Quando le labbra tacciono, quando le emozioni si acquietano, quando anche i pensieri si fermano, allora parla qualche altra cosa in noi.

Vi è mai successo quando avreste voluto aiutare qualcuno di sentirvi impotenti di fronte alla sua ostinazione, alla sua incomprendenza, tanto da provare un senso di

sconfitta e di fallimento, pur rimanendo in voi il desiderio «puro» di aiutarlo?

Avete «ceduto le armi», avete rinunciato ad aiutarlo come personalità, tuttavia è rimasto in voi l'impulso disinteressato di amore e di compassione per lui.

Allora è accaduta una cosa strana, proprio quando avevate rinunciato ad aiutarlo, egli è cambiato, ha scelto la via giusta, ha cercato di sua spontanea iniziativa la luce.

Forse nel silenzio della personalità la vostra Anima ha potuto parlare alla sua Anima e l'amore puro e silenzioso ha creato un ponte, lungo il quale avete potuto incontrarvi sui piani spirituali.

Dice Maurizio Maeterlink: «Quando le labbra cominciano a posare, le Anime si destano e si mettono all'opera». (*Il Tesoro degli umili*, pag. 10).

Tacetè come personalità e operate come Anima, solo così potete ottenere dei risultati.

Certo non è facile per la personalità tacere, perché si tratta di ottenere un silenzio triplice, tuttavia è già qualche cosa ottenere almeno il silenzio del piano fisico e, come abbiamo detto prima, raggiungere il dominio della parola è un passo necessario e indispensabile per conseguire e comprendere in seguito il vero silenzio spirituale.

Nel «Trattato di Magia Bianca» di Alice Bailey a questo proposito è scritto:

«Solo quando il numero delle parole normalmente dette sarà ridotto e sarà appresa la pratica del silenzio, sarà possibile alla «parola» di esercitare il suo potere sul piano fisico. Solo quando le molte voci della natura inferiore e del proprio ambiente taceranno, potrà la «voce

che parla nel silenzio» rendere possibile la sua presenza. Solo quando il suono di molte acque svanirà nell'acquietamento delle emozioni, sarà udita la chiara voce del Dio delle acque». (*Magia Bianca* pag. 165).

* * *

Tutto questo potrebbe farci pensare: «Ma allora la parola è soltanto nociva? Il dono che Dio ha fatto agli uomini di potersi esprimere con la parola è stato inutile e dannoso?»

No. La parola ha una grande importanza e una immensa utilità ma, come dice la prima frase del brano del «Trattato di Magia Bianca» sopra citato, noi potremo «esercitare il potere della parola» sul piano fisico e comprendere il suo valore soltanto quando avremo imparato il vero significato del silenzio, ed avremo sperimentato, sia pure per attimi, la sua vera essenza.

Il suono ha un grandissimo potere, e l'uomo lo usa indiscriminatamente, e spesso anzi quasi sempre, in maniera nociva perché ignora questa verità.

Come abbiamo detto prima, a ogni suono corrisponde una vibrazione, e la vibrazione è energia che produce effetti definiti e determinanti. Inoltre a ogni nostra parola corrisponde un sentimento, un pensiero, e sono anch'essi energia, forza dinamica che si propaga e che tende a creare dei risultati concreti sul piano oggettivo.

Senza contare poi l'aspetto morale dell'uso della parola, che tanto è stato sottolineato da tutte le religioni e da tutti i pensatori.

Nel Vangelo è scritto: «... D'ogni parola oziosa che avranno detta, gli uomini renderanno conto nel giorno

del giudizio, chè dalle tue parole sarai giudicato, e dalle tue parole sarai condannato» (Matteo XII, 36, 37).

Possiamo fare molto male con le nostre parole sia che esse siano decisamente malevole, sia che siano semplicemente oziose, inutili e leggere.

Nella «Magia Bianca» è detto che: «Le parole possono essere di tre generi: 1) parole oziose; 2) parole amovoli e buone; 3) parole né buone né amovoli. Di queste ultime se ne dovrà pagare il prezzo a breve scadenza. Esse sono le parole egoistiche, le parole di odio, le parole crudeli, le parole di maldicenza velenosa... Tutte queste parole uccidono i vacillanti impulsi dell'Anima, tagliano le radici della vita e quindi producono morte...» (*Trattato di Magia Bianca* pag. 541).

Come vedete, dunque, finché non avremo conquistato l'autodominio e il discernimento, è meglio «ridurre il numero di parole» da usare e imparare a tacere il più possibile.

«È bene parlare poco, ancor meglio è tacere del tutto, a meno che tu non sia ben sicuro che quanto stai per dire sia vero, amovole, utile. Prima di aprire bocca considera attentamente se quello che stai per dire ha questi tre requisiti, e se non li ha taci». (*Ai piedi del Maestro*, pag. 26).

Dobbiamo ricordare sempre che il motto del vero occultista è:

«Conoscere, volere, osare e tacere» e forse questo ultimo raggiungimento è il più difficile di tutti.

Quando avremo imparato il controllo della parola e compreso il valore del silenzio sul piano fisico, allora a poco a poco ci si rivelerà il significato del silenzio

interiore, quello che ci porterà alla rivelazione graduale del mondo spirituale e che sarà la preparazione al risveglio della coscienza superiore.

Per i nostri intenti, che sono quelli di aiutare e di favorire il risveglio della coscienza dell'Anima, è molto importante abituarci a poco a poco a coltivare questo silenzio interiore, e non soltanto quello del piano fisico, alternando il più spesso possibile, delle «pause», degli interludi di silenzio, alla nostra vita di lavoro, e di estroversione.

Almeno due volte al giorno dovremmo trovare alcuni minuti di solitudine e di raccoglimento da dedicare alla pratica del silenzio.

Tuttavia, è necessario dire che le molteplici voci della nostra natura inferiore taceranno solo quando avverrà la «resa» completa della personalità, dopo il conflitto finale fra l'Anima e il suo strumento. Conflitto aspro, tempestoso in cui le forze involutive si coalizzeranno contro le forze della Luce, per combattere fino alla sconfitta completa, seguita dalla resa.

Questo conflitto potrà anche avvenire nei livelli inconsci della psiche, ma alla superficie si manifesterà con uno stato di sofferenza, di depressione, di malessere profondo, di infelicità, di stanchezza e disgusto della vita, e talvolta con vere e proprie malattie fisiche, più o meno gravi.

Terminato il conflitto, come abbiamo detto prima, con la resa della personalità, segue una calma profonda, un silenzio completo che prelude a un evento meraviglioso e misterioso: il risveglio dell'Anima, l'aprirsi dell'udito interiore alla sua voce, che finalmente potrà essere udita dall'aspirante.

«Aspetta che il fiore sbocci nel silenzio che segue la tempesta, non prima» è scritto nella «Luce sul Sentiero» che così continua: «Finché l'intera natura non ha ceduto e non è divenuta soggetta al suo più alto Sé, il fiore non può aprirsi.

Allora sopravverrà una calma simile a quella che nei paesi tropicali segue la pioggia torrenziale, quando la Natura lavora così rapidamente, che si può vederne l'azione. Tal calma verrà allo Spirito travagliato. *E nel silenzio profondo accadrà l'evento misterioso, che prova che la via è stata trovata.* Chiamalo col nome che vuoi, è una voce che parla dove non c'è voce alcuna: è un messaggero che arriva, un messaggero senza forma, né sostanza, oppure è il fiore dell'Anima che si è aperto».

Nondimeno noi possiamo sperimentare momenti vivificanti di questo silenzio magico anche prima di questo evento, e possiamo utilizzare i suoi poteri e la sua forza per rendere la nostra vita più utile, armonica sia dal punto di vista personale che da quello spirituale.

Impariamo a comprendere la forza dell'azione silenziosa, del servizio tacito, del «Wu-wei», l'azione senza azione degli indù, che ci apre la sorgente delle energie che giacciono inusate dentro di noi. Impariamo a entrare nel mistero del silenzio, se vogliamo realmente vivere non come personalità ma come Anime.

VII

QUESTIONARIO

1. Qual è il vero significato del silenzio?
2. Perché le persone meno evolute rifuggono dal silenzio?
3. Avete mai sperimentato il vero silenzio?
4. Vi sono due forme di silenzio:
 - a) silenzio interiore;
 - b) silenzio esteriore;Quale valore ha ciascuno di essi?
5. Vi riesce facile creare in voi il «silenzio»?
6. Che cosa è la «voce del silenzio»?
7. Sapete qualche cosa del *potere magico* del silenzio?
8. Perché ad alcuni il silenzio incute paura e sgomento?
9. Che cosa sapete del silenzio come conservazione di energie?
10. Che cosa accade quando tutta la personalità è in silenzio?

CAPITOLO VIII

LA MEDITAZIONE

a) *Il rilasciamento fisico*

Con questo capitolo ha inizio la parte pratica vera e propria di questo libro in cui saranno descritti i metodi atti a preparare la personalità a divenire canale delle energie spirituali e a creare in noi una vibrazione più elevata e più pura che potrà, col tempo, favorire quel risveglio della coscienza animica che è la nostra meta.

Come abbiamo detto altre volte, la tecnica «principe» per aiutare il contatto con l'Anima è la meditazione. Ma che cosa è la meditazione? Che cosa significa meditare?

La meditazione è una vera e propria scienza di allenamento interiore. Essa non è preghiera, non è un atteggiamento mistico di aspirazione... La preghiera parte dal corpo emotivo, perché essa contiene sempre un desiderio, una richiesta. Vi sono naturalmente vari livelli di preghiera, per così dire, a seconda del genere di richiesta che essa esprime.

Nel libro «Dall'intelletto all'intuizione» di A.A. Bailey sono elencati quattro gradi di preghiera:

- 1) Preghiera per ottenere benefici materiali, o un aiuto di qualsiasi genere;

- 2) Preghiera per acquistare virtù e qualità di carattere;
- 3) Preghiera altruistica o di intercessione;
- 4) Preghiera per ottenere illuminazione o divina realizzazione.

La meditazione invece non parte dal corpo emotivo ma dal corpo mentale, e non si serve del desiderio ma della volontà per raggiungere il suo scopo.

La preghiera, giunta al suo più alto grado, produce il mistico.

La meditazione invece produce l'occultista.

La vera meditazione occulta implica una serie di esercizi tecnici, di pratiche e di allenamenti rivolti al campo delle energie psichiche, che richiedono diversi anni di esercitazioni e un certo grado di sviluppo mentale.

La meditazione inoltre è creativa, poiché mette in moto delle energie, produce degli effetti definiti, delle trasmutazioni, suscita ed evoca forze latenti e sopite, distrugge le negatività, costruisce qualità positive. In altre parole, cambia completamente la nostra vita.

È assurdo pensare che si possa seguire la pratica della meditazione e rimanere gli stessi. Ecco perché meditazione e formazione del carattere sono strettamente collegate.

Coloro che non hanno degli effetti dalla meditazione vuol dire che in realtà *non* hanno meditato, non sono riusciti cioè a creare in loro quell'atteggiamento interiore atto a elevare la vibrazione e ad attirare, seppure in minima parte, le energie superiori.

Occorre però dire che gli effetti possono manifestarsi anche con ritardo e che il lavoro e la penetrazione

delle forze spirituali sono quasi sempre inconsci. Può darsi quindi che a noi sembri di non aver avuto dei risultati perché non ci rendiamo conto, non siamo consapevoli di quello che sta avvenendo nel profondo di noi stessi, al di sotto del livello della nostra coscienza, e che tali risultati si manifestino invece più tardi, all'improvviso, quando non ci pensiamo già più.

Quello che dobbiamo aver chiaro nella nostra mente per il momento è che la meditazione è una vera e propria scienza e una tecnica di miglioramento e di purificazione della personalità. Essa va quindi considerata molto seriamente e, nell'accingerci a studiare le sue varie fasi, dobbiamo tener sempre presente che ognuna di esse ha un significato e uno scopo ben precisi, intesi a produrre degli effetti determinati sulla nostra personalità. Potremmo chiamare queste varie fasi della meditazione «esercizi di ginnastica interiore», e infatti i nostri corpi sottili (come il corpo fisico) possono essere allenati ed esercitati per divenire più puri, più forti, più sviluppati, più vibranti, con l'osservanza regolare delle tecniche interiori; infine possono divenire perfetti canali e strumenti dell'Anima.

