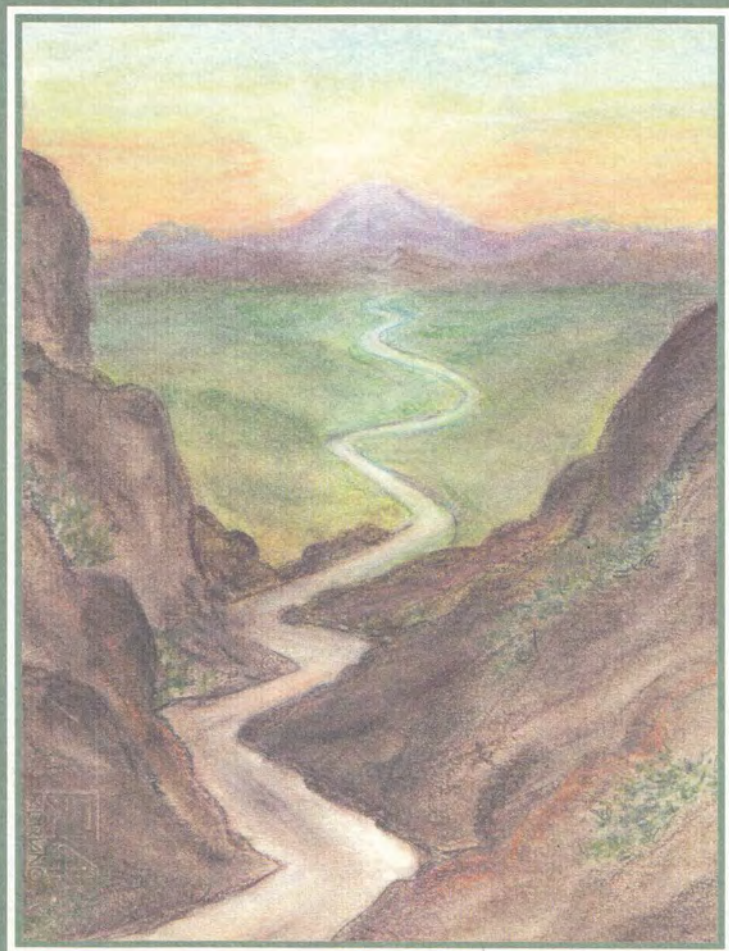


Angela Maria La Sala Batà

Il Sentiero dell'aspirante spirituale



Edizioni Armonia e Sintesi

Angela Maria La Sala Batà, laureata in Lettere e Filosofia è stata allieva e collaboratrice per vari anni di Roberto Assagioli, ideatore della Psicosintesi. Ha seguito gli insegnamenti della scuola di sviluppo interiore fondata da A.A. Bailey ed ha approfondito i suoi studi e le sue ricerche attingendo dalla saggezza di vari Maestri occidentali e orientali e in particolar modo da Sri Aurobindo. Dedicò la sua vita, da oltre quarant'anni alla diffusione dei risultati di queste sue ricerche ed esperienze interiori, scrivendo libri e tenendo gruppi, conferenze e corsi. Nel 1987 ha fondato a Roma il Centro di studi e di formazione psico-spirituale «Armonia e Sintesi» di cui è presidente.

Angela Maria La Sala Batà

Il Sentiero dell'aspirante spirituale

Quando l'uomo comincia a sentire l'esigenza di migliorare se stesso, di atoformarsi e di collaborare con la spinta evolutiva, si trova a dover scegliere il suo "sentiero spirituale". Questo periodo è contrassegnato da una costante opera di raffinamento e di purificazione del corpo, della parte emotiva e della mente, che porta allo sviluppo di qualità latenti in lui, che lo renderanno libero, sereno, consapevole e capace di manifestare il suo Vero Sé.

Il presente libro si riferisce a questo momento evolutivo così importante e decisivo ed offre suggerimenti e consigli pratici per iniziare il lavoro di purificazione di autoformazione della personalità, e poter così "entrare nel Sentiero".

€ 16.00
(IVA inclusa)

ISBN 88-87673-04-7



9 788887 673043

Angela Maria La Sala Batà

Il Sentiero
dell'aspirante
spirituale



Edizioni Armonia e Sintesi

Copyright © 1997
Edizioni Armonia e Sintesi
Via Colfiorito, 5
00141 Roma - tel. 06/86895658 - Fax 06/8277541

IV edizione

In copertina:
Disegno di Angela Maria La Sala Batà

INDICE

Introduzione pag. 9

Parte Prima: La purificazione

- I. Le basi dell'autoformazione “ 17
II. La purificazione mentale..... “ 29
III. La purificazione emotiva..... “ 49
IV. Nostri compiti verso la natura emotiva “ 63
V. La purificazione del corpo fisico-eterico.... “ 79

Parte Seconda: Qualità da sviluppare

- Premessa..... “ 95
VI. Accettazione “ 97
VII. Adattamento “ 107
VIII. Discernimento..... “ 119
IX. Retto uso della parola “ 131
X. Assenza di paura “ 145
XI. Umiltà..... “ 159
XII. Comprensione..... “ 171
XIII. Lo sviluppo interiore “ 183

INTRODUZIONE

Vi è un momento nel cammino evolutivo dell'uomo in cui egli comincia ad avere l'intuizione, dapprima vaga, e poi sempre più chiara, della sua vera natura, e comincia ad intravedere la realtà che sta dietro all'apparenza fenomenica. Si accorge che sta evolvendo, che dentro di sé vi è un mondo sconosciuto, più reale di quello fisico, che qualche cosa preme per venire alla luce. E soprattutto comincia a sentire imperiosa la necessità di migliorare se stesso, di prendersi in mano, di dare inizio alla sua autoformazione, perché non gli bastano più le teorie e le conoscenze intellettuali, ma ha bisogno di concretare e di passare alla realizzazione pratica.

Prima vi era stato un periodo di ricerca, di esame intellettuale, di acquisizione mentale di verità, di scelta tra le varie teorie, ora invece vi è l'adesione intima alle conoscenze raggiunte, l'aspirazione a farle divenire parte reale della vita della personalità e il bisogno di trasformare se stesso per divenire canale delle energie spirituali.

In altre parole l'uomo si schiera coscientemente dalla parte delle forze evolutive e collabora con esse.

Ha allora inizio quel periodo del cammino evolutivo dell'uomo che è chiamato "Sentiero dell'aspirante spirituale", in quanto la sua nota fondamentale è l'aspirazione, che non è solo uno slancio emotivo, ma una vera e propria "richiesta", un appello appas-

sionato ed insistente all' Anima, che evoca risposta e che produce reali trasformazioni e sublimazioni nella personalità.

Come effetto di questa aspirazione l'uomo sente nascere in sé il proposito di prendersi in mano, di purificarsi e di autoformarsi. L'autoformazione infatti è il segno di riconoscimento dell'aspirante spirituale.

Nei capitoli che seguiranno, che sono rivolti a coloro che desiderano autoformarsi e che vogliono passare dalla teoria alla pratica, sarà dato uno sguardo generale alle varie fasi e ai vari metodi dell'autoformazione.

Tuttavia è necessario, prima di iniziare la trattazione vera e propria, dare qualche delucidazione e qualche suggerimento a coloro che si accingono a questo lavoro, perché abbiano una visione chiara e obbiettiva della via da intraprendere e vi si addentrino senza illusioni, ma con visione chiara e con animo deciso e preparato.

Il lavoro di autoformazione non è né facile, né semplice. È una vera e propria tecnica che richiede costanza, pazienza e fermezza di proposito, ma è l'opera più bella e più luminosa che l'uomo può compiere, quella per cui fu creato e che lo rende partecipe del Piano Divino.

Innanzitutto occorre aver chiaro in mente il significato della parola "autoformazione", perché accade che molti abbiano un concetto errato di tale termine.

Molti credono che autoformazione significhi "rinuncia", "mortificazione", "distruzione". Non c'è nulla di più errato.

Quando noi cerchiamo di prendere in mano la nostra personalità, per correggere i nostri difetti, sviluppare le qualità mancanti, coordinare le varie energie psichiche, non facciamo un'opera di distruzione, o di annullamento, ma solo di ri-orientamento.

La personalità umana è composta di energie (mentali, emotive ed eteriche) che non sono né positive, né negative, ma soltanto neutre. È l'uso che ne facciamo che le caratterizza in buone e cattive.

Come dice Maturin: "Non vi è nulla nell'uomo, nessuna sostanza, nessuna facoltà, nessuna potenza che sia cattiva in se stessa....Analizzate l'Anima del più grande Santo e del più grande peccatore e non troverete in questo un solo elemento che non sia in quello. Considerate l'Anima di Maddalena e di Agostino, prima e dopo la loro conversione. In nessuno dei due manca, dopo la conversione, nulla di ciò che vi era prima...Non perdettero nulla, non distrussero nulla, ché anzi giunsero con la loro conversione, al pieno possesso di tutte le loro facoltà" (B.W. Maturin: "Della conoscenza e del governo di sé" pag. 79-80).

E ancora: "La differenza fra la malvagità e la bontà non consiste nella presenza o nella assenza, nella preservazione o nella distruzione di qualche cosa che è in noi "il male", ma nel giusto o erroneo uso di facoltà che sono, di per se stesse, buone. Il peccato è il cattivo uso di facoltà che Dio ci ha elargito, è l'uso di esse per fini per i quali non ci furon date...Ogni potere, ogni facoltà, ogni dono della nostra natura ci fu dato per il bene. Ci furon

dati tutti per il servizio di Dio e tutti possono venir usati al Suo servizio». (B.W. Maturin, Op. cit., pag. 81-82).

In altre parole gli elementi che compongono la nostra personalità sono soltanto forze, che dovremmo usare per fini evolutivi e per il bene. Infatti così avverrà quando l'Anima, il vero Sé, prenderà il controllo del Suo strumento e lo userà per il Servizio dell'Umanità, e per i fini spirituali che Essa conosce.

Quindi in noi non vi è nulla di malvagio, vi è solo un atteggiamento errato, che ci fa identificare con il lato irreal e illusorio della vita, e che ci fa commettere inevitabilmente errori.

Il male, in senso assoluto non esiste; esiste solo ignoranza, incoscienza e mancanza di Luce. Pertanto, allorchè l'uomo, dopo varie esperienze e maturazioni, si risveglia e diviene consapevole della sua vera natura e del suo vero e giusto scopo dell'esistenza, non deve distruggere nulla, ma solo incanalare e riorientare le sue energie e le sue facoltà, verso il vero e giusto scopo, e cioè verso la Luce, il Progresso e il Bene dell'Umanità.

Vi può essere naturalmente un periodo di lotta e di conflitto interiore, fino a che la volontà non assume il predominio sulle energie personali, per dirigerle e incanalarle. Vi può essere una fase, anche abbastanza lunga di repressione e di disciplina, ma non di annullamento e di distruzione.

Dobbiamo aver chiaro in mente, pur mentre lottiamo per prenderci in mano, che stiamo solo cercando di dare un nuovo ordine e un nuovo indirizzo alle nostre forze psichiche.

Molti ostacoli, che sorgono talvolta nell'accingerci

al lavoro di autoformazione, divengono più facilmente superabili, se si è consapevoli di questa verità.

L'autoformazione è una tendenza naturale dell'uomo, poiché egli anela spontaneamente a crescere ed a svilupparsi, come ogni cosa in natura. È la legge di evoluzione stessa che ci spinge a questa crescita interiore, che conduce sempre a nuove espansioni di coscienza, a maturazioni, a conquiste, al potere di esprimere le più alte qualità dell'uomo e di realizzare la sua natura spirituale.

Da ciò nasce un senso di completezza, di gioia e di armonia. L'infelicità dell'uomo è data dal suo imprigionamento nella materia oscura e dal conflitto inconscio che si svolge dentro di lui, tra forze involutive e forze evolutive, mentre la sua vera felicità consiste nell'auto-realizzazione e nel potere di esprimere l'Anima nei tre mondi.

Quindi il superamento del sé inferiore non è una rinuncia arida e vuota, non è la morte della personalità.

Come non esiste morte nel senso materiale, ma solo passaggio ad un altro piano di esistenza, e il ritirarsi dell'Anima da un livello più esteriore ad uno più interiore e più sottile, così non esiste distruzione e fine di una nostra tendenza negativa, ma solo il ritiramento da un piano inferiore, e il riorientamento di essa verso una direzione più alta.