* * *

La meditazione ha varie fasi:

La prima fase è l'allineamento, che si suddivide in:

- a) inferiore;
- b) superiore.

L'allineamento inferiore è quello dei tre corpi della personalità, che sono portati, con opportuni accorgimen-

ti, a una temporanea coordinazione e stimolazione, e mantenuti con uno sforzo di volontà in quiete, silenzio e rilasciamento sotto il controllo della mente.

Questo allineamento dei tre corpi crea nella personalità una integrazione che, seppure momentanea, apre un canale per l'afflusso eventuale delle energie animiche.

L'allineamento superiore è quello della personalità così allineata con l'Anima.

L'allineamento inferiore si ottiene facendo prima il rilasciamento del corpo fisico, poi l'acquietamento del corpo emotivo, e poi il silenzio mentale.

Descriveremo ora dettagliatamente ognuna di queste parti.

1. *Rilasciamento fisico*

Prima di dire come si fa il rilasciamento fisico, dobbiamo soffermarci un poco a parlare del suo scopo e della sua utilità per quello che riguarda l'allineamento e la meditazione.

Abbiamo detto sopra che durante l'allineamento i tre corpi della personalità debbono rimanere in uno stato di quiete e di silenzio. Per ottenere questa condizione nel corpo fisico-eterico, dobbiamo cercare di sciogliere ogni tensione, di rilassare ogni muscolo in modo che il veicolo fisico si trovi in uno stato di completa quiete che permetta alla nostra coscienza di astrarsi del tutto da esso, di dimenticarlo completamente.

Per quanto possa sembrare strano non è sempre facile «dimenticare» il nostro corpo fisico, perché esso attira continuamente la nostra attenzione con sensazioni, malesseri, esigenze varie.

Durante l'allineamento preparatorio alla meditazione, dobbiamo rivolgere l'attenzione all'interno, astrarci dal mondo fisico, e quindi la prima cosa da fare è «distogliere la nostra mente dal corpo materiale».

Il rilasciamento, ponendoci in uno stato di quiete, di armonia fisica, fa sì che la nostra mente sia libera di rivolgersi verso altri livelli, di introvertirsi verso il mondo psichico, senza essere disturbata da sensazioni fisiche.

Inoltre in questo stato di quiete anche le energie del corpo eterico potranno circolare più armonicamente e liberamente, senza creare ingorghi e congestioni che risultano in malesseri e sensazioni sgradevoli.

Senza che ce ne accorgiamo molto spesso noi stiamo in uno stato di tensione che è l'opposto del rilasciamento: in tal modo sottoponiamo i nostri muscoli e i nostri nervi a uno sforzo maggiore e ostacoliamo il libero flusso delle correnti eteriche.

L'imparare a distendersi, a rilasciarsi fisicamente è sempre utile, ma lo è soprattutto per quello che riguarda la meditazione.

Come si compie un buon rilasciamento?

Per prima cosa occorre distendersi su un letto, o su un divano, o anche per terra, in posizione supina.

Poi bisogna cercare di abbandonarsi completamente, rilasciando e allentando tutti i muscoli.

Questo non è così facile come potrebbe sembrare a prima vista.

Per agevolare la buona riuscita del rilasciamento vi sono vari accorgimenti. Dice Ramacharaka nel suo libro: Hatha-Yoga (pag. 178):

«Nel tempo che state coricati e rilassati, mantenete nella vostra mente l'idea che state coricati su di un giaciglio soave e blando, e che il vostro corpo e le vostre membra sono pesanti come il piombo. Ripetete le parole, lentamente e varie volte: *pesanti come il piombo, pesanti come il piombo, pesanti come il piombo*, e nel medesimo tempo alzate le braccia e poi ritirate da esse il Prana (con l'immaginazione) per far cessare la contrazione muscolare e quindi lasciatele cadere ai lati per il proprio peso».

Lo stesso Ramacharaka consiglia anche il seguente esercizio:

«Coricarsi sulla schiena. Rilassarsi quanto è possibile, abbandonando tutti i muscoli.

Allora, sempre rilassato, scrutate con la mente tutto il corpo dalla testa ai piedi.

Ciò facendo scoprirete che qua e là vi sono ancora certi muscoli in tensione, mollateli ancora.

Se farete tutto ciò, progredirete con la pratica, e arriverete a tenere tutti i muscoli del corpo totalmente rilassati e i nervi in riposo.

Fate alcune respirazioni profonde continuando a stare tranquilli e completamente rilassati.

Potete variare quest'esercizio voltandovi blandamente sopra un lato, e poi rilassandovi di nuovo, completamente.

Poi voltatevi sull'altro lato e di nuovo rilassatevi». (*Hatha-Yoga*, pag. 117).

Alcuni riescono subito e con facilità a compiere questo rilasciamento, altri invece incontrano ostacoli e difficoltà e ciò è dovuto al diverso tipo di corpo fisico che essi hanno.

Noi sappiamo che le qualità della sostanza di cui siamo composti sono tre: *tamas* (inerzia), *rajas* (attività) e *satva* (ritmo). Queste qualità si manifestano in modi diversi negli individui a seconda del loro raggio, del loro grado evolutivo, ecc.

L'elenco che segue è stato fatto in base alle prime due qualità (*tamas* e *rajas*), che sono quelle che si manifestano nella media delle persone comuni, poiché «*satva*» è la manifestazione dello Spirito.

1. Tipi *tamasici* fisicamente e *rajasici* mentalmente.
2. Tipi *rajasici* fisicamente e *tamasici* mentalmente.
3. Tipi *rajasici* fisicamente e mentalmente.
4. Tipi *tamasici* fisicamente e mentalmente.

Naturalmente questa suddivisione è incompleta e imperfetta e in essa non compaiono tutti i possibili tipi di persone, ma può servire come esempio per agevolare la comprensione delle proprie caratteristiche.

1. I tipi del n. 1, avendo un fisico poco attivo, pigro e lento, non incontrano speciali difficoltà nel rilasciamento fisico; essi sono, in un certo senso, sempre in uno stato di distensione muscolare, e anzi devono fare uno sforzo di volontà per mettere i muscoli in movimento e contrarli per compiere un'azione. Però il loro rilasciamento spesso non è ristoratore e vivificante ma è piuttosto un'abitudine fisica di torpore e pigrizia. Ma poiché sono dotati di una mente *rajasica*, cioè attiva e vivace, il loro rilasciamento avviene in «piena lucidità mentale», e ciò dà loro le maggiori possibilità per riuscire, specialmente se hanno una certa forza di volontà.

Può però accadere a volte che questi tipi fisicamente pigri siano anche deboli di volontà, e allora non riesco-

no a controllare la mente. Per costoro dunque il punto su cui fare leva è la volontà.

2. Veniamo al n. 2. Costoro hanno un fisico dinamico, attivo, sempre in moto, pronto all'azione... ma una mente lenta e pigra. Essi non pensano, fanno. Hanno bisogno di agire e di muoversi. Sono i tipi estrovertiti per eccellenza.

Vediamoli nel rilasciamento fisico, preparatorio alla concentrazione. Quasi certamente essi, nel tentare di rilassarsi, saranno assaliti da mille sensazioni fisiche importune: senso di contrazione, di soffocamento, pruriti e a volte persino indolenzimento dei muscoli... Tutte cose che li spingeranno a muoversi, ad agitarsi nel tentativo di trovare una posizione più comoda. Ma ogni più piccola cosa darà loro noia: i cuscini sembreranno duri, la poltrona scomoda; non sapranno come tenere la testa e le gambe e finalmente, irritati, si alzeranno e rinunceranno a fare altri tentativi.

D'altro canto non avendo una mente sveglia, attiva e abituata a pensare, non potranno nemmeno aiutarsi con l'interesse mentale suscitato dal soggetto scelto. Si troveranno quindi in una posizione di svantaggio. Ma se hanno una certa forza di volontà (quella che dà il proponimento di riuscire a tutti i costi) tenderanno più e più volte, fino a che riusciranno in un primo tempo a potersi rilasciare quando vogliono, e scopriranno anzi che questa è una meravigliosa forma di riposo, da alternarsi con la loro vita dinamica; e in un secondo tempo potranno intraprendere il lavoro di risveglio e sviluppo della mente, arrivando così a poter compiere la meditazione.

3. I tipi del n. 3 sono molto attivi sia nel piano fisico che in quello mentale: sono organizzatori, uomini d'affari, direttori di grandi aziende, ecc. Essi sono in uno stato di continua tensione e difficilmente si rilasciano, se non per dormire, ma molto spesso non sanno neppure dormire: hanno un sonno agitato e non riposante. Spesso sono soggetti a esaurimenti nervosi per eccesso di lavoro. Nel tentare il rilasciamento fisico per la meditazione, questi tipi in generale non riescono a distendersi e rilasciarsi fisicamente, e se non sono controllati e abituati a concentrarsi, non riescono nemmeno nella meditazione, e anche se ci riescono, la compiono in uno stato di tensione e contrazione muscolare di cui si accorgono alla fine dell'esercitazione. Essi riescono a fissare la mente sul soggetto scelto appunto perché hanno una certa forza mentale, ma impiegano in questo sforzo anche delle energie nervose e muscolari, poiché nella loro vita giornaliera sono abituati a un'intima correlazione tra pensiero e azione. Essi spesso quando pensano o riflettono corruano la fronte, serrano le mascelle, tamburellano con le dita, ecc. facendo un inutile sperpero di energie. È dunque molto necessario per questo genere di persone imparare il rilasciamento fisico, che sarà per loro la risoluzione di mille problemi e la risorsa a cui ricorrere nei momenti di esaurimento.

4. Tamasicamente fisicamente e mentalmente. Costoro pur non avendo in apparenza alcuna difficoltà a compiere il rilasciamento fisico data la loro natura inerte e pigra, non si può dire però che arrivino a un buon rilasciamento vivificante, perché questo consiste in alcuni momenti di riposo dopo molte ore di lavoro, per armonizzare le

forze vitali e per ridare forza al corpo fisico stanco. È quindi «*un rilassamento dopo parecchie ore di contrazione*», ed è appunto in questo contrasto che si sente il benefico effetto di ristoro. Ma coloro che quasi sempre, per abitudine, sono in uno stato di inerzia non possono sentirne il beneficio: non solo perché non sentono il contrasto, ma anche perché in loro sono lente e pigre anche le correnti vitali, ed è proprio da ciò che deriva la loro pigrizia. Essi dovrebbero esercitarsi nel rilasciamento fisico non per riposo, ma con l'intento di armonizzare e rimettere in circolazione le forze vitali (prana), e molto probabilmente se essi riusciranno a effettuarlo in piena vigilanza mentale e a non lasciarsi prendere dal torpore e dal sonno, si rialzeranno con un senso di vitalità e di energia.

Purtroppo, se all'inerzia fisica essi uniscono anche l'inerzia mentale il loro problema è raddoppiato, perché molto facilmente si addormenteranno, oppure si immergeranno in uno stato di dolce sopore, molto simile al sonno.

A questa suddivisione schematica e imperfetta potrebbero naturalmente aggiungersi molti altri tipi e sottotipi, e anche tipi misti, cioè persone che alternano stati di inerzia a stati di attività, sia nel fisico che nel mentale. E inoltre non bisogna dimenticare la parte importante che ha anche il corpo emotivo. Ad esempio, una persona molto emotiva, che sia in uno stato di continua tensione per controllare gli impulsi emotivi, troverà molte difficoltà nel rilasciamento, perché lo sforzo che fa per dominarsi si tradurrà in uno stato di accentuato nervosismo, irritabilità e ipersensibilità.

Questo genere di persone dovrebbe quindi puntare sull'emotivo e cercare di calmarlo e distenderlo, e da questo ne conseguirà anche calma e rilasciamento del corpo fisico.

Al contrario, il tipo emotivamente calmo e armonico si troverà in una posizione di vantaggio e molto facilmente arriverà a rilassarsi.

* * *

Arrivati a questo punto ci si potrebbe chiedere quali sono in realtà i vantaggi del rilasciamento fisico?

Per comprenderli meglio, esaminiamo per un momento il suo contrario e cioè la «contrazione», che è lo stato in cui si trovano i nostri muscoli quando compiono un lavoro. Essi continuamente si contraggono sotto l'impulso che viene dal cervello e agiscono. Pensate durante una giornata quante migliaia di volte i nostri muscoli si contraggono per compiere gli innumerevoli gesti che ci servono non soltanto a lavorare ma semplicemente a vivere quali il respirare, il mangiare, il sedersi, il camminare, parlare ecc. È prana che continuamente affluisce ai muscoli e fornisce loro l'energia motrice.

Il segreto per non stancarsi, o meglio per non esaurire le nostre energie praniche, è quello di cercare di ristabilire, almeno una o due volte al giorno, un flusso di prana per tutto il nostro corpo che per parecchie ore l'ha usato per compiere svariate azioni. Questa operazione di restaurazione e di ristabilizzazione della circolazione pranica nel corpo eterico (serbatoio di questa energia) e di conseguenza nel fisico, si compie durante il rilasciamento: quando tutti i muscoli sono distesi e le

articolazioni in riposo, la corrente di energia vitale può liberamente fluire per tutto il corpo, andando a vivificare e a ristorare tutti i punti più depauperati e indeboliti, riarmonizzando ed equilibrando il nostro meccanismo fisico ed eterico.

Per questo si consiglia di fare alcuni momenti di rilassamento quando si è molto stanchi, e ciò ristora più di parecchie ore di sonno agitato.

Prendendo in esame il caso che interessa noi particolarmente, e cioè del rilasciamento durante la meditazione, è facile comprendere perché sia utile, anzi necessario compierlo.

Il nostro corpo fisico non è che l'involucro che abbiamo per compiere le nostre esperienze sul piano fisico, ma a volte ci identifichiamo con esso appunto perché le sue debolezze, i suoi dolori, i suoi malesseri richiamano troppo spesso la nostra attenzione su questo involucro. Almeno nel momento della meditazione dovremmo riuscire a disidentificarci da esso e a dimenticarlo completamente, in modo che non ci dia più fastidio e non ostacoli il rivelarsi della nostra Coscienza Superiore. Rilasciandoci e armonizzando le nostre correnti praniche lo mettiamo in uno stato di calma e tranquillità completa, mentre le correnti vitali liberamente circolano in esso vivificandolo e purificandolo. Le energie dell'Anima che potrebbero essere evocate troveranno un involucro calmo e ricettivo e potranno liberamente fluire in esso purificandolo, armonizzandolo e compiendo a poco a poco l'opera di sublimazione e trasmutazione della nostra materia fisica.

ALCUNI ESERCIZI DI RILASCIAMENTO

1. Ritirate tutto il Prana dalla mano, lasciando che i muscoli si affloscino in modo che la mano possa muoversi con scioltezza intorno al polso, apparentemente morta. Scuotetela dietro e avanti fino al polso, poi fate lo stesso con l'altra mano, e subito dopo con le due mani a un tempo.
2. Rilassate l'avambraccio lasciandolo cadere sciolto dal gomito. Imprimete un movimento fino al braccio, evitando però la contrazione dei muscoli dell'avambraccio. Scuotete l'avambraccio mantenendolo floscio e sciolto. Prima un braccio, poi l'altro, subito dopo i due a un tempo.
3. Rilassate completamente il piede facendolo girare liberamente fino alla caviglia. Ci vorrà un po' di tempo e pratica perché i muscoli motori dei piedi stanno generalmente in stato di contrazione, tuttavia i piedi di un bambino sono abbastanza sciolti quando sono in moto. Prima un piede e poi l'altro.
4. Rilassate la gamba, ritirando tutto il Prana e lasciandola cadere sciolta e floscia fino al ginocchio. Muovetela e scuotetela. Prima una gamba poi l'altra.
5. Rilassate la testa, lasciandola cadere in avanti e subito muovetela per mezzo del movimento del corpo. Poi, sedendovi su di una sedia, rilassatela e fatela cadere all'indietro naturalmente, e così cadrà in qualunque direzione quando avrete ritirato da essa il Prana. Per acquistare l'idea corretta pensate a una persona che cade in sonnolenza, la quale, nel momento che il sonno si impadronisce di essa, si rilassa, e cessando di contrarre i muscoli del collo, lascia che la testa cada in avanti.
6. Quello che si è impadronito di tutti gli esercizi antecedenti quanto più possibile, se lo crede conveniente potrà rilassare tutto il corpo cominciando dal collo fino alle ginocchia, e cadendo soavemente al suolo tutto d'un pezzo. Questa è un'abitudine efficace, specialmente nei casi in cui ci si ribalta o si cade accidentalmente.

(Da Hata-Yoga di Ramacharaka, pag. 179-180-181)

CAPITOLO IX

LA MEDITAZIONE

b) *L'acquietamento emotivo*

Il corpo emotivo, o corpo astrale, è uno dei veicoli della personalità e precisamente quello che corrisponde al secondo aspetto dell'Anima: l'Amore.

Tutto è triplice nell'universo. Dio è una trinità, Padre, Figlio e Spirito Santo (cioè Volontà, Amore e Intelligenza), e la manifestazione di Dio, l'Uomo, è anch'essa triplice, infatti essa consta di Spirito, Anima e Corpo (come dice S. Paolo) ossia di Monade, Anima e Personalità (come dicono gli esoterici). A loro volta ognuno di questi tre aspetti è triplice; così la Monade ha tre aspetti: Volontà, Amore e Intelligenza, l'Anima ha tre aspetti che sono il riflesso dei tre della Monade, e la personalità anch'essa è composta di tre parti, corpo mentale, corpo emotivo e corpo fisico, che rispecchiano i tre aspetti della Monade e dell'Anima.

Così, tornando al corpo emotivo, esso rispecchia, o meglio dovrebbe rispecchiare il secondo aspetto del Sé: l'Amore.

Tuttavia trascorre molto tempo, e passano molte incarnazioni prima che il corpo emotivo dell'uomo possa diventare un limpido riflettore e trasmettitore dell'ener-

gia d'Amore dell'Anima. Il corpo emotivo è composto di una sostanza fluida, mutevole, sensibilissima, ed è aperto a tutte le influenze e a tutte le vibrazioni, sia provenienti dagli altri due veicoli della personalità stessa, sia provenienti dall'esterno, dai veicoli di altre persone, e dal piano astrale in genere. E prima che l'uomo possa regolare queste influenze, respingendo quelle negative, accettando quelle positive, e possa volgere la ricettività del corpo astrale verso l'Anima, deve divenire conscio della sua meta, sviluppare il corpo mentale, la volontà e l'autodominio...

Nel corpo emotivo, poiché esso è la corrispondenza inferiore dell'aspetto Amore dell'Anima, vi è come nota dominante l'amore personale, con tutti i suoi aspetti derivati, positivi e negativi; così vi è l'attaccamento e vi è l'odio, vi è l'attrazione e vi è la repulsione, vi è la simpatia e vi è l'antipatia, vi è la benevolenza e vi è l'invidia e la gelosia... Esso è sede di tutte le passioni, di tutti i sentimenti, di tutti i moti dell'animo umano dai più bassi ai più elevati.

Il corpo emotivo dell'uomo comune è in continua agitazione e movimento, ed è facile capire perché sia necessario calmarlo e acquietarlo se vogliamo prepararci alla pratica della meditazione. Le energie dell'Anima possono trovare nella sua agitazione un formidabile ostacolo e la mente può essere offuscata, influenzata e resa meno efficiente dal tumulto delle onde emotive.

L'acquietamento emotivo, quindi, è una pratica indispensabile per chi voglia divenire sensibile alla coscienza animica, e aprirsi all'afflusso spirituale.

Il corpo emotivo, durante l'allineamento dovrebbe

essere calmo, sereno, raccolto verso l'alto e limpido come un cristallo. Nei libri spirituali è detto che il simbolo del corpo astrale è l'acqua, appunto perché la fluidità, la mutevolezza, la sensibilità a ogni vibrazione della sostanza emotiva, lo fa assomigliare all'elemento acqueo.

L'acquietamento emotivo si raggiunge in varie maniere e con vari metodi, che differiscono da persona a persona a seconda del suo temperamento, del suo grado evolutivo, della sua polarizzazione, ecc.

Abbiamo detto altre volte che lo sviluppo del corpo emotivo non è uguale in tutte le persone, e che alcuni possono avere un corpo emotivo vago, informe e poco sviluppato, altri invece un corpo emotivo formato e organizzato e ciò dipende soprattutto dal Raggio dominante in quella persona, che lo influenza e fa sviluppare in lui maggiormente certi lati, e trascurare certi altri.

In alcune persone può essere più sviluppato il corpo mentale di quello emotivo, e in altre invece il contrario.

Penso che potrebbe esserci di aiuto cercare di fare uno schema dei vari tipi possibili:

1) tipi poco sviluppati mentalmente e con un corpo emotivo vago, informe, ma ricettivo e sensibile;

2) tipi con corpo emotivo sviluppato e organizzato ma non purificato e dominato, e mentale poco sviluppato;

3) tipi con corpo mentale sviluppato e corpo emotivo poco sviluppato o represso;

4) tipi sviluppati mentalmente ed emotivamente.

Dei tipi del primo grado è forse inutile parlare perché per loro la meditazione è prematura, in quanto essi

dovrebbero per prima cosa cercare di sviluppare il corpo mentale e divenire quindi più positivi emotivamente.

Per loro i tentativi di meditazione potrebbero essere infruttuosi, perché essi non sarebbero capaci di avere quell'atteggiamento raccolto, concentrato, ma vigile e attento interiormente, che è richiesto da tale pratica, ma si metterebbero spontaneamente in un atteggiamento passivo e ricettivo, simile alla «trance», cadrebbero in uno stato di sonnolenza e si aprirebbero alle influenze astrali più basse, divenendo preda di forme-pensiero e vibrazioni astrali negative.

I tipi della seconda categoria sono quelli che hanno le maggiori difficoltà nel cercare di raggiungere l'acquiescimento emotivo, poiché hanno un corpo astrale molto sviluppato e un corpo mentale non ancora formato, e non possono facilmente dominare le agitazioni, i tumulti dei sentimenti, non potendo far leva sulla forza della mente che è quella che ha il compito di dirigere, controllare e governare la personalità.

Essi cercano di acquietare le onde emotive, ma non vi riescono perché fra l'altro non hanno neanche molta forza di volontà. E allora qual'è il metodo che debbono seguire questi tipi di persone? È per loro preclusa la via della meditazione?

Vi è una sola via di soluzione per tale categoria dal corpo emotivo sviluppato e non dominato, e dalla mente ancora informe: la via della purificazione emotiva e della preghiera mistica. La meditazione occulta, la vera meditazione fatta per via mentale, seguendo la via della volontà, è impossibile per loro, a meno che non sviluppino a poco a poco l'intelletto.

In realtà la meditazione vera e propria è possibile solo alle persone che appartengono alla terza e quarta categoria e cioè ai tipi sviluppati mentalmente e dal corpo emotivo informe o represso e ai tipi sviluppati mentalmente ed emotivamente.

In altre parole, solo quando la mente è abbastanza sviluppata e l'uomo ha imparato a pensare e a far uso dell'intelletto, la meditazione è possibile.

Prima vi potranno essere dei vaghi tentativi, degli slanci mistici, una forma di elevazione e di preghiera, ma non la vera pratica meditativa, che presuppone una certa forza mentale, la presenza della volontà e una capacità di autodominio abbastanza sviluppata.

Dobbiamo essere sinceri con noi stessi e cercare di riconoscere obbiettivamente se noi siamo pronti alla meditazione oppure no, e se troveremo che la nostra mente comincia a funzionare e che la nostra volontà è sufficientemente sviluppata, allora potremo accingerci al lavoro interiore che ci proponiamo.