Il sapere questo ci sarà di grande aiuto e ci farà considerare con occhio più sereno e obbiettivo tutti i lati della nostra personalità, buoni e cattivi, tutti i nostri impulsi, desideri e tendenze, e ci farà scorgere in essi le possibilità di bene latenti.

Dobbiamo utilizzare tutto quello che c'è dentro di noi: difetti e virtù, impulsi negativi e tendenze positive, su-

blimando i primi, potenziando le seconde, seguendo così la spontaneità e la via naturale di sviluppo e di crescita.

Ciò faciliterà molto il compito di chi sente dentro di sé l'aspirazione a prendersi in mano e a fare un lavoro serio, costante e reale di autoformazione.

La garanzia del successo è data dal proporsi non delle mete troppo alte e utopistiche, ma dei fini possibili e realizzabili.

Occorre conoscere quale sia la meta ultima, tenere alto l'ideale, ma occorre anche saper vedere qual è il passo più vicino da compiere, saper riconoscere i vari gradini da salire prima di giungere alla vetta.

Molti insuccessi sulla via della autoformazione sono dati appunto dal senso di inadeguatezza e di incapacità, che nasce nell'animo di colui che si avvia con troppo entusiasmo, proponendosi delle mete troppo ardue e lontane, e che poi si accorge di non avere le forze e le capacità di raggiungerle.

L'aspirante spirituale sa che la via è lunga e ardua, e non si illude di poterla percorrere agevolmente e rapidamente. Guarda con occhio obbiettivo e senza illusioni se stesso, sa riconoscere i limiti delle sue forze e utilizzare le sue capacità.

Tuttavia sa anche che deve andare avanti, che la via deve essere percorsa, senza paura e senza esitazione, con fiducia, costanza e coraggio, tenendo sempre davanti agli occhi della mente il motto "senza fretta, senza tregua", che lo accompagnerà a poco a poco verso la Luce.

Parte Prima
La purificazione

LE BASI DELL'AUTOFORMAZIONE

Nell'accingerci a iniziare il lavoro di autoformazione, la prima cosa che dobbiamo fare è chiarire a noi stessi qual è il fine da raggiungere. Quindi è necessario "formarsi un ideale".

Come possiamo migliorare noi stessi, accorgerci delle nostre deficienze, dei nostri errori, se non ci poniamo sempre dinanzi agli occhi un termine di paragone?

Come possiamo capire che siamo imperfetti, se non sappiamo qual è la perfezione?

Dobbiamo pertanto prefiggerci un'alta meta da conquistare passo per passo, un ideale verso cui tendere, per cercare di uniformarci ad esso.

Naturalmente, l'ideale di perfezione può essere diverso da persona a persona, può avere qualità e note differenti a seconda del temperamento di colui che lo ha dinanzi.

Tuttavia questi aspetti o qualità non sono come noi, che siamo immersi nella personalità, li concepiamo, ma di altra natura, più ampia, impersonale, universale, unitiva.

La Volontà dell'Anima non è quella della personalità, limitata, egoistica, ambiziosa, impositrice, ma è dinamica, ampia, liberatrice, altruistica: è Volontà di Bene.

L'Amore dell'Anima non ha nulla a che vedere con quel sentimento personale che noi conosciamo e che fa vibrare il nostro corpo emotivo; è una radiazione vivificante, magnetica che dà il senso dell'unità, dell'universalità, della coscienza di gruppo, dà la comprensione completa ed il potere di identificarsi con gli altri esseri umani e con tutto ciò che è creato. Non è possessivo, non è esclusivo, non è limitato, non chiede il contraccambio, ma si espande come un calore vivificante, come una sorgente naturale.

Esso dà il potere di comprendere, di intuire, e di vibrare all'unisono con tutto ciò che esiste.

Il lato intelligenza dell'Anima è soprattutto creatività e saggezza. È una luce vivida e radiante, limpida e chiara. La mente dell'Anima non ragiona: sa. Non conosce: intuisce. Essa è soprattutto Luce.

Tuttavia sento che queste non sono che "parole" che non riescono ad esprimere la bellezza, l'armonia, la completezza delle note dell'Anima, che noi cerchiamo invano di definire. Possiamo sforzarci di immaginare quali esse siano, e in questo sforzo ci eleviamo fino a che, col tempo e dopo varie fasi di purificazione, potremo metterci in sintonia cosciente con la vibrazione Animica ed avere la rivelazione della sua vera natura. Noi sapremo realmente come è l'Anima, solo quando saremo in contatto con essa.

Fin da ora dobbiamo tentare di dare al nostro ideale tutte le qualità spirituali più sublimi che possiamo immaginare, le più alte, le più impersonali, le più altruistiche che la nostra mente possa concepire.

Quindi esso (l'ideale), anche se potrà essere per ognuno di noi su una linea particolare, dovrà avere delle qualità spirituali fondamentali, comuni a tutti gli altri ideali, sulle note della Volontà, dell'Amore e dell'Intelligenza dell'Anima.

Dobbiamo inoltre sapere che la nostra personalità, che è triplice (corpo fisico-eterico, corpo emotivo e corpo mentale), deve giungere ad un tale punto di raffinamento e di purificazione da poter essere un perfetto canale per le tre energie dell'Anima, e precisamente così:

il corpo mentale deve riflettere la Volontà dell'Anima;

il corpo emotivo deve riflettere l'Amore dell'Anima;

il corpo fisico-eterico deve riflettere l'Attività intelligente dell'Anima.

Pertanto, come si diceva nella "Introduzione", non dobbiamo distruggere nulla della nostra personalità, ma soltanto "raffinare", purificare, sublimare.

Le tre energie della personalità (eteriche, emotive, intellettuali) non sono che il riflesso degradato delle tre energie dell'Anima.

Dobbiamo sempre tenere presente questo.

Il nostro ideale da raggiungere quindi non deve

essere vago ed impreciso, ma ben definito in tutti i suoi lati. In altre parole deve essere l'immagine del vero Uomo, di ciò che noi "siamo realmente" in potenza. Vedete quindi che ciò che ci proponiamo non è qualcosa di utopistico, di illusorio, di effimero, ma qualcosa di eminentemente concreto e positivo.

Paradossalmente noi dobbiamo divenire "ciò che già siamo".

Come altre volte abbiamo detto, dobbiamo far venire in espressione ciò che giace in latenza, la nostra vera natura spirituale, il nostro vero Io, l'Anima.

Chiarita quindi la meta, e definito in termini precisi l'ideale da raggiungere, dobbiamo vedere concretamente quello che c'è da fare per conseguire tale fine.

In primo luogo dobbiamo fare, per così dire, un bilancio, più vicino possibile alla realtà, del nostro grado evolutivo, del nostro temperamento psicologico e delle condizioni dei veicoli della nostra personalità; in secondo luogo dobbiamo preparare un programma dettagliato del lavoro da fare.

Il bilancio anche sintetico è necessario per comprendere quali siano le nostre maggiori deficienze, e quali siano invece i punti su cui far leva.

Ad esempio dovremmo cercare di capire se siamo prevalentemente introvertiti o estrovertiti; se cioè siamo più portati a rivolgerci verso l'interno di noi stessi, a riflettere, a dare più importanza al nostro mondo soggettivo, che a quello oggettivo; oppure se siamo inclini a espanderci all'esterno, ad agire, ad osservare il mondo che ci circonda ecc.

Inoltre dovremmo poter individuare qual è il veicolo della nostra personalità (tra l'eterico, l'emotivo e il mentale) che è più sviluppato e maturo, e che di conseguenza usiamo più spesso. Comprenderemo così anche la nostra "polarizzazione" e cioè in quale veicolo è focalizzata prevalentemente la nostra coscienza.

Dobbiamo insomma avere di noi stessi un quadro abbastanza chiaro, anche se tracciato solamente nelle grandi linee, per poter dare inizio all'opera di formazione vera e propria.

Per prima cosa ci occuperemo della purificazione, che è in realtà un'opera di preparazione del terreno, di bonifica, e cioè di liberazione dagli impedimenti, dalle impurità, dai difetti.

Che cosa significa realmente "purificare"?

Letteralmente significa "rendere puro, limpido, chiaro, pulito", e quindi liberare dalle impurità, dalle scorie.

Quando si vuol ricavare il metallo puro da una sostanza grezza, si sottopone quest'ultima a varie operazioni chimiche, fino a che tutte le scorie non vengano staccate, allontanate, bruciate.

Anche noi, in un certo senso, dobbiamo ritrovare il "metallo puro", l'oro degli alchimisti, e cioè la nostra vera individualità, il nostro Sé Reale; e quindi a poco a poco, dobbiamo imparare a discernere in noi stessi ciò che è reale da ciò che è irreal; ciò che appartiene al Sé da ciò che appartiene al non-sé, sottoponendoci al crogiuolo della purificazione.

I tre veicoli della personalità, come ho detto prima, dovrebbero rispettivamente rispecchiare le qualità dell'Anima. Le sostanze che compongono questi tre corpi personali dovranno essere eliminate e sostituite alla fine con energie Animiche. Questo è ancora lontano e per ora dobbiamo accontentarci di una meta più vicina, cioè di rendere questi tre veicoli limpidi, chiari, puri, raffinando le sostanze che li compongono.

A questo punto si pongono di necessità alcune domande: che cosa significa realmente "impurità"? che cosa è che rende impuri i tre corpi della nostra personalità?

Se consideriamo ognuno dei veicoli come un insieme di energie, impurità vorrà dire "vibrazione bassa, lenta".

Ciascun corpo (o veicolo) della personalità è suddiviso in sette sottopiani, o sette gamme vibratorie.

Quando un uomo è poco evoluto, soltanto le gamme vibratorie più basse dei suoi veicoli personali sono in movimento.

Se traduciamo la parola "vibrazione" in termini psicologici, essa sarà "qualità", "tendenza", "caratteristica", ecc. Infatti se un uomo ha qualità negative (cioè difetti, manchevolezze, atteggiamenti errati ecc.), le sue vibrazioni psichiche sono basse, mentre, se egli ha qualità positive (virtù, pregi, aspirazioni superiori), le sue vibrazioni sono più elevate e frequenti.

Ad ogni nostro veicolo corrispondono qualità e caratteristiche particolari, e infatti vi possono essere difetti e virtù propri di ognuno dei tre veicoli della personalità.

Pertanto la prima cosa che dovremmo fare sarebbe quella di analizzarci prendendo in esame i nostri difetti ed i nostri pregi, e poi cercare di capire a quale veicolo possono attribuirsi.

Così potremo capire quale dei nostri tre corpi è più puro ed elevato, e quale invece è più impuro.

In tal modo sapremo qual è la sorgente delle nostre maggiori difficoltà, e qual è invece il punto su cui far leva, e in cui trovare appoggio.

La purificazione è perciò un'opera di raffinamento delle vibrazioni dei tre veicoli, e cioè eliminazione dei difetti, dei lati negativi di ognuno di essi, e la loro sostituzione con qualità e virtù corrispondenti.

Generalmente le persone comuni quando sentono parlare di "impurità" le collegano solo al lato fisico ed istintivo dell'uomo, mentre invece possono esservi impurità molto più gravi e nocive nel campo delle emozioni e del pensiero.

Per questo penso sia molto importante comprendere bene che cosa significa purezza fisica, purezza emotiva e purezza mentale, e per giungere a ciò dobbiamo chiarire a noi stessi quali siano le maggiori impurità del corpo mentale (inferiore), del corpo emozionale, del corpo fisico-eterico.

Vi sono due tipi di impurità: quelle proprie dei vari veicoli, quelle derivate da influenze di altri veicoli o dall'esterno.

Le impurità proprie sono quelle che si trovano in un dato veicolo per effetto delle vibrazioni basse e grossolane, e per mancanza di raffinamento della sostanza che lo compone, e che danno luogo a difetti, a negatività, a manchevolezze, ad atteggiamenti errati ecc.

Le impurità derivate sono quelle che nascono da influenze di altri veicoli o di energie provenienti dall'esterno, e che provocano una ibrida mescolanza di vibrazioni. Naturalmente qui si parla di influenze negative e impure e non di influenze buone e positive.

È bensì vero che i veicoli (o corpi) della nostra personalità non dovrebbero funzionare separatamente, ma che vi dovrebbe essere un'armonica cooperazione ed uno scambio continuo di energie, e ciò dovrebbe avvenire in maniera controllata e diretta dal veicolo superiore che è la mente, la quale dovrebbe naturalmente essere purificata e sviluppata adeguatamente. Invece generalmente avviene che vi sia una continua influenza reciproca fra i vari veicoli, ma non in senso positivo. Ad esempio gli istinti (che hanno sede nell'eterico) possono influenzare le emozioni, suscitando passioni e desideri, e influenzare anche la mente, che verrà adoperata per conseguire il desiderio, e sarà così asservita all'istinto.