* * *

Vediamo ora quali possono essere i principali ostacoli all'acquietamento emotivo.

L'ostacolo più comune è dato dalla natura stessa della sostanza che compone il corpo emotivo, e che lo fa essere in continuo movimento e agitazione, e lo rende vibrante e ricettivo a ogni piccolo stimolo. Quando il corpo emotivo non è dominato, esso è sempre mosso, anche se non da un sentimento preciso, da un'emozione definita, da un insieme di vibrazioni, di sensazioni, di reazioni. Questa agitazione della sostanza emotiva è co-

mune a tutti coloro che hanno un corpo emozionale sviluppato e non ancora dominato.

Un altro ostacolo che può trovarsi nel veicolo emotivo dell'uomo è di natura più precisa, ed è quello stato di *tensione*, di congestione che può venirsi a formare in esso e che risulta in una sensazione di angoscia, di preoccupazione, di malessere, che apparentemente non ha una causa precisa. Questo avviene quando vi è nel nostro subcosciente qualche cosa che ci turba, ci agita o ci preoccupa, senza che ne siamo consapevoli, e alla superficie, tale ansia inconscia si palesa con una sensazione sgradevole di tensione e di angoscia. In realtà avviene, dal punto di vista meccanico, una congestione delle energie emozionali che non possono fluire liberamente e armonicamente.

Tale stato di tensione può essere un grave ostacolo nell'allineamento, perché assorbe tutta la nostra attenzione e impedisce alla mente di sentirsi libera e chiara.

Un altro ostacolo ancora può essere la presenza nel corpo emotivo di un sentimento o di una passione dominante ed esclusiva, di un attaccamento eccessivo a qualche persona o a qualche cosa, di un desiderio intenso di natura personale ed egoistica...

Quest'ultimo ostacolo può farci pensare che forse nessuno di noi sarebbe pronto per la meditazione, perché chi può dirsi libero da ogni desiderio, da ogni attaccamento, da ogni sentimento personale?

Questa considerazione è giusta, però quello che si richiede è un acquietamento delle emozioni *temporaneo*, per poter raggiungere l'allineamento necessario alla buona riuscita della meditazione. Quindi noi dobbiamo cer-

care di raggiungere la quiete e la calma del corpo emotivo *per un periodo definito*, e cioè quello dedicato alla pratica della meditazione.

L'acquietamento stabile e duraturo avverrà in seguito, e sarà il risultato della pratica costante, seria e ripetuta della meditazione giornaliera.

Viene ora spontanea una domanda dopo questo breve esame dei principali ostacoli all'acquietamento emotivo: come possono essere superate tali difficoltà, e come si può raggiungere la calma e la quiete emotiva?

Occorre premettere che se noi siamo riusciti a ottenere un buon rilasciamento fisico nella prima fase dell'allineamento, abbiamo già preparato il terreno per un buon acquietamento emotivo.

Vi è una stretta connessione fra il corpo fisico-eterico e il corpo emozionale, connessione che può chiaramente vedersi nel rapporto che esiste fra sistema nervoso ed emozionalità. Calmando e armonizzando le correnti eteriche nel rilasciamento fisico, noi calmiamo il sistema nervoso e di conseguenza anche le emozioni.

Molte persone hanno sperimentato come sia utile in un momento di agitazione emotiva, il cercare di rilassarsi per alcuni minuti, sdraiandosi su di un letto o su di una poltrona, e aiutandosi con alcune respirazioni profonde e regolari. Possiamo dire inoltre che a sua volta la quiete emotiva ha una influenza armonizzante sul corpo fisico eterico.

Se non siamo riusciti ad acquietare il corpo astrale facendo il rilasciamento fisico, dobbiamo agire direttamente su di esso.

Vi sono vari modi per agire sul corpo emotivo e for-

se il più efficace è l'uso dell'immaginazione. La sostanza emotiva è molto sensibile all'immaginazione, che agisce su di essa come una forza plasmatrice e creativa.

Coloro che hanno una certa capacità immaginativa possono usare questa forza, cercando di visualizzare immagini che suscitino vibrazioni di calma, serenità, quiete. Una immagine molto efficace, suggestiva e adatta allo scopo che ci proponiamo, è quella di un limpido laghetto montano, terso, cristallino.

Un'altra immagine adatta è un cielo sereno e azzurro non offuscato da alcuna nube...

In altre parole sono efficaci tutte quelle immagini che suscitano in noi sensazioni di pace, di calma e di serenità complete.

Un altro metodo utile per acquietare la natura emozionale è quello delle affermazioni, molto adatto per le persone volitive.

Questo metodo è molto semplice: basta ripetere con la mente o a voce alta, alcune frasi adatte del tipo delle seguenti:

«Il mio corpo emotivo è calmo, sereno, limpido.

«La pace e la quiete regnano nel mio corpo emotivo.

«Ogni sensazione svanisce, ogni sentimento si acquieta.

«Solo la pace, la quiete e la serenità regnano in me».

Naturalmente queste frasi debbono essere dette con forza, con convincimento e con profonda calma, senza concitazione e senza agitazione, ma con un senso di sicurezza e di fiducia nel loro effetto.

Il terzo metodo è adatto per le persone più polarizzate mentalmente e abituate maggiormente a pensare.

Tale metodo consiste nel ritirare l'attenzione dal corpo emotivo, rivolgendola invece al mondo del pensiero e concentrandola su un soggetto intellettuale.

È ovvio che questo «ritrarsi» dell'attenzione presuppone due cose: un certo sviluppo della volontà e un certo sviluppo mentale.

Vi sono delle persone che riescono spontaneamente a dimenticare il mondo emotivo quando sono assortite in occupazioni intellettuali, e tali sono quelle abituate agli studi e alla riflessione, che hanno un certo dominio sulle proprie emozioni.

Tuttavia quest'ultimo metodo è usato raramente perché le persone che hanno un corpo emotivo dominato e ordinato non sono molte, e la vera abitudine a pensare e a usare la mente libera da influssi emozionali e istintivi non è molto diffusa fra le persone comuni.

Quindi i metodi più usati generalmente sono quelli dell'immaginazione e delle affermazioni.

Nel tentare di raggiungere l'acquietamento emotivo ci accorgeremo di molte cose interessanti inerenti al nostro mondo psichico, una delle quali è la stretta connessione che esiste fra i vari corpi della personalità e le influenze reciproche esercitate da un corpo verso l'altro. Per quello che riguarda il nostro corpo emotivo potremmo accorgerci, a esempio, se subisce le influenze del corpo fisico-eterico (cioè degli istinti) o no.

Vi è una zona del corpo emozionale delle persone comuni e non ancora purificate, che è continuamente influenzata e messa in moto da impulsi e desideri istintivi, e a volte non è facile distinguere il limite che separa gli istinti veri e propri dalle emozioni e dai sentimenti.

D'altro canto il corpo emotivo è soggetto anche a influenze mentali, che hanno il potere di modificare, di aumentare, di diminuire e di dare continuità agli stati emotivi.

I sentimenti più profondi e duraturi, ad esempio, sono un misto di emozionalità vera e propria e di stati mentali.

È la mente quella che dà la costanza, la stabilità e la profondità alle emozioni e le trasforma in affetti e sentimenti, sia positivi che negativi.

Lo scoprire tutto ciò è utile per poter raggiungere più facilmente il dominio del corpo emotivo e poterlo purificare e rendere più limpido e stabile.

Nel fare quindi l'esercizio dell'acquietamento emotivo per raggiungere l'allineamento noi conseguiamo due risultati:

a) ci abituiamo a calmare e a dominare le onde emozionali per prepararci alla meditazione;

b) conosciamo la qualità e la natura del nostro corpo emotivo e i suoi lati buoni e i suoi lati negativi, e impariamo a poco a poco a purificarlo e a renderlo ordinato e stabile.

ESERCIZI PER L'ACQUIETAMENTO EMOTIVO

1° *Esercizio*

Sedetevi in posizione comoda e cercate di rilasciarvi.

Dopo aver ottenuto il rilasciamento fisico, cercate di introvertirvi e passate al vostro mondo emotivo.

Cercate di osservarlo o di studiarlo obbiettivandolo con un senso di distacco e se lo sentite agitato, immaginate che a poco a poco si calmi, si acquieti e divenga gradatamente calmo e sereno. Soffermatevi sull'immagine di un lago montano, calmo, limpido e cristallino, dalla superficie liscia come uno specchio, dove si riflettono il cielo sereno e le cime delle montagne.

Mantenete questa immagine agli occhi della vostra mente più a lungo che potete e cercate di sentire tutta la pace e la calma che emana da essa e di assorbirla in voi.

2° *Esercizio*.

Dopo aver fatto il rilasciamento fisico cercate di calmare e di acquietare il corpo emotivo, introvertendovi come nel primo esercizio.

Fate alcune respirazioni profonde, lente e regolari e poi dite a bassa voce:

«Il mio corpo emotivo è calmo, sereno, limpido.

Ogni emozione si acquieta, ogni preoccupazione svanisce

Solo la pace, la quiete, la calma regnano in me.

Pace, pace, pace».

Ripetete varie volte lentamente queste frasi, cercando di sentire profondamente il significato delle parole pronunziate e di evocare la vibrazione di calma e di pace in essa contenuta.

Fate l'uno o l'altro di questi esercizi per due settimane, annotando le difficoltà incontrate, o i risultati ottenuti.

CAPITOLO X

LA MEDITAZIONE

c) Il dominio della mente nell'allineamento

La mente è stata sempre la parte dell'uomo meno conosciuta e meno compresa pur essendo stata studiata, osservata e analizzata da filosofi, psicologi e studiosi di ogni età.

Essa è stata ritenuta sempre dalla maggioranza di tali studiosi come la parte più alta dell'uomo, e anzi moltissimi hanno identificato l'Anima, l'Io spirituale con la mente, non potendo concepire nulla di superiore a essa.

Per gli spiritualisti invece la mente o corpo mentale è anch'essa un veicolo, uno strumento dell'Anima come gli altri due corpi della personalità (quello fisico-eterico e quello emotivo).

Il corpo mentale nel suo insieme è composto, come gli altri corpi, di sette sottopiani: quattro inferiori e tre superiori. I primi quattro formano il corpo mentale inferiore che appartiene alla personalità, e i tre più elevati formano il corpo mentale superiore che appartiene all'Anima.

Il corpo mentale, per la sua stessa natura, non forma un tutto unico ma è scisso, separato in due parti: l'una vibrante nel piano della personalità, l'altra invece nel

piano spirituale. E fino a che l'uomo, attraverso l'evoluzione di molte vite, la meditazione costante, non costruisce un «ponte» fra queste due parti, possiamo dire che esistono due unità mentali ben distinte, di cui una (quella superiore) è talmente al disopra della nostra percezione che è come se non esistesse per noi. Essa è sede dell'intuizione conoscitiva più alta delle idee universali, e ha una natura completamente diversa dal corpo mentale inferiore.

Per ora noi ci occuperemo soltanto del corpo mentale inferiore, che è quello che ci interessa da vicino e che dobbiamo conoscere, studiare e dominare. Per semplificare useremo la parola *mente* ogni qualvolta ci riferiamo a esso.

La prima cosa che dobbiamo tener presente nell'accingerci a prendere in mano, per così dire, la nostra mente, è la sua natura duplice.

Essa infatti può essere rivolta in due direzioni: verso il mondo esterno, oggettivo, e verso il mondo interiore e soggettivo. È come un Giano bifronte che con una faccia guardi verso il mondo della manifestazione, degli effetti, e con un'altra guardi il mondo delle cause.

Generalmente, però, è conosciuta solo la faccia rivolta all'esterno, perché l'uomo comune, di media evoluzione, mette in moto il suo strumento mentale solo per effetto delle sensazioni che gli vengono dal mondo esterno, e pensa solo in connessione con «oggetti».