E non soltanto un veicolo inferiore può influenzare negativamente uno superiore, ma anche quello superiore può accrescere l'impurità di quello inferiore. Ad esempio l'odio verso una data persona può essere aumentato dalla mente che produce orgoglio, separatività, pensieri di critica malevola ecc.

Considerato dunque che in ogni nostro veicolo vi sono impurità proprie (dovute alla natura stessa della sostanza che lo compone) e impurità derivate, sta a noi osservarci e analizzarci per vedere se i difetti che abbiamo derivano dal grado evolutivo di un dato veicolo, oppure dal funzionamento errato di esso.

Nella personalità armonica ed equilibrata il veicolo superiore domina quello inferiore, non lo influenza negativamente, e non ne viene influenzato.

Viene naturalmente ora una domanda: È meglio cominciare la purificazione dall'esterno o dall'interno?

In altre parole: occorre iniziare l'opera di purificazione dal mondo psichico o dal mondo fisico?

Vi è una grande differenza fra purezza esteriore e purezza interiore, perché la prima è una cosa prettamente fisica e materiale e quindi si può conseguire seguendo semplicemente delle regole di igiene e pulizia, mentre la seconda, essendo di carattere psichico e cioè energetico, presuppone l'acquisizione di una serie di qualità morali ed il superamento dell'egoismo.

La vera purezza è quella interiore, da cui consegue spontaneamente anche quella esteriore. Quindi sarebbe logico che noi cominciassimo dall'interno per poi giungere all'esterno.

Tuttavia, poiché non è facile conoscere lo strato più profondo di noi stessi, spesso si consiglia di cominciare da quell'elemento che è più facile per ognuno di noi conoscere, da quel veicolo che sentiamo più bisognoso di purificazione e di riordinamento.

Può darsi che all'inizio sia solo un difetto, una sola negatività che affiori alla nostra analisi, quello che costituisce il maggior ostacolo e problema per noi. Ed allora è su quel difetto che dobbiamo operare, prima di cominciare a considerare l'intera personalità.

Dobbiamo sempre tener presente però, che la vera, la reale purezza ha un significato molto profondo, perché si riferisce soprattutto al movente: "Se l'incentivo all'azione nei tre mondi scaturisce dal desiderio personale, se l'azione è compiuta per mezzo dell'uso della mente inferiore, allora la sua caratteristica è l'impurità". ("Trattato di Magia Bianca" di Alice Bailey, pag. 292).

A mano a mano che procederemo sulla via della nostra purificazione, ci accorgeremo che dobbiamo andare sempre in maggior profondità per giungere alla origine delle nostre azioni, dei nostri sentimenti, dei nostri pensieri, all'impulso reale che li ha causati, al movente che sta dietro alle apparenze esteriori, ed allora scopriremo la verità e sapremo discernere ciò che è puro da ciò che è impuro.

Ecco perché una delle qualità fondamentali che si consiglia di coltivare è il discernimento, e cioè la facoltà di vagliare, di giudicare, di separare il reale dall'irreale, il giusto dall'ingiusto, il vero dal falso.

Insieme al discernimento dovremo sviluppare sempre di più il senso morale che è la capacità di capire ciò che è buono, giusto, vero, costruttivo, e ciò che invece è cattivo, nocivo, ingiusto.

Il senso morale non è ugualmente sviluppato in tutti, e si potrebbe giudicare il grado evolutivo dell'uomo dalla sua minore o maggiore maturità e chiarezza.

Nella profondità di noi stessi giace la verità. Nessun altro può scoprirla tranne noi. Gli altri possono solo giudicarci dall'esterno, quindi dalle apparenze. Un'azione potrà essere giudicata buona dagli altri, anche se alle radici di essa vi è l'ambizione e l'interesse. Solo noi, ponendoci di fronte alla nostra coscienza, possiamo sapere qual è stato il nostro vero movente.

Quindi l'esteriorità non vale; non conta esser creduti buoni, saggi, giusti, amorevoli se invece di fronte alla nostra Anima riconosciamo che egoismo e ambizione albergano in noi.

La vera purezza perciò è un fatto interiore, una conquista interna.

Ecco perché inizieremo la trattazione dalla purificazione mentale, poiché "come un uomo pensa così egli è", e cioè dobbiamo cominciare a purificare il nostro modo di pensare per poter a poco a poco agire sugli altri veicoli dall'alto e portare la Luce e la Purezza in tutta la Personalità.

QUESTIONARIO

1. Avete chiara la meta da raggiungere nel formare voi stessi?
2. Il fine della vita è il manifestare nella personalità le qualità dell'Anima. Sapreste dire, anche approssimativamente, quali secondo voi sono queste qualità?
3. Quale dei tre veicoli della vostra personalità vi sembra più sviluppato, e quale meno?
4. Quale il più purificato e raffinato e quale meno?
5. Quale dei tre corpi vi dà maggiori ostacoli e difficoltà?
6. Qual è il meno dominato?
7. Che cosa significa impurità?
8. Che cosa significa secondo voi purificazione?
9. Perché si dice che la vera purezza è interiore?
10. Che cosa significa "retto movente"?
11. Credete di essere prevalentemente estrovertito oppure introvertito?

II

LA PURIFICAZIONE MENTALE

Prima di iniziare la trattazione della purificazione mentale, soffermiamoci un poco a considerare la composizione del corpo mentale dell'uomo.

Con le parole "corpo mentale" intendiamo l'insieme dei principi intellettivi, come con le parole "corpo emotivo" intendiamo l'insieme delle energie e delle qualità affettive.

Il corpo mentale ha vari livelli, o gamme vibratorie, come gli altri veicoli della personalità, però vi è una differenza molto importante. I livelli degli altri corpi della personalità (sette per ognuno) appartengono tutti al piano della personalità, mentre dei sette livelli del corpo mentale, i primi tre (i superiori) appartengono al piano dell'Anima, e gli altri quattro (gli inferiori) appartengono alla personalità. I tre superiori vengono chiamati globalmente col nome di "corpo mentale superiore", mentre i quattro inferiori, "corpo mentale inferiore" o concreto.

Questo potrebbe far credere che la mente dell'uomo sia un tutto unico con l'Anima, invece non è così.

In realtà fra mente inferiore e mente superiore vi è come un'interruzione, una scissione, che l'uomo a poco a poco dovrà colmare gettando un ponte dal basso (antakharana) la cui costruzione richiede un'opera lunga e difficile, metodi tecnici di meditazione, sviluppi mentali e ampliamenti che sono ancora molto lontani per l'uomo comune.

Perché esiste questa scissione?

L'uomo generalmente quando pensa, usa soltanto gli ultimi due livelli, o sottopiani del corpo mentale inferiore, e precisamente il settimo e il sesto, lasciando inutilizzati, e quindi atrofici, i livelli quinto e quarto.

Solo quando si comincia a sviluppare la capacità del ragionamento astratto, l'intelligenza ampia e impersonale dello scienziato, del filosofo, e quando la mente comincia a essere libera da impurità, da incrostazioni, da limitazioni, allora cominciano a vibrare il quinto ed il quarto sottopiano, ed ha inizio la costruzione dell'antakharana.

Noi siamo collegati con l'Anima per mezzo del "filo di vita" (sutrātma), che è quello che dà la vitalità, l'energia, l'esistenza alla personalità, ma non la consapevolezza, la coscienza, la conoscenza del piano animico.

Per mezzo del suatrātma, che attraversa tutti e tre i veicoli della personalità, possiamo anche avere qualche rapido barlume, qualche fuggevole visione dello splendore dell'Anima, in momenti di elevazione, di fervida aspirazione, ma il contatto saldo, cosciente,

duraturo, potremo averlo solo quando avremo costruito il ponte fra la mente inferiore e la mente superiore.

Tale ponte deve essere costruito dal basso.

Non posso dilungarmi ora su questo argomento, perché è prematuro e nasconde, sotto la sua apparente semplicità, tutto un lungo e complicato processo, una tecnica meditativa, un grado evolutivo che dobbiamo ancora raggiungere.

Noi dobbiamo occuparci della mente inferiore che ha bisogno di essere purificata e dominata e, in qualche caso, anche sviluppata.

I livelli superiori del mentale dove risiedono l'intuizione, la ragione pura, il mondo delle idee astratte, deve essere per ora lasciato da parte.

Ogniqualevolta, durante il presente capitolo, useremo il termine "mente", ci riferiremo al corpo mentale inferiore.

Il problema della mente è molto vasto e molto complesso e non presumiamo di poterlo esaurire in una breve trattazione come questa.

Cercheremo di toccarne i punti principali e di dare delle linee generali su cui poi ciascuno di noi potrà riflettere e che potrà approfondire a mano a mano che procederà nella via della sua formazione spirituale.

Prima di esaminare quali siano gli ostacoli, i difetti, le impurità che possono trovarsi nella mente, cerchiamo di vedere quale dovrebbe essere il suo vero scopo e la sua vera natura.

Per quello che riguarda la personalità la mente dovrebbe rappresentare il fattore dirigente, il punto da cui tutte le energie personali dovrebbero essere governate e controllate. Non dobbiamo dimenticare che la mente rappresenta il riflesso della Volontà spirituale nella personalità.

Verso il mondo oggettivo la mente dovrebbe funzionare come organo di conoscenza, trasformando le sensazioni che ci vengono trasmesse dal mondo esterno per mezzo dei cinque sensi, in concetti, idee, ragionamenti ecc.

Inoltre vi dovrebbe essere un'altra funzione della mente, ignorata dai più, quella di rivolgersi verso l'interno, verso l'alto per conoscere il mondo delle cause e dei significati, e captare le idee che scendono dal piano dell'Anima.

In realtà la mente ha una natura dualistica, e cioè può volgersi verso l'esterno, e verso l'interno.

Essa è come Giano bifronte, con una faccia volta verso il mondo delle forme, verso la manifestazione, ed una faccia volta verso il mondo interno, soggettivo.

Tuttavia l'uomo usa quasi esclusivamente la faccia volta verso l'esterno, e la usa in maniera errata, poiché crede reale ciò che è illusorio, e non riesce ad andare al di là della forma oggettiva. Nei riguardi della personalità inoltre non sa usare la mente come fattore direttivo, ma si lascia dominare dagli istinti e dalle passioni, e spesso lascia che la mente sia subordinata a questi.

La mente, quando è usata solo all'esterno, può costituire un grande problema per l'uomo, ed un immenso ostacolo.

Nella "Voce del Silenzio" è detto: "La Mente è la grande distruttrice del Reale", essa cioè con la sua continua attività, con i suoi ragionamenti capziosi, fa sì che noi identifichiamo la realtà con il mondo illusorio che i nostri sensi ci fanno conoscere, e produce una specie di nebbia che ostacola il libero flusso dell'intuizione.

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

Quindi se noi non impariamo il vero uso ed il vero scopo della mente, invece di avere in essa un grande aiuto che potrebbe condurci sulle soglie del "Regno dei Cieli", ne avremo una serie di difficoltà e di problemi molto difficili da superare.

Tuttavia al presente stadio di evoluzione tutti noi abbiamo ancora molti problemi di natura mentale da risolvere, e molti sviluppi da fare.

Vediamo ora quali sono i vari punti da esaminare per quello che riguarda la nostra mente.

La prima cosa che dobbiamo cercare di capire, analizzando noi stessi, è se la nostra mente ha delle difficoltà e delle manchevolezze derivanti da scarso

sviluppo, o invece derivanti da sviluppo errato e da mancanza di purificazione.

Naturalmente vi sono vari gradi di sviluppo della mente, e non possiamo presumere di essere giunti all'efficienza completa e al punto massimo di evoluzione mentale, e può anche darsi il caso che la nostra mente sia di livello evolutivo inferiore agli altri due veicoli della personalità, dal che deriva che essa non è libera, dominante e limpida, ma continuamente legata, subordinata e offuscata da influenze istintive ed emotive.

Quindi dobbiamo riconoscere con obiettività il grado di sviluppo della nostra mente per poter agire in proposito.

Esistono anche persone che hanno una mente embrionale e che usano prevalentemente il corpo emotivo. Il loro problema allora esula da quello posto nel presente capitolo, che è quello della purificazione mentale, ma sarà quello dello sviluppo mentale.

Noi ci occuperemo delle menti che hanno un certo grado di sviluppo e cercheremo di vedere quali possono essere le impurità ed i difetti principali del corpo mentale inferiore.