Quando invece l'uomo rivolge la mente all'interno gli sembra da principio di trovarsi di fronte al vuoto, al buio completo, perché non sa dove posare la sua attenzione, fino a che non impara a «pensare» nel vero

senso della parola, non più per effetto di stimoli provenienti dalle percezioni sensoriali, ma perché si risveglia in lui quella facoltà di «ragionare», di formulare idee e concetti astratti, impersonali e obbiettivi che è propria della mente sviluppata.

Ma la nostra mente può giungere ancora più in là... Essa non solo può pensare in maniera astratta, ma può aprirsi al mondo delle intuizioni, delle idee superiori, dei concetti universali, e divenire quindi per l'uomo un vero mezzo di contatto con il piano mentale e con la Mente Divina.

Come il corpo emotivo deve divenire il recipiente e il trasmettitore dell'Amore dell'Anima, così la mente deve divenire il ricevitore delle Idee dell'Anima, del suo Proposito e del suo Piano.

Questa è proprio la funzione della mente nella meditazione, ed è per questo che noi dobbiamo cercare di divenirne padroni, di metterla in attività se è inerte, di dominarla se è troppo vivace, di purificarla se è il ricettacolo di idee preconcrete e di pensieri negativi...

Tale è il lavoro preparatorio che noi dobbiamo fare nell'allineamento, quando, dopo aver rilasciato il corpo fisico, acquietato il corpo emotivo, ci rivolgiamo al nostro corpo mentale.

* * *

Per molte persone il dominio della mente è la parte più difficile dell'allineamento.

Vediamo quali sono tali persone. Esse possono essere tanto quelle dalla mente un po' inerte e letargica, seppure abbastanza sviluppata, tanto quelle dalla mente vivace e dinamica, ma disordinata e caotica.

Per ben comprendere le varie difficoltà che possono essere incontrate da tali persone, dobbiamo prima soffermarci un poco a riflettere sulle parole «dominio della mente» e sul loro vero significato.

Dominio della mente significa divenire completamente padroni del nostro meccanismo del pensiero, in modo da poterlo guidare come e quando lo vogliamo. Significa inoltre sapere discernere le influenze emotive e quelle provenienti dalle sensazioni fisiche, dai pensieri veri e propri; significa liberare la mente da tali influenze e saperla far muovere in maniera indipendente; significa saperla concentrare a volontà su qualsiasi soggetto, e usare la sua facoltà di ragionamento in qualsiasi direzione...

È chiaro quindi come possono sorgere difficoltà sia per le persone dalla mente lenta e pigra, sia per le persone dalla mente dinamica. Le prime dovranno fare un grande sforzo per rendere la mente più attiva, più pronta, più duttile e più vivace; le seconde invece dovranno imparare a dirigere la mente in maniera ordinata e controllata, a frenarla, a renderla obbediente e a concentrarla sul soggetto voluto senza divagare.

Nell'allineamento che precede la meditazione noi dobbiamo a poco a poco imparare a dominare la mente, a farla divenire un perfetto strumento della nostra volontà. Come possiamo fare ciò?

Il primo passo è quello di introvertire la nostra attenzione rivolgendola al mondo del pensiero e di cominciare a prendere contatto, per così dire, con quella parte della nostra mente che è rivolta verso l'interno.

Questa prima fase del dominio della mente è chiamata dagli yogi indiani «pratyahara», che significa (con

le parole di Ramacharaka nel suo libro «Raja Yoga») *l'arte di rendere la mente introspettiva, ossia rivolta interamente su se stessa.*

Dapprima ci sembrerà di inoltrarci in un mondo confuso e caotico, dove i pensieri si muovono disordinatamente, indipendentemente dalla nostra volontà, e saltano liberamente da un soggetto all'altro senza posa. Ci sembrerà una impresa assurda poter domare e riordinare questo ribelle e complesso meccanismo. Tuttavia a poco a poco con la perseveranza e con la pazienza, riusciremo a ottenere dei risultati.

Nel fare questi nostri primi tentativi di dominio della mente faremo delle importanti scoperte.

La prima scoperta sarà la constatazione che noi in realtà non sappiamo pensare, e che non usiamo tutta la mente ma una piccolissima parte di essa, e cioè quella che è più mista di emozioni, di istinti e di desideri: quella cioè che è chiamata dagli indù «kama-manas». Ci accorgeremo della necessità di districare il vero pensiero da tutte le influenze spurie se vogliamo imparare a usare la mente e che dobbiamo liberarla dalla nebbia emotiva e renderla ricettiva alla Luce, se vogliamo che l'Anima possa servirsene come suo strumento di conoscenza e di servizio.

Noi crediamo di pensare ma in realtà non facciamo altro che esprimere dei concetti confusi, delle opinioni nate da influenze esterne, dei desideri, che noi scambiamo per convinzioni, ecc.

Se vogliamo invece adoperare la mente come realmente deve essere usata, come organo di integrazione e di controllo verso la personalità e come apparecchio

ricevente delle intuizioni conoscitive verso l'Anima, dobbiamo *imparare a pensare*, nel vero senso della parola.

La seconda scoperta sarà che ci accorgeremo per *esperienza diretta* che c'è qualche cosa al di là dei pensieri, al disopra del nostro meccanismo mentale. Sentiremo come un centro di coscienza, una volontà, una forza che *non è la mente* ma un «qualche cosa» che può dominarla e dirigerla. Questo centro di coscienza è il riflesso dell'Io nella personalità.

Noi avevamo studiato, avevamo sentito dire che l'Io non è la mente, che il Pensatore è una cosa e i pensieri sono un'altra, ma il farne l'esperienza diretta e acquistarne la consapevolezza interiore è diverso. È qualche cosa che ci dà la certezza, è un ampliamento di coscienza, è un reale conseguimento che non può più essere perduto.

L'interessante è che questa esperienza interiore è un po' diversa da persona a persona, e ognuno la sente secondo il suo temperamento o il suo tipo psicologico. Questo Io sarà sentito dai tipi volitivi come centro di volontà e di forza, dai tipi intellettuali come una sorgente di pensiero, come il Pensatore; dai tipi intuitivi-emotivi come un centro di vivente coscienza e sensibilità.

Naturalmente questa scoperta interiore potrà avvenire come un lampo fuggevole e poi scomparire, potrà apparire saltuariamente, ed è difficile che permanga a lungo da principio, e per poter riafferrare quel lampo ci occorrerà ogni volta uno sforzo. Ma verrà il momento, dopo che noi avremo varie volte ripetuto l'esercizio per il dominio della mente e ci saremo abituati a usare la mente nella meditazione, in cui questo senso dell'Io diverrà permanente.

Tale senso dell'Io non è ancora la coscienza dell'Anima, dell'Io spirituale, ma è un riflesso di esso, quasi un «punto di mezzo» fra il piano della personalità e il piano dell'Anima.

La scoperta di questo Io distaccato che non è la mente, è un grande aiuto e una grande forza per poter giungere a dirigere e controllare la mente come vogliamo. È un punto di appoggio a cui possiamo rivolgerci e da cui possiamo attingere energia e volontà, per poter diventare padroni della nostra mente.

Quindi possiamo dire che la fase dell'allineamento dedicato alla mente consti di due parti:

a) la prima consiste nell'introversione della mente su se stessa e nel contatto col mondo del pensiero (pratyahara);

b) la seconda consiste nel dominio della mente per mezzo della volontà e del suo ordinato uso nella direzione voluta.

Questa seconda fase è quella conosciuta col nome di «concentrazione» (dharana).

La concentrazione mentale, che è chiamata in sanscrito «dharana», è una facoltà molto importante per chi voglia realmente imparare a meditare, anzi possiamo dire che essa sia la base su cui poggia tutta la meditazione.

Quindi è necessario che noi ci soffermiamo un poco su tale soggetto, ed è per questo che la prossima lezione sarà dedicata interamente ad esso.

ESERCIZIO

a) Mettetevi in posizione comoda e, per quanto possibile, libera da influenze esteriori disturbanti. Non fate sforzo violento per controllare la mente, ma piuttosto permettetevi di scorrazzare per un momento mentre esaurisce i suoi impulsi. Essa si gioverà della opportunità e dapprima saltellerà come una bertuccia scatenata finché, gradatamente, si calmerà, in attesa dei vostri ordini. Potrà occorrere un po' di tempo per domarla alla prima prova, ma ogni volta che riproverete vi riuscirà in tempo più breve. Gli Yoghi spendono molto tempo nell'acquistare questa calma e pace mentale, ma se ne considerano ben remunerati.

b) Quando la mente è ben calma e in perfetta pace, fissate il pensiero sull'«Io sono». Raffiguratevi l'«Io» come un'entità indipendente dal corpo, immortale, invulnerabile, reale. Poi consideratelo indipendente dal corpo e capace di esistere anche senza il suo involucri di carne.

Meditate su ciò per qualche tempo e poi gradualmente rivolgete il pensiero al riconoscimento dell'«Io» come indipendente, superiore alla mente e capace di controllarla.

Poi dite la seguente affermazione:

«Io» ho una volontà, mia proprietà inalienabile, mio diritto. «Io» determino di coltivarla e svilupparla con la pratica e l'esercizio. La mia mente è ubbidiente alla mia volontà. «Io» affermo la mia volontà sopra la mia mente. «Io» sono padrone della mia mente e del mio corpo, e ne asserisco la padronanza. La mia volontà è dinamica, piena di forza, di energia e di potere. «Io» sento la mia forza. «Io» sono forte. «Io» sono vitale. «Io» sono centro di conoscenza, di energia, di forza e di potere.

CAPITOLO XI

LA CONCENTRAZIONE

Abbiamo detto alla fine della lezione precedente che il dominio della mente si può raggiungere solo con la concentrazione, e abbiamo detto che la concentrazione è la base su cui poggia la meditazione vera e propria, quella che è chiamata *meditazione occulta*, proprio perché in essa è usata la mente come organo di collegamento e di contatto con l'Anima.

La mente dà la stabilità, la costanza, la fermezza di proposito e inoltre dà la possibilità di poter tradurre in concetti e in pensieri le percezioni ricevute.

Finché noi aspiriamo solamente, anche con tutto il cuore, ad avvicinarci alla Verità, desiderando ardentemente di conoscere e di capire le ragioni divine di tutto, e di ricongiungerci con il nostro vero Sé, siamo continuamente in uno stato alterno di insoddisfazione e di estasi. Insoddisfazione verso noi stessi che, per quanto ansiosi di comprendere, non riusciamo ad afferrare il profondo significato delle cose; estasi, perché a volte, spinti dalla nostra fervente aspirazione, riusciamo ad avere una fuggente visione della verità, e un rapido e temporaneo contatto con la nostra Anima... Ma è soltanto un baleno, dopo il quale ci sembra più oscura e vuota la vita quotidiana, e più difficile e aspra la via.

Se vogliamo realmente progredire, arrivare a un contatto stabile con l'Anima e ad avere una conoscenza chiara e durevole della Realtà, dobbiamo sostituire all'aspirazione emotiva e al desiderio una decisa e ferma determinazione di divenire padroni della nostra mente, per poterla usare secondo il suo vero scopo, e cioè quello di essere intermediario con il mondo dell'Anima.

La via dell'aspirazione ha la sua importanza. È la via del cuore, la via percorsa dai Grandi Mistici e dai Grandi Santi... Ma coloro che vogliono entrare nella via della conoscenza per stabilire un definito contatto con l'Anima, e divenire «interpreti» ed esecutori della volontà degli Esseri Superiori, devono armarsi di volontà, di perseveranza e di fermezza e iniziare la via della meditazione occulta.

«Noi cominciamo con una realizzazione emozionale della nostra meta, e quindi, attraverso il fuoco della disciplina, passiamo oltre, fino alle altezze della certezza intellettuale», dice Alice Bailey nel suo libro «Dall'intelletto all'intuizione», e continua «... La preghiera è possibile a tutti. La meditazione è possibile solo a coloro che sono polarizzati mentalmente...

«Tutti coloro che si sentono pronti a trasmutare le loro emozioni in devozione spirituale possono essere dei Santi, ma non tutti gli uomini possono essere dei conoscitori, perché ciò richiede tutto quello che il santo ha raggiunto, più l'uso dell'intelletto e il potere di pensare fino ad arrivare alla conoscenza diretta».