Come abbiamo visto nel capitolo precedente, vi possono essere in ogni veicolo della personalità impurità proprie e impurità derivate e così avviene anche nella mente.

I. Le impurità derivate, e cioè influenze degli altri corpi personali sulla mente, sono causate dallo

scarso sviluppo del veicolo mentale di fronte agli altri due. Per questa ragione, come abbiamo detto poc'anzi, il pensiero non è limpido e libero, ma confuso con elementi emotivi o istintivi. Anzi si può dire che non esista pensiero in sé, ma uno stato misto che si chiama con termine sanscrito "kama-manas" (kama=desiderio; manas=mente).

La maggior parte dell'umanità ha questo stato kama-manasico e non sa infatti distinguere fra pensiero, emozione o impulso istintivo, tanto essi sono nella sua psiche aggrovigliati, mescolati, confusi. I più, solo nei momenti in cui devono studiare, analizzare un argomento difficile, risolvere un problema, usano la mente, e spesso con sforzo e per un tempo limitato, e generalmente sono immersi in uno stato passivo, confuso, in cui la mente è soltanto uno strumento che registra gli stimoli che le vengono trasmessi per mezzo delle sensazioni, ma senza formulare ragionamenti, idee e concetti.

Coloro che sanno pensare sono pochi.

Questa affermazione potrebbe sembrare troppo pessimistica, ma non è così perché è proprio la vita moderna, con il suo attivismo, con la sua eccessiva estroversione, con il suo ritmo agitato, che ci vieta di pensare. Noi passiamo da uno stato di attività estrovertita, volta verso il mondo fisico, ad uno stato di quiete che è simile ad una condizione di sogno e di assenza di pensiero, durante il quale, con il pretesto che siamo stanchi ed abbiamo bisogno di riposarci cerchiamo di distrarci con divertimenti o letture superficiali.

Sono pochi coloro che amano pensare, leggere, studiare, riflettere, che usano la mente, e utilizzano le facoltà mentali.

Quindi, tornando all'argomento, le maggiori impurità mentali sono dovute ad influenze emotive e istintive, poiché non sappiamo districare la mente da ciò che la tarpa per renderla più viva, dinamica ed efficiente.

Se analizziamo noi stessi, riconosceremo con sincerità di avere una mente ancora kama-manasica e di riuscire a pensare con sforzo e fatica; dovremo cercare a poco a poco di sviluppare di più l'apparato mentale, o meglio usarlo di più, poiché la mente si sviluppa con l'uso. Dovremmo cercare di leggere, studiare, almeno un'ora al giorno, qualche argomento che stimoli in noi il meccanismo del pensiero, che ci faccia riflettere. Dovremmo coltivare il raccoglimento, la solitudine, almeno per un certo periodo di tempo ogni giorno.

È solo nella solitudine che si impara a pensare.

In realtà in questa fase di stadio kama-manasico si tratta di rendere la mente maggiormente forte ed attiva, più che purificarla, perché quando essa sarà diventata più positiva ed efficiente, saprà liberarsi da sé dalle nebbie dell'emotivo e dai vincoli dell'istinto.

II. Per quello che riguarda le impurità proprie dobbiamo distinguere due specie di impurità:

quelle comuni a tutte le menti

quelle particolari a seconda del temperamento dell'individuo.

Vediamo prima le impurità comuni a tutte le menti.

Abbiamo detto all'inizio di questo capitolo che la mente inferiore può costituire un grande problema per l'uomo. Ed infatti è così.

Quando l'uomo comincia a polarizzarsi mentalmente, cioè ad identificare la coscienza del suo "io" con essa, avviene un cambiamento molto sensibile nel suo atteggiamento interiore.

Prima, quando il corpo emotivo era predominante, la coscienza dell' "io", come entità separata e individualistica, era piuttosto debole ed incerta, poiché la polarità emozionale è vaga e fluttuante, e fa sì che i limiti, i contorni della propria personalità siano imprecisi. Chi è polarizzato emotivamente è aperto a tutti gli influssi, è continuamente oscillante fra vari stati psichici, e quindi non ha una "fisionomia" individuale molto precisa, una coscienza dell'io personale molto delineata e ferma.

Invece nel passare alla polarità mentale, la prima cosa che l'uomo scopre è di essere un "io" separato, un essere pensante. Il "cogito ergo sum" di Cartesio significa forse proprio questo: se penso "io sono", dando soprattutto importanza al fatto dell'io sono, non ancora nel senso spirituale, ma nel senso personale e separativistico.

Il riconoscere l'io come entità separata, come uno, non è una cosa di per se stessa cattiva o nociva, anzi è un progresso, di fronte alla vaga coscienza di massa, ma dovrebbe essere uno stadio di passaggio

per ulteriori approfondimenti, un gradino per salire verso il riconoscimento che l'io è sì, una entità ben definita e precisa, ma è qualcosa di divino comune a tutti gli uomini, presente in tutti gli individui, ed è proprio il fattore interno che ci affratella e che ci fonde in un senso di unità soggettiva.

Invece l'uomo quando si trova di fronte alla scoperta della propria individualità, ha all'inizio un senso di sconfinato orgoglio, di potere e di superiorità, perché crede di essere lui solo a sentirsi vivere, ad accorgersi della propria esistenza, e si sente diverso, isolato, separato dagli altri.

Ecco dunque l'insidia nascosta nella mente: il senso della separatività. Da essa derivano tutti i difetti, le impurità, gli errori che fanno della mente un meccanismo pericoloso ed un ostacolo potente che l'aspirante spirituale deve saper superare e trasformare.

Quindi tutte le menti di un certo sviluppo, ma ancora non purificate ed illuminate, hanno come difetto fondamentale la separatività che genera egoismo, orgoglio, presunzione, ambizione, criticismo, durezza, intolleranza, disprezzo, tutte quelle impurità insomma che hanno come sfondo la coscienza errata di sentirsi diverso, separato, superiore verso gli altri uomini.

“La mente concreta è sempre egoistica, egocentrica ed esprime quell'ambizione personale che porta in sé il germe della sua distruzione”. (A.A. Bailey, Op. cit. pag. 121).

Tuttavia l'uomo deve necessariamente passare attraverso lo stadio dello sviluppo della mente inferiore, attraversare la fase della polarità mentale, ma se egli è consapevole dei pericoli, delle insidie nascoste saprà più facilmente affrontarle e superarle.

L'aspirante spirituale deve sapere che il suo compito è quello di sviluppare la mente, di rendere l'apparato mentale sempre più efficiente e potente, ma nello stesso tempo deve conoscere i pericoli, le difficoltà che sorgono dallo sviluppo mentale, per saperli evitare con saggio equilibrio, con il discernimento e non tralasciando mai di coltivare in sé l'amore, la comprensione per gli altri e la purezza di movente.

Egli così a poco a poco impara a usare la mente anche verso l'interno, facendola diventare il vero strumento dell'Anima che cerca di comunicare con la personalità.

Vediamo ora le impurità mentali particolari cioè che sono dovute al particolare tipo psicologico, alla nota, al raggio, di una data mente.

Generalmente le menti sono di tre tipi (1):

1. la mente di tipo scientifico (V Raggio);
2. la mente di tipo dell'armonia degli opposti (IV Raggio);
3. la mente di tipo filosofico (III Raggio).

(1) Vedere il mio libro "I Sette Temperamenti Umani".

Ognuno di questi tipi mentali ha le sue caratteristiche, le sue qualità ed i suoi difetti, il suo particolare modo di concepire le cose, di ragionare, il suo funzionamento specifico che è diverso da quello degli altri tipi.

Noi ci occuperemo ora dei difetti, dei lati negativi, delle impurità di ognuno di questi tipi di mente.

La mente del tipo cosiddetto scientifico (V Raggio) è molto analitica e profondamente acuta e osservatrice, volta a studiare il mondo oggettivo, gli uomini, i fenomeni della natura, desiderosa di scoprire le cause che stanno dietro ad ogni cosa.

Da questo atteggiamento tipico derivano, quando la mente appartiene ad un uomo non ancora purificato e illuminato dall'Anima, i seguenti difetti: criticismo, presunzione, preconcetti, pregiudizi, cristallizzazione, chiusure, rigidità mentale, formalismo, tendenza a giudicare spietatamente, disprezzo per gli altri, incomprendione, intolleranza, pignoleria, esagerato spirito analitico, mancanza di senso psicologico, materialismo, durezza.

Tutti quei difetti ed errori, insomma, che derivano dal particolare atteggiamento di questa mente, la quale è portata a cercare la verità con l'analisi e l'osservazione del mondo esterno, della vita della forma e dei fenomeni oggettivi.

Quando un uomo molto evoluto ha questo tipo di mente si serve di essa per giungere al di là del mondo fenomenico, per scoprire le cause, per conoscere in maniera scientifica le leggi spirituali e la vita dell'Anima.

Ciò avviene perché si è risvegliata in lui l'intuizione e vi è un certo contatto con il Sé Superiore. Invece negli uomini meno evoluti la mente di questo tipo produce le impurità su-elencate, che possono naturalmente essere più o meno accentuate e modificate dagli altri elementi della personalità.

La mente del tipo "dell'armonia degli opposti" (IV Raggio) è molto complessa perché prima di giungere all'armonia, passa attraverso il conflitto, che naturalmente produce una serie di atteggiamenti errati, di confusione e di crisi.

La meta sarebbe il poter vedere mentalmente i due lati di ogni questione, di ogni verità e saperli fondere in un'unità superiore che li comprende tutti e due, ma proprio questa tendenza fondamentale a vedere dualisticamente ogni cosa degenera in dubbio, incertezza, lotta continua, oscillazione e incostanza, mancanza di principi saldi, di concetti chiari.

Infatti le fondamentali impurità della mente di questo tipo derivano da tale oscillazione continua fra due principi. Perciò si trova spesso in questa mente anche ribellione ai principi morali, anzi una specie di amoralità, perché manca in essa il senso del bene e del male, del giusto e dell'ingiusto. Inoltre vi è incapacità di giudicare gli altri, mancanza di dominio, anticonvenzionalismo, eccentricità, originalità, spontanea tendenza a subire influenze di ogni genere nel campo intellettuale.

Si aggiungono a tutto ciò continui conflitti interiori, frequenti crisi, profondi dubbi, perché natural-

mente tale atteggiamento mentale non può produrre la serenità e la saggezza, che sono date dal discernimento e dall'equilibrio, ma infelicità, sofferenza e agitazione continue.

Solo l'armonia e la fusione degli opposti in una verità unica e più alta potrà dare l'equilibrio e la calma a tale tipo di mente.

La mente del tipo cosiddetto "filosofico" (III Raggio) è un pò difficile a comprendersi, perché vi è molto distacco fra i difetti e le qualità che essa può produrre.

Innanzitutto è una mente molto vivace ed attiva, anche se appartiene ad un individuo poco evoluto, ma la caratteristica principale, che in essa si trova, è la mancanza assoluta di concretezza e di praticità.

Questa mente si muove, pensa, vibra solo per il piacere di usare la materia mentale, di "raziocinare", anche a vuoto e senza scopo, su argomenti inutili e vacui.

Da tale tipo di atteggiamento nascono molti difetti negli uomini poco evoluti e cioè: astuzia, tendenza all'inganno e alla frode, raggiri, insincerità, falsità, mancanza di concretezza, mancanza di concentrazione, incostanza, inconcludenza, mancanza di buonsenso ecc. In altre parole se tale tipo di mente appartiene ad un uomo che non si è ancora risvegliato alla spiritualità, che è ancora egoista e impuro, vi sarà l'asservimento dell'intelligenza agli scopi egoistici e separativi della personalità.

Invece se tale mente è illuminata dall'intuizione,

si ha il filosofo intuitivo, il matematico astratto, l'uomo di pensiero e di studio. Insomma si avrà l'uso della mente nel suo piano e la manipolazione delle idee nel senso giusto.

Come vedete ognuno di noi potrà scoprire, risalendo dai propri difetti mentali alle cause che li hanno prodotti, il tipo particolare della sua mente, e quindi potrà agire su di essa in modo adatto, poiché naturalmente la maniera di correggere, di purificare una mente di tipo scientifico, sarà diversa da quella che si deve usare per gli altri due tipi di mente.

Infatti i difetti della mente di V Raggio, che derivano da troppa identificazione con la forma, con il mondo oggettivo, si modificano cercando di sviluppare l'intuizione, la sensibilità psicologica e inoltre cercando di equilibrare la durezza della mente e la sua poca plasticità con esercizi atti a sviluppare l'immaginazione e la fantasia. Generalmente poi la mente di questo tipo appartiene ad individui poco sviluppati emotivamente, mancanti di amore e di affettività, quindi dovrà essere sviluppato ed usato di più il corpo emotivo, che certamente è in questi casi, represso o embrionale.

Per la mente di IV Raggio invece, ci vuole anzitutto l'autodominio, e poi lo sviluppo della saggezza, dell'equilibrio, e del discernimento.

Occorre inoltre che siano coltivate molto la calma e la serenità interiori, di modo che al sorgere del conflitto si possa osservarlo con occhio distaccato e sereno, e si sappia attendere che esso si risolva, senza parteciparvi e senza lasciarsi travolgere dalla lotta. Bi-

sogna quindi salire più in alto e, ogniqualvolta si presenti una dualità da risolvere, è meglio attendere, aspettare che nella mente si presenti un terzo termine, che possa includere gli altri due, fondendoli insieme.

Colui che ha invece la mente di III Raggio, dovrà agire particolarmente sui moventi e far sì che la sua intelligenza sia volta verso il bene e verso il giusto, e non verso scopi egoistici, oziosi e improduttivi. Dovrà abituarsi anche a dominare la vivacità del pensiero con la concentrazione e con la scelta, fatta di proposito, dei soggetti sui quali riflettere e pensare.

Dovrà diventare più attivo, più concreto e creativo e cercare di realizzare praticamente il pensiero, e non mantenerlo in un piano di astrazione inutile e spesso dannosa. Tuttavia, poiché, come abbiamo detto prima, il difetto principale di questo tipo di mente è l'impurità dei moventi, la prima cosa da curare è "il tentare di superare la tendenza a servirsi della mente per scopi egoistici e ingannevoli", approfittando dell'ingenuità altrui.

La purificazione mentale quindi richiede anzitutto che noi conosciamo quali sono le impurità ed i difetti che possono trovarsi nella nostra mente, e poi la causa che li ha prodotti, perché, come abbiamo visto, molteplici possono essere le origini della mancanza di purezza dell'apparato mentale.

Dobbiamo anche riconoscere che non è facile operare sulla mente, perché all'attuale stadio evolutivo della maggior parte dell'umanità, il principio mentale è quello più alto che si conosca, ed è difficile quindi trovare un punto di appoggio superiore da cui poter osservare l'apparato intellettuale e agire su di esso.

È naturalmente più facile lavorare sul corpo emotivo e sul corpo eterico, poiché possiamo elevarci al di sopra di essi, focalizzandoci nella mente.

Tuttavia, pur riconoscendo le difficoltà di questo lavoro di purificazione mentale, dobbiamo tentare di farlo, perché è d'importanza massima raggiungere la purezza di pensiero. Da essa deriva la purezza degli altri veicoli e delle nostre azioni. Il pensiero prima o poi si traduce in azione, ecco perché si dice:

“Come un uomo pensa in cuor suo, così egli è”.

Cerchiamo quindi di riflettere seriamente per un certo periodo ogni giorno, di raccoglierci per cercare di analizzare il funzionamento della nostra mente e vedere anzitutto se è abbastanza sviluppata o no, se in essa si trovano impurità derivate dagli altri veicoli (cosa che troveremo certamente), e poi se vi sono delle impurità dovute proprio all'errato nostro atteggiamento mentale, poiché ancora non abbiamo imparato a fare della nostra mente uno strumento al servizio dell'Anima, ma la usiamo continuamente per obbedire ai desideri ed ai bisogni della personalità.

Certamente troveremo alcune di tali impurità, insieme a molte deficienze di sviluppo; dobbiamo allora con calma e pazienza metterci all'opera, poiché se vogliamo che a poco a poco il nostro corpo mentale si purifichi, si sviluppi in tutta la sua pienezza, e cominci a vibrare in tutti i suoi livelli, in modo che sia colmata la scissione fra mente inferiore e mente superiore, è necessario che superiamo i difetti e gli errori, e che togliamo le lacune. In tal modo, a poco a poco avrà inizio la costruzione della prima arcata del ponte che ci consentirà di salire verso l'Anima.

QUESTIONARIO

1. Sapete pensare in maniera chiara, limpida, liberi da influenze emotive o istintive?
2. Avete facilità a concentrarvi mentalmente su qualche soggetto, oppure no?
3. Siete capaci di dominare col ragionamento un forte stato emotivo, o un affetto predominante?
4. Vi riesce facile o difficile riflettere su argomenti astratti?
5. Quali sono gli argomenti o le discipline intellettuali verso cui la vostra mente si sente maggiormente attratta?
6. Siete capaci con la vostra mente di comprendere gli altri, i loro temperamenti, le loro esigenze, oppure siete portati a giudicarli?
7. Vi accorgete dei difetti altrui? Che reazione provate verso questi difetti?
8. Come vi comportate con coloro che hanno idee e opinioni diverse dalle vostre?
9. Che atteggiamento avete verso i tipi emotivi?

10. Siete aperto alle nuove idee, libero da pregiudizi, preconcetti e fanatismi?
11. Avete mai qualche lampo di intuizione verso cose astratte, universali, impersonali?

III

LA PURIFICAZIONE EMOTIVA

I problemi e le difficoltà che ci vengono presentati dal corpo emotivo sono molto diversi da quelli mentali.

Il corpo emotivo, che è suddiviso in sette livelli, è composto di una sostanza fluida, mobile, impressionabile, sensibile, la sostanza astrale, la quale "prende colore e movimento dal suo ambiente, riceve impressioni da ogni fuggevole desiderio, viene in contatto con ogni capriccio e fantasia del suo ambiente; ogni passeggera corrente lo mette in moto; ogni suono lo fa vibrare"....(Da "Lettere sulla Meditazione occulta", di A.A. Bailey, pag. 339).

Questa è la ragione per cui nel campo esoterico, il simbolo della natura emotiva è l'acqua, anche essa fluida e mobile, che prende forma e colore dal recipiente che la contiene, e riflette ogni più piccola luce o ombra.

Vi è tuttavia una ragione occulta a queste caratteristiche particolari della sostanza astrale, che nasconde il vero scopo del corpo emotivo. Esso dovrebbe

be essere semplicemente “riflettore” delle impressioni, delle energie che provengono dall’aspetto Amore dell’Anima, e “trasmettitore” di esse per scopi di servizio. Per questo il corpo emotivo dovrebbe essere sempre calmo, tranquillo, sereno, limpido come uno specchio in cui si possa riflettere la luce che viene dall’alto, e che deve venire poi ritrasmessa e diffusa nei piani della manifestazione.

Invece la natura emotiva dei più è generalmente agitata, vibrante, mossa da desideri, emozioni, impressioni e sensazioni di ogni genere.

Occorre dire a questo punto che il corpo emotivo, a cagione appunto della sua estrema sensibilità e ricettività, è aperto a tutti gli influssi, a differenza del corpo mentale inferiore, che all’inizio è chiuso, separativo, positivo. Il senso dell’io individuale, che si viene formando con la polarità mentale, manca nell’individuo polarizzato emotivamente: egli generalmente ha una coscienza dell’io vaga, fluttuante e spesso molteplice, che oscilla fra i suoi vari stati d’animo, e viene sommersa dalle agitate onde emotive.

In seguito, ad un livello evolutivo più alto, questa ricettività del corpo emotivo sarà molto utile all’aspirante spirituale, perché egli potrà, per mezzo di essa, divenire sensibile alle necessità, alle sofferenze altrui, sentire e comprendere il dolore degli altri, i sentimenti e le vibrazioni di coloro che cercano da lui aiuto e conforto. Egli saprà dominare e usare per il bene l’energia emotiva, per mezzo della quale può “sentire” la vita psichica degli altri e prendervi parte.

All'inizio però, quando l'uomo non è ancora purificato e dedicato al servizio dell'Anima, poiché non ha ancora compreso la sua vera natura ed il vero scopo della vita, il dominio del corpo emotivo sarà molto difficile da raggiungersi. Egli oscillerà fra l'abbandono completo alle esigenze e alle necessità del corpo emotivo, lasciandosi guidare e spesso travolgere dalle sue energie, e la repressione e l'inibizione che lo fanno divenire duro, freddo, chiuso e mutilato della sensibilità affettiva, che è pure tanto necessaria ad una vita armonica.

I problemi quindi della natura emotiva sono diversi da persona a persona, da temperamento a temperamento e possono essere causati da eccesso o da difetto di emotività.

Credo però opportuno, prima di cominciare a parlare dei difetti e delle impurità che si possono trovare nel corpo emotivo, accennare alla differenza che esiste fra "emozioni" ed "affetti" dal punto di vista psicologico, perché questo ci servirà a capire meglio quanto diremo in seguito, e faciliterà l'analisi del nostro comportamento emotivo.

I. La parola "emozione" (dal latino *movere*) vuol dire "movimento interno", ed infatti l'emozione muove la sostanza astrale, la fa vibrare e agitare. L'emozione è quindi uno stato di sommovimento interno, improvviso e intenso, quasi sempre rapido, o per lo meno, mai troppo durevole.

Durante il permanere dell'emozione, quasi sem-

pre la mente è in uno stato di nebulosità, e non può pensare, perché l'agitazione interna produce una specie di paralisi del pensiero, una stasi del processo intellettuale.

Vi sono molte specie di emozioni: piacevoli e spiacevoli.

Piacevoli sono ad esempio la gioia, il gaudio, la commozione estetica o mistica, l'euforia, l'entusiasmo, l'esaltazione, ecc...

Spiacevoli sono la paura, il terrore, l'avversione, l'angoscia, la depressione, la tristezza, il dolore, ecc....

L'emozione generalmente produce degli effetti sul fisico, e si manifesta con delle sensazioni diverse a seconda della sua natura.

Le emozioni piacevoli producono spesso aumento di calore, di vitalità, di energia, poiché accelerano la circolazione del sangue e i battiti del cuore.

Le emozioni spiacevoli invece hanno degli effetti deleteri; fanno sentire freddo, brividi, stanchezza, chiudono la gola, tolgono l'appetito, facendoci sentire incapaci di deglutire, mentre il cuore rallenta i suoi battiti, la vitalità diminuisce...

Una persona molto emotiva non ha una salute buona, ma oscilla sempre fra uno stato di benessere e uno stato di malessere e sofferenza fisica, non vi è insomma in essa un sano equilibrio psico-fisiologico.

Infatti un'altra caratteristica del corpo emotivo è la continua oscillazione, la dualità fra due poli opposti, "l'ambivalenza".

Generalmente le emozioni sorgono a causa di u-

na impressione improvvisa che viene dall'esterno e colpisce il corpo emotivo che si mette a vibrare.

Si potrebbe indicare l'emozione con una freccia che va dall'esterno verso il corpo emotivo.

Naturalmente vi possono essere altri stati emotivi che nascono per "generazione" interna, spontanea, ma essi rimangono nella sfera del corpo emotivo senza andare verso l'esterno.

II. L'affetto è una cosa ben diversa dall'emozione.

Esso è un riversarsi delle energie emotive verso l'esterno, verso qualcosa o qualcuno, e potrebbe essere indicato con una freccia che parte dal corpo emotivo e va verso l'esterno.

L'affetto ha una direzione, uno scopo, un oggetto ed è quindi radiante, e positivo. Non è come l'emozione (anche la più intensa) vago, impreciso, fuggitivo, ma tende ad essere più stabile, più duraturo, più "delineato".

Inoltre, mentre durante il permanere dell'emozione, la mente è paralizzata e confusa, l'affetto non intralcia il lavoro mentale, ma può cooperare, o porsi in conflitto con esso.

Ad ogni modo affetto e pensiero possono sussistere contemporaneamente o in conflitto, o in accordo.

Vi sono molte specie di affetti, ma per semplificare potremmo suddividerli in due grandi categorie seguendo le due spinte fondamentali del corpo emotivo: la attrazione e la repulsione.

Così abbiamo nella categoria degli affetti per attrazione, tutte le gamme dell'amore, della simpatia, dell'amicizia, dell'ammirazione ecc., e nella categoria degli affetti per repulsione, tutte le varianti dell'odio, dell'antipatia, dell'inimicizia, della malevolenza, dell'antagonismo ecc.

Quindi riepilogando:

a) con la parola emozione vogliamo indicare un movimento delle energie emotive, causato da una impressione esterna o interna, che tende a rimanere nella sfera soggettiva, che non ha una direzione e uno scopo obbiettivo e che generalmente non dura a lungo.

b) Con la parola affetto invece, vogliamo indicare un riversarsi delle energie emotive all'esterno, verso un oggetto ben definito, verso uno scopo preciso; una condizione del corpo emotivo che tende a durare, ad avere stabilità e profondità.