Tale conoscenza diretta è chiamata da Patanjali «lettura spirituale», cioè facoltà di leggere con gli occhi dell'Anima attraverso tutte le forme materiali, che sono sol-

tanto simboli della realtà divina, della verità che essi nascondono.

Ma prima che la mente possa divenire l'organo di tale lettura spirituale, essa deve essere resa un perfetto strumento di pensiero, obbediente alla volontà e limpido riflettore delle idee dell'Anima, e a questo si può pervenire solo attraverso la concentrazione prima e la meditazione poi. Ecco perché la pratica della concentrazione è tanto importante.

Che cosa significa realmente «concentrazione»?

Questa parola viene dal latino *cum* - insieme e *centrare* - accentrare, portare al centro; e cioè: *portare insieme verso un centro comune*.

Concentrazione mentale quindi vuol dire «raccogliere insieme», accentrare tutti i pensieri e portarli verso un medesimo soggetto, senza distrazioni e divagazioni, eliminando tutto ciò che sia estraneo al soggetto della nostra attenzione.

Patanjali nei suoi «Sutra Yoga» definisce così la concentrazione:

«Concentrazione, o dharana, è fissare la sostanza mentale (chitta) sopra un oggetto particolare» (pag. 11 - Libro III. Ed. Nuova Era).

La concentrazione potrebbe anche definirsi: «Un'intensificazione dell'attenzione su di un soggetto scelto».

L'attenzione, come è noto, può essere involontaria o volontaria.

La prima è quella che si rivolge a cose che colpiscono per la loro novità, per l'interesse che suscitano in noi, per la loro stranezza, e non implica uno sforzo di volontà ma è del tutto naturale e spontanea. A esempio,

mentre noi facciamo una passeggiata la nostra attenzione è attratta spontaneamente e senza sforzo da parte nostra da tutti quegli oggetti che in una maniera o nell'altra hanno qualche cosa che c'interessa o che colpisce la nostra fantasia. Questa attenzione è involontaria. Tale pure è quella che usiamo per leggere un libro che ci piace, per compiere qualche lavoro che ci diverte e ci appassiona, per ammirare un'opera d'arte, per osservare un viso che ci attrae, per studiare un argomento che ci interessa.

L'attenzione volontaria invece, è quella che implica uno sforzo di volontà, e che è diretta su qualsiasi oggetto a piacere, sia esso interessante o no, piacevole o no. Ad esempio attenzione volontaria è quella che usiamo per studiare un argomento difficile, non particolarmente interessante, ma che sappiamo utile per noi, e ancora è quella che si usa per compiere un lavoro che facciamo senza piacere, ma che dobbiamo fare per dovere o per utilità... In altre parole l'attenzione volontaria è quella che noi usiamo verso cose od oggetti scelti non spontaneamente e per attrazione naturale, ma per volontà; ed è quella che richiede per essere mantenuta e approfondita, sforzo e *concentrazione*.

Quindi la concentrazione è attenzione volontaria portata, per così dire, alla massima potenza.

Questa concentrazione del pensiero su di un solo oggetto, fa sì che esso diventi molto più intenso, più profondo e più potente. Noi possiamo scorgere analogie di questa intensificazione di potenza e di efficienza, dovuta alla concentrazione di energia, in tutti i campi. Ad esempio i raggi del sole quando sono fatti convergere

in un punto per mezzo di una lente adatta possono dar fuoco a un pezzo di carta, il vapore acqueo fatto passare attraverso uno stantuffo fa muovere la locomotiva... E così il nostro pensiero: se è disperso, diffuso, vagante non può avere quella forza, quella efficienza, quell'acutezza di quando è tutto rivolto e accentrato in una medesima direzione.

Quindi la concentrazione non solo serve come mezzo di dominio e di controllo della mente, ma anche come mezzo di sviluppo e di rafforzamento del suo potere.

Certo, non è facile pervenire a tale capacità di concentrazione rapidamente, specialmente per coloro che hanno una mente vivace, fluida e piuttosto caotica.

Tali persone, ai primi tentativi di dominio della mente sperimenteranno anzi un aumento di mobilità e una specie di ribellione delle correnti del pensiero, che essendo sempre abituate a essere lasciate libere di vagare qua e là, seguendo l'impulso del momento, non sanno e non vogliono obbedire al comando della volontà.

La mente reagisce quasi con violenza ai primi tentativi di dominio e di riordinamento, o almeno appare così a noi che ci sforziamo di fermarla per dirigerla verso un solo oggetto.

In realtà questo aumento di fluidità avviene non soltanto perché la nostra mente non è abituata a essere controllata, ma anche perché quando noi vogliamo concentrarci mentalmente, si forma spontaneamente una più intensa polarizzazione mentale, e cioè tutte le forze della nostra personalità si allineano e affluiscono alla mente, producendo così un aumento di energie intellettive che naturalmente non essendo ancora dominate e ordinate, scorrazzano qua e là in maniera caotica.

Questo è il primo ostacolo che possiamo incontrare quando cominciamo i nostri primi tentativi di concentrazione, ostacolo che in seguito si trasforma in ricchezza ed efficienza mentale.

Un altro ostacolo molto comune per i principianti è costituito da pensieri importuni, che vengono a infiltrarsi nella mente, distraendo l'attenzione dal soggetto scelto e facendola divagare.

I pensieri importuni possono essere di svariato genere e talvolta richiedono la nostra attenzione con molta insistenza, perché possono non essere pensieri futili e vacui, ma interessanti e pressanti... Tuttavia noi dobbiamo imparare a non lasciarci distrarre da essi, poiché se vogliamo realmente dominare la nostra mente dobbiamo, almeno per quei cinque o dieci minuti dedicati alla concentrazione, essere capaci di pensare solo al soggetto scelto senza divagazioni.

Ernest Wood nel suo libro «Concentrazione» dà consigli molto utili per eliminare i pensieri importuni, che egli paragona a dei visitatori non desiderati che sopraggiungono all'improvviso per sottoporci i loro problemi. Egli dice che non bisogna respingere violentemente tali visitatori perché, essendo i loro problemi reali e importanti, tornerebbero all'assalto più e più volte e non ci permetterebbero di concentrarci.

E se qualcuno di essi dovesse tornare, il Wood consiglia di dargli appuntamento per un'ora precisa della giornata.

A quell'ora però, non si deve tralasciare di mantenere l'impegno e di esaurire quel problema.

Vi possono inoltre essere altri disturbi durante la con-

centrazione, e cioè onde-pensiero, immagini, ecc., provenienti da altre menti, ma siccome generalmente tali disturbi non sono molto potenti ed efficaci, basta immergersi nel lavoro di concentrazione per astrarre completamente l'attenzione da essi.

Vediamo ora come si svolge la concentrazione. È erroneo pensare che essa consista in una condizione di staticità della mente: al contrario la concentrazione è uno stato di intensa attività mentale.

Patanjali nel suo libro i «Sutra Yoga» (commentati da Alice Bailey) dice che la concentrazione ha sette stadi:

1. La scelta dell'oggetto su cui concentrarsi.
2. Il ritrarsi della coscienza mentale dal mondo esterno, sì che i mezzi di percezione e di esperienza (i cinque sensi) vengano acquistati e la coscienza più non si volga all'esterno.
3. La coscienza si concentra e si fissa nella testa e precisamente nel centro fra le sopracciglia.
4. La mente si fissa e l'attenzione si rivolge esclusivamente sull'oggetto scelto.
5. La visualizzazione o percezione immaginativa di tale oggetto e il ragionare logicamente su di esso.
6. L'estensione dei concetti che sono stati formulati, passando dallo specifico e particolare al generale, e all'universale o cosmico.
7. Il cercare di arrivare a ciò che sta dietro la forma scelta come oggetto di concentrazione, cioè di giungere all'idea che l'ha prodotta.

Questo procedimento eleva gradatamente la coscienza e permette all'aspirante di trasferirsi dal lato forma

al lato vita della manifestazione». (*Sutra Yoga*, libro III, pag. 12 - Ed. Nuova Era).

Esaminando lo stadio 5 e 6 fra quelli elencati risulta chiaramente come durante la concentrazione la mente debba essere attiva e «ragionare logicamente» sul soggetto, estendendolo dal particolare al generale fino ad arrivare, se è possibile, al significato universale e cosmico.

Gli oggetti di concentrazione che possiamo scegliere possono essere i più svariati a cominciare da oggetti fisici, fino a giungere a concetti astratti ed elevati.

Per coloro che sono ancora principianti in questa pratica e il cui scopo è quello di giungere al dominio della mente, il genere del soggetto di concentrazione non ha importanza, in quanto esso è soltanto un mezzo per giungere al fine propostosi.

Quando poi si saranno acquistati un certo controllo sul meccanismo del pensiero e una certa facilità a concentrare la mente senza divagarsi, allora si potrà anche badare a scegliere soggetti che abbiano un'utilità formativa ed evocativa.

Da principio il nostro esercizio consisterà più che in un vero e proprio esercizio di concentrazione in uno di «richiamo dell'attenzione», poiché ci accorgeremo più volte di aver perso di vista il soggetto e di aver divagato, e allora dovremo continuamente richiamare l'attenzione nella direzione voluta. Ma è proprio in questi sforzi continui, in questo ripetuto ricondurre l'attenzione al soggetto che otteniamo i primi importanti risultati, e cioè:

- a) il rafforzamento della nostra volontà;
- b) l'aumento del potere mentale;
- c) l'aumento di efficienza nella vita quotidiana.

Questo terzo risultato, pur essendo una conseguenza per così dire secondaria della concentrazione, non è da trascurarsi perché è proprio la facoltà dell'attenzione, l'unità di proposito, il saper fare una cosa alla volta che portano all'efficienza e al successo.

Tutti gli studiosi, i ricercatori, i grandi uomini, i geni hanno avuto questa fermezza, questa concentrazione di proposito, questo potere di pensiero, questa intensa facoltà di attenzione sia nel loro mondo mentale che nelle loro azioni e sono state proprio queste qualità che li hanno portati a poter realizzare i loro alti fini.

Per quanto riguarda lo scopo che ci proponiamo e cioè giungere al dominio della mente, per poterla poi usare nella meditazione come strumento dell'Anima, la concentrazione è l'unico mezzo adatto ed efficace.

Inoltre quando noi accentriamo e fissiamo (come dice Patanjali) la coscienza nella testa, avviene anche un altro importante risultato del tutto spontaneo, cioè una *momentanea integrazione* di tutti e tre i veicoli della personalità: in altre parole si forma *l'allineamento* dei tre corpi inferiori.

Se vogliamo quindi imparare realmente a meditare nel vero senso della parola, e cioè a fare della meditazione una vera tecnica per poter venire in contatto con la nostra Anima, dobbiamo passare «attraverso il fuoco della disciplina», avere pazienza, costanza e perseveranza, e prendere in mano il nostro meccanismo del pensiero, a poco a poco, con regolari esercizi di concentrazione.

Ho detto «regolari» perché tali esercizi per riuscire veramente efficaci debbono essere fatti regolarmente tutti i giorni almeno per pochi minuti. È meglio un periodo

breve di cinque o sei minuti ogni giorno che una mezz'ora o un'ora saltuariamente. Questo è l'unico mezzo per riuscire: la pratica regolare, costante, giornaliera, poiché solo per mezzo di essa si forma un *ritmo*. Questo ritmo ha un reale valore e una vera utilità occulti. Ogni giorno, anche se non ce ne accorgiamo, noi raggiungiamo un certo risultato, e se interrompiamo il ritmo questo risultato si perde e dobbiamo ricominciare da capo. Ogni esercizio porta dentro la nostra mente dei mutamenti, seppure lievi e insensibili, e la regolarità è la sola chiave per rendere tali mutamenti sempre più profondi e stabili.

D'altro canto questa regolarità è difficile solo da principio perché a poco a poco si forma l'abitudine interiore e il ritmo si stabilisce spontaneamente.