Dopo questi chiarimenti necessari per meglio comprendere la natura ed il funzionamento del corpo emotivo, vediamo quali siano i problemi, le difficoltà e i difetti che possono trovarsi in esso.

Per prima cosa ognuno di noi dovrà analizzarsi per cercare di capire a quale grado di sviluppo si trovi la sua natura emozionale, perché, come abbiamo detto all'inizio del presente capitolo, i problemi e le impurità del corpo emotivo variano da persona a persona, a seconda del suo grado evolutivo e possono essere causati da deficienza o da eccesso di energie emotive.

È importante scoprire se il proprio corpo emotivo sia ancora informe ed embrionale, oppure se sia organizzato e vitale.

È bene tener presente che uno scarso sviluppo emotivo può trovarsi anche in persone abbastanza evolute per quello che riguarda gli altri veicoli. Ad esempio si può trovare un individuo dalla mente abbastanza sviluppata e attiva con un corpo emotivo debole e scarso.

Lo sviluppo dell'uomo non avviene in maniera, per così dire, preordinata, secondo uno schema uguale per tutti, ma può avvenire anche a sbalzi, senza un ordine preciso, poiché ognuno di noi, pur facendo parte della Vita Una, ha una individualità sua, una libertà di scelta, che fanno sì che l'evoluzione dei tre corpi della personalità avvenga in maniera del tutto imprevedibile e personale.

Non voglio tuttavia dilungarmi ora su questo per non uscire dall'argomento.

Nei corpi emotivi di scarso sviluppo si trovano facilmente impurità *derivate* da influenze di un altro veicolo della personalità, più sviluppato.

Generalmente è il corpo fisico-eterico che prende il sopravvento, quando la natura emozionale è embrionale, e si ha così la prevalenza degli istinti sugli affetti e sulle emozioni. Non vi sarà capacità di "sentire", di "vibrare" emozionalmente, se non sotto la spinta di una istanza istintiva, e non potranno formarsi, naturalmente, stati emotivi di carattere elevato e puro.

L'affettività sarà scarsa; e non si comprenderanno e non si potranno sentire gli affetti sia positivi che negativi.

Vi potrà essere, naturalmente, un certo grado di emotività, ma essa sarà non caratterizzata, non organizzata, oscillante, vaga e spesso rozza e grossolana.

Saranno vibranti e vitali solo i livelli più bassi del corpo emotivo, mentre i medi e i superiori saranno ancora quiescenti.

Abbiamo detto all'inizio, che il corpo emotivo è suddiviso in sette livelli.

Nell'uomo poco evoluto emozionalmente sono vibranti solo i livelli più bassi, sede delle emozioni grossolane, miste di istintività e di materialità, e quasi confusi ancora con i livelli più bassi del corpo eterico.

L'opera di purificazione per un individuo che abbia un corpo emotivo deficiente e impuro perché ancora inquinato da influenze istintive, consisterà nel cercare di liberare la parte emozionale dalle inquinazioni estrinseche, di discernere ciò che è emotivo da ciò che è istintivo, di sviluppare di più la sensibilità emotiva e la affettività.

Nel corpo emotivo abbastanza sviluppato, invece, si troveranno impurità e difetti propri, dovuti cioè a errato uso, o a mancanza di purificazione della sostanza emotiva stessa, che vibra ancora nei livelli più bassi, e non è ancora controllata e incanalata.

Anzi potremmo dire che le impurità proprie della natura emozionale dell'uomo sono dovute principalmente alla mancanza di calma, di quiete e di con-

trollo delle energie emozionali, le quali abbandonate a se stesse, sono in continua agitazione e movimento, oscillano continuamente da un polo all'altro; reagiscono violentemente a qualsiasi stimolo, subiscono le impressioni di ogni desiderio.

I difetti ed i problemi che nascono da questa agitazione delle onde emotive sono molteplici e svariati, ma noi cercheremo di sintetizzarli inquadrandoli sotto alcune denominazioni principali, come segue:

Paura
Depressione
Esaltazione
Attrazione
Repulsione

1) La paura in realtà sta a sé, perché, come si vede, le altre caratteristiche sono in realtà poli opposti. Tuttavia non potevamo omettere tale nota del corpo emotivo perché è fondamentale e comune a tutte le nature emozionali.

Tale paura è insita nella sostanza astrale, ed è istintiva, spontanea, irrazionale.

Essa si presenta sotto mille forme, pur non avendo una fisionomia ed un carattere preciso, ed è forse dovuta all'estrema sensibilità della sostanza emotiva, che è ricettiva ed aperta a tutte le influenze, a tutte le correnti, a tutti gli stimoli che provengono dall'atmosfera astrale dell'umanità intera, e che la rendono partecipe di tutte le angosce, di tutti i dolori, di tutti i timori che esistono nel mondo.

Dubbi, incertezze, funeste previsioni, ansietà, timore del futuro, della malattia, della morte, sono soltanto alcuni aspetti di questa paura profondamente radicata nella natura emotiva dell'uomo e che lo rendono pavido, ansioso, timido, incapace di affrontare le difficoltà della vita, e di guardare serenamente al futuro.

Depressione e esaltazione, sono in realtà due aspetti di uno stesso atteggiamento del corpo emotivo, che produce quella continua oscillazione fra malinconia e gioia, propria dei temperamenti polarizzati emozionalmente.

Un individuo che abbia un corpo emotivo prevalente e non controllato è particolarmente soggetto ai caratteristici "flussi e riflussi" di energia, che avvengono in maniera ciclica, anche nel corso della stessa giornata, o nel giro di poche ore, facendolo passare da uno stato euforico di gaiezza, di gioia, di entusiasmo, di vitalità, di ottimismo, ad uno stato di profonda tristezza, stanchezza, pessimismo.

La cosa caratteristica è che tali cambiamenti avvengono senza alcuna ragione, e l'individuo ne è preda passiva, senza saperne il perché.

Tale oscillazione è dovuta al flusso e riflusso delle energie emozionali, che ora inondano il corpo emotivo, vivificandolo, facendolo vibrare, esaltandolo, ora invece si ritirano, lasciandolo vuoto e stanco, quasi privo di vita.

La dualità attrazione-repulsione è un'altra delle caratteristiche fondamentali del corpo emotivo, e da essa provengono numerose altre dualità dello stesso genere, quali: simpatia e antipatia, attaccamento e avversione, amicizia e ostilità, amore e odio, ecc.

Naturalmente da tali dualità nascono molte caratteristiche, qualità e difetti, che variano da individuo a individuo a seconda del suo grado evolutivo, quali la gelosia, l'invidia, il rancore, il fanatismo, l'esclusivismo, la rivalità, il desiderio di vendetta, l'amore possessivo, gli attaccamenti esagerati, gli antagonismi invincibili, ecc.

Queste dualità che si producono nel corpo emotivo sono dovute all'oscillazione dell'energia astrale fra due poli opposti e la risoluzione del problema si otterrà soltanto quando si produrrà la quiete e la calma del corpo emotivo, cosicché non vi sarà più questa agitazione che produce degli eccessi sia verso un polo, che verso l'altro, ma l'equilibrio armonico, ed il giusto uso dell'energia emozionale.

In realtà il piano astrale, dove vibra il corpo emotivo, è il piano della duplicità.

Nel "Trattato di Magia Bianca" di A.A.Bailey esso è chiamato con diversi nomi, alcuni dei quali sono:

1. Il piano della dualità delle forze.
2. Il piano dei due sentieri.
3. Il piano dei poli che vibrano.

Fino a che l'uomo è preda delle sue energie emozionali e non ha il controllo sulla sua natura emotiva, egli oscillerà sempre fra due poli opposti, combattuto fra due forze che lo rendono instabile, agitato, incapace di volere e di decidere.

Questa è la fondamentale difficoltà che è data dal corpo emotivo e che l'uomo deve vincere se vuole salire, liberarsi dagli ostacoli che gli impediscono di venire in contatto con la sua Anima.

Quindi i difetti che possono trovarsi nel veicolo emotivo dell'uomo non sono dati soltanto dalle impurità che si formano per la bassa vibrazione della sostanza astrale, ma anche dalla agitazione di essa, che si produce quando la mente non ha ancora il dominio della personalità, e la volontà non è sviluppata.

Potremmo dire che vi sono due categorie di difetti nel corpo emotivo:

a. quelli prodotti dal fatto che l'individuo usa soltanto i livelli più bassi del suo veicolo emozionale subendo ancora l'influenza del corpo eterico (cioè degli istinti);

b. e quelli prodotti dal fatto che l'individuo è ancora preda delle sue energie emozionali, non le sa dominare, ma anzi abbandonandosi ai suoi desideri, ne aumenta la vitalità e l'agitazione, aprendosi a tutti gli influssi negativi.

Risulta chiaro quindi che la purificazione emotiva è un'opera lunga e paziente che ha varie fasi, perché occorre non soltanto liberare l'energia emoziona-

le dagli inquinamenti istintivi, ma anche acquietare tale energia, e sviluppare le qualità emotive superiori, usando il discernimento e la volontà, e polarizzandosi nella mente.

Tuttavia come si possa effettuare questo piano di purificazione e quali siano i nostri compiti verso la natura emotiva, non può essere detto in poche parole.

Dedicheremo perciò il prossimo capitolo a questo argomento, poiché è di fondamentale importanza, non solo comprendere le difficoltà che possono essere causate dal nostro veicolo astrale, ma conoscere con quali mezzi lo possiamo raffinare e dominare, e quale debba essere il giusto atteggiamento di fronte ai vari problemi che ci vengono presentati dalla esuberanza incontrollata delle energie emozionali.

NOSTRI COMPITI VERSO LA NATURA EMOTIVA

Al momento di passare all'attuazione pratica della purificazione e del dominio del corpo emotivo vediamo che il problema diviene più particolare e individuale e non possono perciò essere date delle regole generali, delle formule uguali per tutti, ma dei consigli diversi per varie categorie di individui che, nella pratica poi ognuno di noi dovrà, con saggezza e discernimento, adattare a se stesso.

Come abbiamo detto nel capitolo precedente il corpo emotivo non è ugualmente sviluppato in tutti, ma lo è in maniera diversa a seconda del grado evolutivo, del temperamento, delle esperienze attraversate ecc.

Quindi è necessario che ognuno di noi cerchi di riconoscere quale sia il grado di sviluppo della sua natura emotiva, prima di mettersi all'opera di riorientamento e di purificazione di essa e cerchi di vedere con chiarezza se le difficoltà e i problemi che vi si trovano, sono dati da scarso sviluppo o da disordine e agitazione delle energie emozionali.

Inoltre egli deve cercare di vedere quale veicolo della sua personalità è più sviluppato fra il fisico-eterico, l'emotivo ed il mentale, per farsi un quadro chiaro della sua situazione evolutiva.

I compiti verso la natura emozionale quindi, variano da persona a persona, ma noi cercheremo di semplificare il lavoro e di dare una traccia su cui procedere, formulando le varie possibili situazioni in cui si possono trovare gli individui, per quello che riguarda il veicolo emotivo.

In sintesi le situazioni del corpo emotivo possono essere le seguenti:

1. Corpo emotivo quasi assente. Corpo mentale non sviluppato. Identificazione con il fisico.
2. Corpo emotivo poco sviluppato. Corpo mentale ed eterico sviluppati.
3. Corpo emotivo sviluppato e organizzato. Corpo mentale scarso.
4. Corpo emotivo e corpo mentale sviluppati in egual misura.

Come vedete le situazioni tipiche sono quattro. Noi dovremmo esaminarle ad una ad una per cercare di riconoscere quale di esse corrisponde al nostro caso personale.

La terza situazione, quella in cui il corpo emotivo è sviluppato e vitale, anche se ancora non dominato e purificato, presenta i problemi emozionali veri e propri, le esigenze di purificazione, le necessità di superare i difetti, mentre le altre situazioni presentano

problemi diversi, che saranno trattati in seguito. Perciò daremo solo un rapido sguardo alle situazioni 1, 2, 4, mentre sulla 3 ci soffermeremo più a lungo.

1. Corpo emotivo quasi assente - identificazione con il fisico.

Questa situazione è più comune di quello che non si creda, ed è diffusa anche fra le persone di evoluzione media.

L'emotività è scarsa, anzi quasi assente perché il corpo emotivo è embrionale, amorfo e non organizzato. Vi è la identificazione con il fisico e gli istinti sono predominanti.

Gli individui che appartengono a questa categoria non si accorgono di non avere il corpo emotivo sviluppato e scambiano gli istinti per emotività chiamando "affetti" i loro impulsi istintivi.

In realtà esistono in loro solo una emozionalità ed una affettività embrionali e di livello basso che si rivelano nella scarsa sensibilità, nei gusti piuttosto rozzi, nell'incapacità a comprendere gli affetti più elevati e profondi, le sfumature più delicate del sentimento, nell'impossibilità a "sentire" e "vibrare" al di fuori e al di sopra delle sensazioni fisiche, e a gustare bellezze non materiali.

In altre parole non vi è in essi quella ricchezza di sentimento e di sensibilità, che è indice di una certa organizzazione del corpo emotivo.

Tali individui si commuovono solo a contatto di vibrazioni molto forti, di passioni piuttosto rozze e

hanno bisogno di stimoli e sensazioni fisiche per poter vibrare emozionalmente.

2. Mente sviluppata - emotività scarsa - identificazione con il mentale.

Quando il corpo mentale (inferiore) è sviluppato e organizzato, mentre il corpo emotivo è ancora embrionale e poco vitale, vi è di conseguenza l'identificazione con il mentale.

Tuttavia quando esiste questa situazione c'è da domandarsi: l'emotività è scarsa per mancanza di sviluppo del corpo emotivo, oppure perché è stata repressa ed inibita dalla mente preponderante?

Esistono tutte e due le possibilità e dall'esterno non si può giudicare quale delle due sia presente. Tuttavia con un'analisi accurata e paziente si potrà giungere a scoprire in noi quale sia la vera causa della scarsa emotività, poiché esistono delle differenze sensibili e rilevanti fra i due casi.

Se l'emotività è deficiente perché realmente il corpo emotivo è poco sviluppato e organizzato, si avrà una situazione simile a quella del N.1. Si avrà cioè una preminenza dell'istintività e delle emozioni e sentimenti più grossolani e bassi, pur essendovi lo sviluppo e la identificazione con il mentale.

Mentre invece se il corpo emotivo è abbastanza sviluppato, ma non si manifesta perché è represso, si avranno tutti quei sintomi e disturbi che derivano dalla inibizione, tra cui:

- a. avversione per la sentimentalità;
 - b. negazione di essa;
 - c. incapacità ad esprimere un sentimento;
 - d. particolari stati di repulsione e di odio;
 - e. stati di angoscia e di depressione ecc.
4. Corpo emotivo, corpo mentale e corpo eterico sviluppati in egual misura.

Questa situazione può essere "ideale", tuttavia presenta anch'essa all'inizio varie difficoltà, perché non basta che i tre veicoli della personalità siano sviluppati ugualmente, ma debbono anche funzionare in armonica cooperazione e coordinamento. Vi deve essere fra di loro quella integrazione necessaria a evitare conflitti e scissioni fra le varie energie. Deve avvenire cioè la sintesi della personalità, perché essa possa funzionare come un tutto armonico e coordinato.

La mente libera da impurità deve essere alla direzione per controllare e usare tutte le energie della personalità.

3. Corpo emotivo sviluppato e organizzato. Corpo mentale scarso.

Nel capitolo precedente abbiamo cercato di scoprire e di analizzare i maggiori difetti e le principali impurità che si possono trovare nel corpo emotivo; ora invece dobbiamo vedere quale dovrebbe essere il nostro atteggiamento di fronte alla natura e-

mozionale, e quale sarebbe il nostro compito, il nostro lavoro per superare i vari difetti, difficoltà e problemi emotivi.

Il nostro lavoro avrà due fasi principali: una fase di analisi; una fase di riorientamento e di purificazione.

Nella fase di analisi noi dovremmo cercare di puntualizzare a noi stessi tre cose:

- a. se siamo prevalentemente emotivi o affettivi.
(Ricordate la differenza tra emozione ed affetto, spiegata nel capitolo precedente);
- b. quale sia il grado di sviluppo del nostro corpo emotivo;
- c. in quale misura la nostra mente è capace di controllare l'emotività.

Nella fase di riorientamento e di purificazione vi sono due lavori da svolgere:

Trasformazione e sublimazione delle emozioni ed affetti negativi ed inferiori, in emozioni ed affetti positivi e superiori.

Dominio e giusto uso del corpo emotivo.

Prendendo in esame il punto a. (cioè se siamo prevalentemente emotivi o affettivi), dirò che vi può essere in un individuo una esagerata emotività, una ipersensibilità del corpo emotivo, che è sempre mosso e agitato, aperto a tutti gli influssi e a tutte le vibrazioni, contemporaneamente ad una

scarsa affettività. L'individuo sarà cioè poco portato ad esternare le sue energie emozionali su altre persone, non sarà troppo incline ad affezionarsi, non avrà sentimenti duraturi e profondi. Quindi, pur essendovi un certo grado di sviluppo del corpo emotivo, esso sarà solo presente come sensibilità, impressionabilità, agitazione, ma non come capacità di amare gli altri.

Vi può d'altro canto essere il caso di una persona che abbia sviluppata anche l'affettività, ma di un livello poco elevato. Cioè vi sarà una tendenza ad affetti negativi, quali l'odio, l'antipatia, la gelosia, l'invidia ecc. Quindi l'affettività sarà impura, ed il corpo emotivo sarà vibrante solo nei livelli più bassi.

Potremmo invece scoprire che non vi sono in noi affetti negativi, vibrazioni basse, ma che vi è un eccesso di affettività, cioè che non sappiamo controllare i nostri sentimenti, anche buoni, e che siamo preda di essi. Quando amiamo ci attacchiamo eccessivamente; diamo più importanza agli affetti che a qualsiasi altra cosa; non sappiamo star soli, ci preoccupiamo troppo per gli esseri cari; non sappiamo rinunciare ad un nostro affetto personale per qualcosa di più elevato; preferiamo la compagnia di un amico, ad un'ora di studio o di meditazione, non sappiamo essere obiettivi ed impersonali, ecc.

Ecco quindi che analizzando noi stessi in riferimento al primo punto troveremo a poco a poco anche la risposta al secondo, e cioè quale sia il grado di sviluppo del nostro corpo emotivo.

Dobbiamo sempre tener presente dinanzi agli occhi della mente quale sia il vero scopo del corpo emotivo, e quale sia la meta a cui dobbiamo giungere. Non dobbiamo dimenticare che il corpo emotivo dovrebbe diventare "riflettore" e "trasmettitore" delle energie di Amore dell'Anima, e quindi dovremmo per prima cosa avere ben chiara in mente la differenza che esiste tra Amore Spirituale e amore personale.

L'attaccamento non è amore.

Il desiderio di possesso, di felicità, non è amore.

Il desiderio di essere amati non è amore.

Il sentimento personale ed esclusivo, che esige contraccambio non è amore.

Il vero amore è una radiazione che fluisce spontaneamente, che dà senza nulla chiedere, che solleva, che protegge, che riscalda, che vivifica, lasciando liberi gli altri.

Il vero amore è sereno, gioioso, lieto, non è mai triste, malinconico, agitato.

Dice B.W. Overstreet nel suo libro "La Mente Matura": "Amare significa affermare gli altri".

E ancora: "L'amore per una persona non implica possesso, ma l'affermazione di quella persona. Ciò significa accordare ad essa di buon grado il pieno diritto alla sua umanità" (pag. 102-103).

Amare dal punto di vista dell'Anima significa inoltre "comprendere" al punto da riuscire ad identificarsi con gli altri; significa unione, inclusività, sintesi, fusione ecc.

L'amore della personalità invece è egoistico, possessivo, esclusivo, esige il contraccambio, e rende schiava la persona amata.

Noi dobbiamo cercare di vedere con tutta sincerità, se esiste nella nostra natura emotiva, almeno in parte, questa capacità di "amare" altruisticamente, di autodimenticanza, e di identificazione con gli altri.

Potrei dire, anzi, che potremmo misurare il grado evolutivo del nostro corpo emotivo, analizzando in noi questa capacità di vero amore.

Gli psicologi riconoscono nella natura emozionale ed affettiva dell'uomo una infanzia, una adolescenza ed una maturità, che dovrebbe corrispondere alla età fisica dell'individuo. Spesso, tuttavia accade, essi dicono, che un individuo maturi fisicamente, ma non emozionalmente.

I segni della maturità affettiva sono la capacità di amare gli altri, di proteggere, di aiutare, di affermare gli altri.

"Molta gente è divenuta adulta senza sviluppare una generosa, spontanea capacità di amare". (Overstreet, Op. cit. pag. 102-105).

Questa capacità di amare, di far felici gli altri è chiamata anche oblatività (dal latino: oblatre: offrire). "L'avvento della oblatività caratterizza la maturazione affettiva". (Juliette Boutonier "Riflessioni sulla psicoanalisi", pag. 60).

Nell'infanzia vi è invece l'atteggiamento captativo, (dal latino captare: prendere) cioè desiderio di essere protetti, amati, curati, in maniera egocentrica ed egoistica.

Vi è poi un periodo evolutivo, in cui l'individuo dovrebbe a poco a poco divenire maturo affettivamente, cioè non più bisognoso di protezione e di appoggio, ma autonomo, libero, capace di offrire agli altri amore, protezione, affetto.

Tuttavia, come ho detto prima, molti divengono adulti senza maturare dal lato affettivo.

Trovo che vi sia una analogia fra queste considerazioni della psicologia corrente e quello che dice la psicologia spirituale.

Un uomo può essere evoluto riguardo agli altri corpi della sua personalità, ma immaturo per quello che riguarda il corpo emotivo, e la sua immaturità si rivela come incapacità a sentire quel vero amore altruistico impersonale e generoso che è il riflesso dell'Anima.

“Soltanto la persona che ha superato lo stadio dell'avidità di possesso esclusivo, lo stadio in cui si desidera soltanto di prendere senza dare, può provare il vero Amore”. (Overstreet. op. cit.).

Quindi noi sinceramente dobbiamo riconoscere “l'età” del nostro corpo emotivo, poiché è necessario non farci illusioni se vogliamo realmente procedere al nostro miglioramento e alla nostra elevazione.

Cercheremo inoltre di scoprire se siamo capaci di dominio e di direzione delle energie emotive, e se la nostra mente sa controllare la natura emozionale e fino a che punto, oppure se è influenzata e offuscata dalle onde emotive.

Una volta definita con abbastanza chiarezza la

nostra situazione emotiva dobbiamo passare alla fase di riorientamento e di purificazione del corpo emotivo.

Se il nostro problema è quello di avere una emotività eccessiva, il nostro compito sarà anzitutto quello di acquietare le onde agitate del corpo emotivo, e di divenire più positivi e saldi di fronte alle svariate influenze e vibrazioni esterne.

L'acquietamento del corpo emotivo si raggiunge con vari esercizi ed accorgimenti, fra cui:

Esercizi di rilassamento.

Esercizi di volontà per rafforzare il centro di coscienza.

Uso saggio delle sovrabbondanti energie emotive.

Sviluppo della mente.

Se invece si tratta di purificare l'affettività dobbiamo:

Raffinare le vibrazioni emotive, eliminando i sentimenti negativi.

Sostituire agli affetti bassi, quali invidia, odio, antipatia ecc. affetti positivi, quali simpatia, benevolenza, amore ecc.

Sviluppare la comprensione per gli altri, per cercare di giungere all'amore altruistico.

Sviluppare la mente.

Se il nostro problema è quello dell'affettività eccessiva, dobbiamo:

Abituarci all'autocontrollo.

Imparare ad amare con "distacco" (amare in Dio).

Usare in maniera costruttiva e più ampia l'energia affettiva (in opere benefiche, educative, ecc.).

Sviluppare la mente e polarizzarci in essa.

Dirigere le energie emotive verso l'alto, trasformandole.

Per quello che riguarda la purificazione dell'affettività e il dominio di essa, è bene tenere presente il significato profondo della aspirazione.

Nel Trattato dei Sette Raggi, di A.A. Bailey a pag. 326 è detto che:

"L'aspirazione contiene il segreto della traslazione (trasferimento)".

Questo vuol dire che colui che è turbato e ostacolato dai problemi di natura emotiva e affettiva esuberante e indomita, dovrebbe cercare di acquistare e suscitare in sé "l'ardente aspirazione" per qualche cosa di elevato, di spirituale.