Abbiamo detto sopra che all'inizio l'esercizio consisterà soprattutto in un continuo «richiamo dell'attenzione» al soggetto scelto e nel fare ciò ci accorgeremo di come la nostra mente pensi per «associazioni». Se noi riusciremo a guidare, e a controllare tali associazioni e a non perdere il filo che le lega al soggetto, avremo scoperto il segreto della concentrazione.

Gli psicologi hanno osservato che la nostra mente può pensare una cosa per volta, solo che passa così rapidamente da una cosa all'altra che a noi sembra le pensi contemporaneamente. Quindi noi nella concentrazione non facciamo che usare la facoltà stessa della mente di rivolgersi a un soggetto alla volta, solo che le impediamo di passare da un soggetto all'altro e la spingiamo ad approfondire, ad ampliare, a estendere il soggetto voluto.

In realtà è come se svolgessimo un tema col pensie-

ro, come se scrivessero un componimento di cui è stato dato solo il titolo.

Questa facoltà di concentrazione, questo potere di approfondire, di ampliare, di estendere un'idea, un concetto, saranno poi usati nella meditazione vera e propria, in cui i soggetti saranno scelti con fini ben precisi e con intenti formativi e conoscitivi.

La nostra mente così educata, regolata e resa efficiente, potrà darci allora dei sorprendenti risultati perché essa ha in sé latente la possibilità di venire in contatto con il mondo mentale del Sé e con le Idee Universali.

Così a poco a poco la luce comincerà a penetrare nella nostra mente e noi potremo passare, come dice Alice Bailey, «dall'intelletto all'intuizione».

ALCUNI ESEMPI DI ESERCIZI DI ATTENZIONE E DI CONCENTRAZIONE

1° *Esercizio.*

Sedete nella vostra stanza e guardate intorno accuratamente, notando tutte le cose, anche le più piccole che essa contiene. Poi chiudete gli occhi e fate ripassare innanzi alla vostra mente tutti quegli oggetti nell'ordine in cui li avete notati precedentemente.

2° *Esercizio.*

Fate una passeggiata con l'immaginazione, lungo una strada a voi ben nota, evocando tutti i dettagli che potete ricordare e che avete incontrato sul vostro cammino, poi tornate indietro e rievocate i ricordi in ordine inverso fino al punto da cui siete partito. Fate una nuova passeggiata a questo modo ogni giorno, per una settimana, e ogni volta che l'attenzione si distrae e devia dalla strada che voi avete scelto, fatela ritornare indietro e ricominciare da capo la passeggiata, fino a che non la compirete senza interruzione.

3° *Esercizio.*

Scegliete un soggetto qualunque, meglio se semplice e apparentemente poco interessante come una moneta, una matita, un orologio, e poi concentrate l'attenzione su di esso, cercando di raccogliere il maggior numero di idee come se steste svolgendo un componimento.

Se la mente divaga (come facilmente accadrà le prime volte), riportatela pazientemente ogni volta al soggetto.

Fate questo esercizio ogni giorno per pochi minuti, possibilmente alla stessa ora, scegliendo il momento più adatto.

Tenete a portata di mano un quaderno su cui segnerete:

- a) il soggetto scelto;
- b) quante volte la vostra mente ha divagato;
- c) quanto tempo siete riuscito a tenere la mente concentrata;
- d) quali sono state le divagazioni principali.

CAPITOLO XII

L'ALLINEAMENTO CON L'ANIMA

Compiuto l'allineamento inferiore, e cioè quello dei tre veicoli della personalità, dobbiamo passare alla fase più importante della meditazione: l'allineamento con l'Anima, o allineamento superiore.

In realtà l'allineamento inferiore non è stato altro che una preparazione per quello superiore, perché l'energia dell'Anima non può penetrare nei tre veicoli personali se essi non sono armonizzati, calmi e in perfetta sintonia.

Come abbiamo detto altre volte, la personalità non è che uno strumento dell'Anima: essa non è il nostro vero Io, ma solo un riflesso di ciò che costituisce la nostra vera essenza, la nostra vera realtà interiore.

Nella meditazione noi tentiamo di fare affiorare alla nostra coscienza almeno un barlume di questa realtà, e di costruire il canale di comunicazione fra il sé inferiore e il Sé Superiore o Anima.

In realtà la personalità non è separata dall'Anima perché esiste un «filo» che collega tutti e tre i veicoli inferiori con il Sé: il *sutratma*. Questo filo d'oro di energia proviene dall'Anima e passa attraverso tutti e tre i corpi personali. Giunto al corpo fisico si divide in due rami di cui uno si ancora, per così dire, nel cervello

(e precisamente nella glandola pineale), e l'altro scende fino al cuore e qui si ferma. Il ramo che si ferma alla glandola pineale costituisce l'aspetto «coscienza» dell'Anima e il ramo che si ferma al cuore costituisce l'aspetto «energia».

Questo fatto è così descritto nel «Trattato di Magia Bianca» di A. Bailey (pag. 566):

«Quando perviene al corpo, questa corrente vitale (sutrátma), si differenzia in due correnti o fili e si fissa o si àncora, in due punti del corpo. Ciò è simbolo delle due differenziazioni Atma o Spirito, nei suoi due riflessi: Anima e corpo.

L'Anima, o aspetto cosciente, la quale fa dell'uomo un essere razionale, un'entità pensante, è ancorata per mezzo di uno degli aspetti di questo «filo» in un punto del cervello, nella regione della ghiandola pineale.

L'altro aspetto della vita, che anima ciascun atomo del corpo e che costituisce il principio di coesione e di integrazione, raggiunge il cuore, e qui si àncora...».

Quindi noi siamo in realtà sempre collegati con l'Anima, ma *non siamo* coscienti di questo collegamento.

Nella meditazione cerchiamo per mezzo dell'allineamento di divenire a poco a poco coscienti di questo contatto, e di rafforzarlo e renderlo più vitale e vibrante.

Passando al lato pratico della questione viene spontaneo di chiedere: come possiamo fare ciò?

Quali sono i mezzi per favorire e aiutare questo allineamento con l'Anima?

Nel fare l'allineamento dei tre corpi inferiori ci siamo messi nell'atteggiamento adatto a ricevere le energie superiori e soprattutto quando con la concentrazione ab-

biamo preso possesso della nostra mente, abbiamo preparato il terreno al risvegliarsi della coscienza animica.

Come abbiamo detto altre volte, nella meditazione occulta è la mente che viene adoperata per fare da ponte fra la personalità e l'Anima e per questo abbiamo usato gli esercizi di concentrazione per renderci padroni del nostro strumento mentale e poterlo mettere in moto o fermarlo a volontà.

Quando ci accingiamo a voler fare (o tentare di fare) l'allineamento con l'Anima, dobbiamo fermare la nostra mente e cercare di creare in essa il silenzio e la calma. Ma tale silenzio non deve essere un vuoto, uno stato di sopore e quasi di sonnolenza, ma deve essere invece uno stato di attenta vigilanza, di completa lucidità, e di *vigile attesa*.

Dobbiamo creare il silenzio nella nostra mente e rivolgerla verso l'Anima, immaginando che essa sia come un calice vuoto che attenda di essere riempito. Quindi il nostro atteggiamento deve essere ricettivo e attento nello stesso tempo.

È molto utile immaginare l'Anima come una sorgente di Luce e di energia, che al nostro appello fa riversare sulla nostra mente in attesa raggi di Luce radiosa e di energia potente.

Quindi possiamo dire che la fase dell'allineamento con l'Anima consti di due parti:

- a) la fase di attesa e di invocazione
- b) la fase di visualizzazione della Luce e dell'energia che affluiscono nella mente.

Quello che è molto importante per coloro che sono

agli inizi in questa pratica è: non attendersi risultati immediati e meravigliosi, ma tuttavia *essere certi che i risultati vi sono.*

L'Anima risponde sempre.

Non vi è appello della personalità all'Anima che non abbia una reazione e una risposta da parte di quest'ultima, ma noi non sempre ne siamo consapevoli. E la risposta può anche essere maggiore della richiesta; infatti «Dio dice: Se qualcuno cerca di avvicinarsi a Me di un palmo, Io cerco di avvicinarmi di un cubito; e se qualcuno cerca di avvicinarsi a me di un cubito, Io cerco di avvicinarmi a lui di due braccia; e se qualcuno cammina verso di Me, Io corro verso di lui» (Maometto).

La risposta e l'afflusso di energia possono anche avvenire molto più tardi, durante la giornata o anche molti giorni dopo, o possono anche prendere la forma di una «lenta penetrazione» simile alla *osmosi* in una sostanza porosa.

Dobbiamo anche ricordare che talvolta la risposta dell'Anima è ostacolata dalla condizione in cui si trovano i nostri tre veicoli, perché essi sono ancora imperfetti e impuri, e avendo quindi vibrazioni basse non possono essere sensibili alle vibrazioni elevatissime provenienti dal livello animico.

Tutti i nostri corpi sono suddivisi in sette sottopiani, di cui i tre più elevati corrispondono ai tre sottopiani superiori del corpo mentale, che appartiene all'Anima.

Di questo è accennato nel libro di A.A. Bailey «Lettere sulla Meditazione Occulta», nel capitolo che parla dell'allineamento (pag. 3):

«Non dimenticate che esso (l'allineamento) è soprattutto una questione di vibrazione.

I livelli astratti del piano mentale sono costituiti dai tre livelli più alti, di cui il primo è chiamato il terzo sottopiano.

Come vi ho spiegato prima, ogni sottopiano ha la sua corrispondenza con i piani maggiori.

Perciò, quando voi avete costruito nei vostri tre corpi — fisico, emotivo e mentale — materia del terzo sottopiano di ognuno di quei piani, allora il Sé Superiore (o Anima) comincerà coscientemente e sempre più stabilmente a funzionare attraverso la personalità allineata.

Le vibrazioni dei livelli astratti possono cominciare a essere percepite».

Che cosa vuol dire ciò?

Vuol dire che se noi non eleviamo le vibrazioni dei nostri tre corpi ai tre sottopiani più alti di ognuno di essi, non si può formare una vibrazione reciproca, un contatto con l'Anima che vibra nei tre sottopiani più alti del corpo mentale.

Questa elevazione delle vibrazioni avviene temporaneamente nell'allineamento dei tre corpi della personalità (quando è ben riuscito), e può avvenire più stabilmente, per effetto della purificazione e dell'autoformazione, fatta coscientemente e volontariamente dal serio aspirante spirituale.

Ecco perché in tutti i libri spirituali è detto che di pari passo con la pratica della meditazione, deve essere fatta un'opera di autoformazione. Del resto il lavoro di meditazione, se è fatto seriamente, porta come conseguenza naturale il desiderio di migliorare se stessi e di elevarsi; infatti la penetrazione della energia dell'Anima nella personalità, anche se iniziale e lenta, agisce come

un lievito, come una spinta interiore a crescere, a salire verso la Luce.

Tornando all'allineamento con l'Anima, è di grande aiuto quando ci accingiamo a tentarlo, pensare che non stiamo compiendo qualche cosa di difficile e di assurdo, ma che anzi stiamo mettendoci nel giusto atteggiamento, quello che è il «vero», il «reale» atteggiamento di ogni uomo e che dovrebbe essere l'unico scopo della sua vita: cercare di realizzare la propria divina natura e collaborare con l'onda evolutiva. Se noi riflettiamo profondamente su queste parole sentiamo quanto esse siano vere, poiché solo quando ci rivolgiamo verso la Luce, verso l'Anima, solo allora siamo in sintonia, in armonia con la corrente ascendente dell'evoluzione, mentre invece quando viviamo come automi sonnolenti o peggio seguiamo gli impulsi inferiori, ostacoliamo questa ascesa e andiamo, in un certo senso, «contro corrente».

Se pensiamo questo mentre tentiamo di «allinearci» con la nostra Anima, sentiamo che abbiamo dalla nostra parte dei potenti aiuti e sentiamo anche che nulla può impedire, prima o poi, la realizzazione del contatto con il vero Sé.

Abbiamo detto prima che per fare l'allineamento con l'Anima dobbiamo conseguire il silenzio della mente concreta e poi risvegliarla verso l'alto, in atteggiamento di attesa e di ricettività.

A questo punto si possono usare due metodi:

a) rivolgere un'invocazione all'Anima perché faccia affluire su di noi la sua Luce;

b) affermare con forza di essere Anime e non personalità.

Ambedue i metodi sono buoni, e ognuno di noi potrà scegliere l'uno o l'altro a piacere o secondo il proprio temperamento e il suo tipo psicologico.

Faccio qui due esempi, l'uno del primo metodo, l'altro del secondo.

1. *Metodo invocativo*: mettersi in atteggiamento ricettivo verso l'Anima e pronunciare la seguente invocazione:

«O tu che sei me stesso, centro di Luce, centro di Amore, centro di Volontà, fa discendere su di me la tua energia vivificante e rigeneratrice, perché illumini la mia mente, trasmuti le mie emozioni, purifichi il mio corpo fisico».

2. *Metodo affermativo*: cercare di raggiungere il silenzio mentale e poi, rivolgendo la mente verso l'Anima affermare con forza:

«Io non sono il mio corpo fisico

Io non sono il mio corpo astrale

Io non sono il mio corpo mentale inferiore

Io sono Anima, Centro di forza, di potere, di volere.

Centro di attività intelligente. Centro di Coscienza Divina.

Centro di Luce Spirituale».

Esistono nei vari libri spirituali molte invocazioni e affermazioni adatte e ognuno di noi potrà scegliere quella che sente più consona al suo temperamento.

Quello che è importante è di sapere che noi stiamo realmente costruendo «un ponte» fra l'Anima e la personalità, e che stiamo lentamente formando un canale di

comunicazione lungo il quale le energie spirituali potranno fluire liberamente, trasformando i nostri veicoli in strumenti di servizio per l'Io spirituale; inoltre, di avere la certezza che la risposta da parte dell'Anima non manca mai anche se la nostra coscienza ordinaria non la sente subito in maniera chiara e netta.

Dobbiamo sempre ricordare che tutto il lavoro di penetrazione e di manifestazione dell'Anima è per la personalità «inconscio», e che la maggior parte delle nostre maturazioni, degli assestamenti, degli ampliamenti della nostra coscienza, avvengono senza che ce ne accorgiamo. Come esiste una sfera subcosciente dove si svolgono i conflitti, le elaborazioni e gli adattamenti che si riferiscono alla vita istintiva e affettiva della personalità, così esiste tutto il mondo Supercosciente, dove stanno tutti i nostri impulsi migliori, le nostre aspirazioni, i nostri ideali inespressi, le nostre qualità superiori latenti, le nostre possibilità di elevazione... Ed è proprio questo Supercosciente che ci collega con il mondo spirituale, perché per la sua natura più elevata, più pura, più impersonale può ricevere e trasmetterci le vibrazioni più sottili dell'Anima. Quando facciamo l'allineamento, a poco a poco allarghiamo la nostra sfera di coscienza limitata, e annettiamo in essa sensazioni sempre più ampie del Supercosciente. In altre parole affluiscono in noi impulsi elevati, qualità di altruismo, generosità, sacrificio, possibilità di sentimenti impersonali e universali, intuizioni di verità ampie, energie potenti di bene che erano latenti e inespressi nel supercosciente.

Tutto ciò forma a poco a poco come una «seconda coscienza», che affiora soltanto nei momenti di medita-

zione, di silenzio e di emergenza, ma tale coscienza, anche se saltuaria diventa reale e vera ed è come una forza interiore a cui possiamo attingere ogni qualvolta ne abbiamo bisogno.

Essa è là come un rifugio, un'ancora di salvezza, una salda roccia a cui possiamo ricorrere nei momenti di necessità, e non è una cosa esteriore e oggettiva, ma una cosa interiore, una cosa che appartiene a noi: è «noi stessi».

Questa è la meravigliosa realtà che a poco a poco scopriamo: l'aiuto divino, la forza spirituale non bisogna cercarli al di fuori di noi stessi, negli altri o nel mondo esterno, ma dentro di noi nel profondo della nostra anima.

Tutti i mistici, i santi, gli uomini che hanno ricercato la Luce con cuore puro, hanno scoperto questa verità e possiamo anche noi dire come S. Agostino:

«Io, Signore, andai vagando come una pecorella smarrita, cercandoTi al di fuori di me con ansiosi ragionamenti, mentre Tu eri dentro di me...

Io vagai per strade e piazze delle città di questo mondo cercando Te, e non Ti trovai, poiché invano io cercavo al di fuori Colui che era al di dentro di me».

SCHEMA DI MEDITAZIONE

1. ALLINEAMENTO INFERIORE.

a) *Rilasciamento fisico:*

Sedersi in posizione comoda, con la spina dorsale eretta, ma non rigida. I piedi accavallati; le mani abbandonate sulle ginocchia; il capo leggermente chinato sul petto.

Stabilire un ritmo di respirazione calmo e regolare: ciò aiuterà a ottenere il rilasciamento e l'armonizzazione delle correnti vitali.

Cercare di rilasciarsi completamente. Prendere in esame ogni muscolo, ogni giuntura, cominciando dai piedi e risalendo via via più in su, alle gambe, al tronco, fino al collo e alla testa.

Dire inaudibilmente: «Ogni nostro muscolo è rilasciato, ogni nostra giuntura è sciolta. Non vi è alcuna tensione in noi, ma completo rilasciamento. Non vi è stanchezza, ma un senso di calma, di benessere e di armonia».

b) *Acquietamento emotivo:*

Passiamo ora al mondo delle emozioni.

Cerchiamo a poco a poco di calmare tutte le nostre emozioni; esse si calmano, si dissolvono. Non vi è più alcuna preoccupazione in noi, nessuna tristezza. Una grande quiete si fa in noi, una pace profonda, un benefico senso di serenità.

Il nostro corpo emotivo è perfettamente tranquillo, come un lago montano terso e cristallino. Neppure una lieve increspatura altera la sua superficie limpida che rispecchia le cime dei monti.

Pace, Serenità, Calma.

c) *Silenzio mentale:*

Rivolgiamo ora la nostra attenzione alla mente.

Con un atto deciso di volontà prendiamone possesso e sentiamola viva e sveglia, serbatoio infinito di energie ai nostri comandi.

Noi siamo i padroni di queste energie, noi siamo i padroni dei nostri pensieri, e possiamo farli tacere quando vogliamo, mettendoli da parte. Essi non ci interessano più; rimangono fuori dalla nostra attenzione, ai margini della nostra coscienza. Al centro c'è solo una grande forza silenziosa e vigile.

Un profondo silenzio pieno di attesa permea la nostra mente.

I nostri tre corpi sono allineati. Sono concentrici e vibrano armoniosamente all'unisono. Noi siamo come coppe vuote, rivolte verso l'alto che attendono di essere riempite da un'energia Superiore.

II. ALLINEAMENTO SUPERIORE.

Rivolgiamo tutta la nostra aspirazione fervente verso la fonte di questa energia, il nostro Sé Superiore, la nostra Anima, e chiediamo con intensità e forza: «O tu che sei me stesso, centro di luce, centro di amore, centro di volontà, fa discendere su di me la tua energia vivificante e rigeneratrice, perché illumini la mia mente, trasmuti le mie emozioni, purifichi il mio corpo fisico.

Immaginiamo che questa luce, questo amore, questa potenza, scendano su di noi e ci inondino, e sentiamocene permeati.

III. PASSAGGIO AL PENSIERO-SEME.

Torniamo ora a focalizzarci nella mente, sentiamola di nuovo viva e dinamica, pronta ai nostri comandi. Dirigiamo tutta la nostra forza pensante sul pensiero-seme (seguono 5 minuti di concentrazione).

IV. INVOCAZIONE FINALE.

Dal punto di Luce entro la Mente di Dio
Affluisca luce nelle menti degli uomini,
Scenda luce sulla Terra.

Dal punto di Amore entro il cuore i Dio
Affluisca Amore nei cuori degli uomini.
Possa l'Amore Divino tornare sulla Terra.

Dal centro ove il Volere di Dio è conosciuto
Un proposito guidi i piccoli voleri degli uomini:
Il proposito che i Maestri conoscono e servono.

Dal centro che vien detto il genere umano
Si volga il Piano di Amore e di Luce.

E possa sbarrare la porta dietro cui il male riesiede.

Che la Luce, l'Amore e il Potere ristabiliscano il Piano sulla Terra.

BIBLIOGRAFIA

- ASSAGIOLI R., *Lo sviluppo transpersonale*, Astrolabio, Roma, 1986.
- BAILEY A.A., *Dall'intelletto all'intuizione*, Nuova Era, Roma, 1981.
- BAILEY A.A., *Lettere sulla meditazione occulta*, Nuova Era, Roma, 1983.
- BAILEY A.A., *L'illusione quale problema mondiale*, Nuova Era, Roma, 1980.
- BAILEY A.A., *Trattato di Magia Bianca*, Nuova Era, 1989.
- BAILEY A.A., *Trattato sui sette raggi*, Nuova Era, Roma, 1984.
- BESANT A., *Il potere del pensiero*, Ed. Alaya, Milano, 1949.
- COLLINS M., *La luce sul sentiero*, Ed. Alaya, Milano, 1930.
- HUMPHREY C., *Guida alla meditazione*, Ed. Mediterranee, Roma, 1981.
- MAETERLINK M., *Il Tesoro degli umili*, Ed. Voghera, Roma 1930.
- PATANJALI, *Sutra yoga*, Ed. Carrabba, Lanciano, 1935.
- RAMACHARAKA, *Raja Yoga*, Ed. Fratelli Bocca, Milano, 1950.
- RAMACHARAKA, *Hata Yoga*, Ed. Fratelli Bocca, Milano, 1950.
- TRUNGPA C., *La pratica della meditazione*, Ed. Mediterranee, Roma, 1976.
- TULKU T., *Gesto di equilibrio*, Ed. Astrolabio, Roma, 1968.
- VAN DER LEEUW, *Dei in esilio*, Ed Alaya, Milano, 1951.
- WOOD E., *Concentrazione*, Ed. Astrolabio, Roma, 1968.

INDICE

CAPITOLO	I	La via da percorrere.....	Pag. 5
CAPITOLO	II	Riconoscimento degli ostacoli.....	» 19
CAPITOLO	III	Integrazione della personalità..	» 35
CAPITOLO	IV	Il problema dell'illusione	» 49
CAPITOLO	V	L'immagine come tecnica spirituale.....	» 63
CAPITOLO	VI	Il distacco.....	» 77
CAPITOLO	VII	Il silenzio	» 89
CAPITOLO	VIII	La meditazione a) Il rilasciamento fisico.....	» 99
CAPITOLO	IX	La meditazione: b) L'acquietamento emotivo	» 113
CAPITOLO	X	La meditazione: c) Il dominio della mente nell'allineamento	» 125
CAPITOLO	XI	La concentrazione.....	» 133
CAPITOLO	XII	L'allineamento con l'Anima....	» 145
BIBLIOGRAFIA.....			» 158

"La nostra coscienza di essere due, un Io Superiore nell'intimo, e un io inferiore all'esterno, è basata sull'ignoranza. Noi non siamo due, ma uno: siamo l'Io diviso e niente altro".

Van der Leeuw

Il vero scopo della vita è la graduale manifestazione della reale essenza dell'uomo chiamata Anima, lo Spirituale, Sé Superiore. Tutte le esperienze, le sofferenze, le prove che l'uomo incontra sono in realtà stimoli che dovrebbero favorire questa manifestazione, risvegliandolo dal suo stato di incoscienza e di oscurità.

Il mezzo più adatto è la meditazione.

In questo libro, l'autrice, dopo una prima parte dove sono esposti argomenti preparatori ad una graduale interiorizzazione, ci offre un metodo semplice, ma efficace di meditazione, descrivendone le varie fasi.

Questo metodo è adatto a tutti coloro che con sincera aspirazione cominciano a sentire una reale esigenza di avvicinarsi alla coscienza del Sé Superiore, superando le identificazioni con il sé inferiore, con l'io falso e costruito che è in realtà solo illusorio.

ISBN 88-87673-14-4



9 788887 673142 >