Se egli, all'amore personale per gli individui, sostituisce il fervente amore per l'Anima, l'ardente aspirazione di giungere al contatto con essa, si produrrà in lui automaticamente un trasferimento delle energie emotive dai sottopiani più bassi a quelli più elevati, ed una eliminazione delle sostanze atomiche più dense e impure.

"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”. (“Op. cit.”, Vol. I, pag. 326-7).

Esercizio di rilasciamento per acquietare l’agitazione emotiva:

Sdraiarsi sul letto, oppure mettersi su una poltrona, cercando di trovare la posizione più comoda possibile, che consenta di rilasciarsi completamente.

Cercare quindi di attuare un rilasciamento fisico completo, abbandonandosi e sciogliendo ogni tensione muscolare e nervosa.

Respirare profondamente e regolarmente, senza sforzo.

Quando vi sembra di sentirvi completamente rilasciati e abbandonati dite a voi stessi:

“Il mio corpo emotivo è calmo, sereno, limpido, come un lago azzurro in cui si rispecchia il cielo”

(nel dire così cercate di visualizzare la superficie liscia e levigata di un laghetto montano, azzurro e limpido come uno specchio).

“Ogni emozione si acquieta, ogni preoccupazione tace.

Tutto è silenzio, pace, tranquillità”.

Ripetete varie volte queste frasi con convinzione,

con calma e lentezza, cercando sempre di più di “sentire” veramente la pace, la serenità, la quiete che sprigiona da esse.

State quindi in silenzio e rilasciamento per alcuni minuti.

QUESTIONARIO

1. Quale dei tre veicoli della vostra personalità vi sembra più sviluppato e organizzato?
2. In quale di essi vi sembra di essere polarizzato? Perché?
3. Avete problemi emozionali particolari?
4. Credete di avere un corpo emotivo sviluppato e organizzato, oppure no?
5. Pensate di essere molto affettivo? Perché?
6. Credete di avere delle repressioni emotive? Perché?
7. Nei vostri affetti siete possessivo e geloso?
8. Siete molto bisognoso di affetto, oppure no?
9. Vi piace aiutare, proteggere, curare gli altri?
10. La vostra mente sa controllare e dirigere la natura emozionale?
11. Quali sono i vostri gusti in fatto di musica?
12. Vi piace "sognare ad occhi aperti"?

13. Preferite studiare, leggere, oppure conversare con qualche amico?
14. Vi piace la solitudine?

LA PURIFICAZIONE DEL CORPO FISICO-ETERICO

Il veicolo fisico dell'uomo è composto di una parte densa, visibile e di una controparte energetica, invisibile, chiamata corpo eterico. Quindi l'affinamento di tale veicolo implica due fasi che potremmo chiamare:

- a. purificazione esterna;
- b. purificazione interna.

intendendo con la prima la purificazione del corpo fisico denso, e con la seconda la purificazione del veicolo eterico, che è interno rispetto al fisico.

Prima di cominciare a parlare dei vari metodi di purificazione riguardanti il corpo fisico nel suo insieme è opportuno ricordare alcune caratteristiche del corpo eterico.

Esso è composto di energia eterica, energia che pervade tutto l'universo, e tutto ciò che esiste in esso, dall'infinitamente piccolo, all'infinitamente grande.

Nel corpo dell'uomo tale energia pervade e compenetra ogni spazio, ogni organo, ogni nervo agendo dà forza coesiva degli atomi, senza la quale il corpo si disgregherebbe.

Il corpo eterico quindi, compenetrando il corpo fisico, è la sua esatta controparte, ma fuoriesce da esso per alcuni centimetri, formando una specie di alone, chiamato "aura magnetica".

Tale "aura" può aumentare di grandezza, ed espandersi in individui altamente evoluti.

Nel corpo eterico vi sono numerosi filamenti di energia, che corrispondono alla rete del sistema nervoso, che si chiamano "nadis", e che si incontrano in alcuni punti focali, detti centri di forza. Tali centri sono molti, ma i principali sono sette.

Il corpo eterico è molto importante per l'uomo, anche se egli ancora non se ne rende conto. Infatti gli uomini in maggioranza non sono consapevoli della sua esistenza, poiché pensano al corpo fisico, considerando solo la sua parte densa, visibile, e anzi essi sono più consapevoli del corpo emotivo, e talvolta del mentale, che di quello eterico.

Questa mancanza di consapevolezza del corpo eterico è la causa di molte difficoltà e di molte incomprensioni.

Il corpo eterico ha due funzioni: la prima è quella di mettere l'uomo in contatto con il piano eterico e con tutta l'energia eterica che esiste nell'universo, e di dare vitalità, forza, salute al corpo fisico denso. La seconda è quella di fare da ponte fra il corpo fisico denso ed i corpi più sottili, cioè l'emotivo, il mentale e

infine il Causale, o corpo dell'Anima, attraverso i centri a cui abbiamo accennato più sopra.

Abbiamo detto che i centri principali sono sette, dei quali tre situati al di sotto del diaframma, tre al di sopra, e un altro a sé stante.

I tre inferiori sono, cominciando dal basso:

1. Il centro alla base della spina dorsale (corrispondente alle ghiandole surrenali: autoaffermazione).
2. Il centro sacrale (corrispondente alle gonadi: istinto di riproduzione).
3. Il plesso solare (corrispondente al pancreas: istinto gregario, emotività).

I tre superiori sono:

1. Il centro del Cuore (ghiandola timo: Amore altruistico).
2. Il centro della Gola (ghiandola tiroide: Creatività superiore).
3. Il centro al sommo della Testa (ghiandola pineale: Volontà spirituale).

Quello a sé stante:

Il centro fra le sopracciglia (ghiandola pituitaria: integrazione della personalità).

Come vedete i tre centri al di sotto del diaframma corrispondono ai tre istinti principali dell'uomo, ed i centri al di sopra rappresentano la controparte sublimata e spiritualizzata di essi.

Istinto di autoaffermazione	Volontà Spirituale
Istinto sessuale	Creatività Superiore
Istinto gregario	Amore altruistico

Il nostro corpo eterico quindi è pervaso di energia eterica propriamente detta, e di altre energie che variano a seconda delle qualità, del grado evolutivo dell'individuo, e che possono essere istintive, emotive, mentali o spirituali.

Il grado di purezza del corpo eterico di un individuo dipenderà dalla qualità delle energie che circolano in esso, ed anche dal minore o maggiore affinamento del corpo denso, perché fisico ed eterico sono strettamente collegati fra loro e si influenzano reciprocamente.

Come abbiamo detto all'inizio di questo capitolo la purificazione del veicolo fisico-eterico è duplice, perché consiste di una fase esterna e di una fase interna o psicologica.

I. Vediamo prima la purificazione esterna, che riguarda il veicolo fisico denso.

“Il corpo è il tempio dello Spirito”. Questa frase, nella sua concisa brevità ci fa capire perché sia importante portare il veicolo fisico ad uno stato di purezza e di affinamento: esso deve divenire canale e strumento delle energie spirituali.

Nel medioevo i mistici avevano un atteggiamento di disprezzo per il corpo fisico che essi maltrattavano e sottoponevano ad ogni sorta di privazioni, ritenendolo “il ricettacolo” di tutti i mali.

L'aspirante spirituale dei tempi moderni invece sa che materia e spirito devono divenire uno, e che quindi anche il corpo materiale ha una funzione di precipua importanza spirituale.

Ecco perché il corpo fisico deve essere mantenuto sano, pulito, efficiente, seguendo delle regole di igiene, di pulizia e di vita armonica.

Gli Yogi Orientali danno molta importanza alle regole di igiene, ai lavacri quotidiani, alle abluzioni prima della meditazione, ecc. perché essi conoscono il vero scopo del veicolo fisico.

Il corpo quindi dovrebbe essere sempre tenuto pulito, dovrebbe essere spesso esposto al sole e all'aria libera.

Il cibo dovrebbe essere semplice e leggero, e dovrebbero essere evitate tutte quelle vivande già in via di decomposizione, come la carne, i pesci, alcuni formaggi ecc.

Consigliabili sono invece tutti i legumi, i vegetali, i frutti, specialmente quelli che nascono e crescono al sole, e inoltre tutti i semi, come noci, nocciole, mandorle, carrube, ecc.

Il miele è ottimo, e così pure il germe del grano.

Non voglio ora dilungarmi qui a dare dei consigli dettagliati sul modo di nutrirsi. Basti sapere che anche il cibo ha una grande influenza sulla purezza fisica, e che noi potremmo migliorare molto, non solo il nostro stato di salute e la nostra efficienza fisica, ma anche i nostri stati psichici e le nostre tendenze scegliendo un regime adatto e consono a chi voglia seguire una via spirituale.

Non si danno regole precise, né si vogliono imporre dettami. Ognuno da sé deve comprendere, osservandosi e studiando le proprie reazioni, quali cibi siano più adatti a favorire la propria evoluzione e quali invece siano di ostacolo.

La ginnastica ritmica è anche consigliabile per favorire una buona circolazione ed una buona respirazione.

Tuttavia, poiché l'argomento è vasto e molte sarebbero le cose da dire, consigliamo di leggere il libro "Hata Yoga" di Ramacharaka.

II. Più a lungo ci soffermeremo sulla purificazione interna o psicologica del corpo fisico, che riguarda più specialmente la parte eterica di esso.

Abbiamo visto prima che gli istinti hanno origine nel corpo eterico. Infatti sono energie che si localizzano nei tre centri inferiori al di sotto del diaframma.

È ovvio quindi che la purificazione eterica si riferisca soprattutto agli istinti ⁽¹⁾.

Tuttavia questa parte del lavoro di purificazione è forse più complessa delle altre perché talvolta gli impulsi istintivi non si presentano chiari alla nostra coscienza, essendo stati il più delle volte inibiti, repressi e respinti nel subcosciente.

Questa repressione ha prodotto una imperfetta e

(1) Per una maggiore conoscenza della natura degli istinti si consiglia di leggere il mio libro "Guida alla conoscenza di sé" da pag. 11 a pag. 20.

parziale trasmutazione, cosicché gli istinti non sempre si presentano a noi sotto il vero aspetto, ma sotto forma di altre tendenze o caratteristiche.

Ad esempio l'istinto di autoaffermazione molto spesso si presenta come orgoglio, ambizione, desiderio di emergere, e non come aggressività, violenza, ira. Ciò vuol dire che è già stato trasmutato nei difetti mentali corrispondenti.

Tuttavia ciò non avviene sempre, né per la totalità delle energie istintive. Vi è sempre in noi una parte di esse che è rimasta allo stato naturale, e anche se non ne siamo subito coscienti, analizzandoci e osservandoci potremo scoprire la loro presenza.

Fra i vari metodi di purificazione delle energie istintive ricordiamo:

- a. la trasformazione
- b. la sublimazione.

a. La trasformazione è il processo per cui un'energia può essere trasformata in un'altra dello stesso piano, ma di carattere utile e proficuo.

Vediamo che questo processo avviene continuamente nel campo della fisica: ad esempio il calore si trasforma in elettricità e viceversa, oppure l'elettricità si trasforma in movimento ecc.

Così anche nel campo delle energie psichiche.

Una energia istintiva può trasformarsi in un altro impulso fisico, ma di carattere diverso.

Ad esempio l'impulso alla combattività può essere trasformato in impulso agonistico nello sport, nel giuoco ecc.

L'istinto sessuale, che è in definitiva spinto alla procreazione, può essere incanalato in tutte quelle attività che hanno carattere creativo e costruttivo.

L'ira può sfogarsi utilmente in tutti quei lavori che implicano sforzo, fatica, movimento fisico piuttosto violento (zappare, battere qualcosa, spaccare legna, scolpire ecc.).

Chissà quante volte noi stessi abbiamo sperimentato personalmente la verità di questa legge.

b. La sublimazione invece è la trasmutazione di un'energia in una superiore. Anche di questo processo si possono trovare molte analogie nel campo della fisica e della chimica. La sublimazione chimica consiste nel passaggio di un corpo solido allo stato di vapore, e nella sua successiva cristallizzazione.

Tale legge della sublimazione è nota anche in psicanalisi: "La libido originaria può trasformarsi nell'inconscio in interesse volto ad obbiettivi di un valore sociale elevato; il che avviene per meccanismi in parte conosciuti, in parte ancora oscuri", dice Edoardo Weiss nel suo libro: "Elementi di psicanalisi" (pag. 56). E ancora: "È un fatto di dominio ormai universale che l'energia degli istinti erotici ed aggressivi può, fino ad un certo punto ed in condizioni determinate, trovare sfogo in azioni, occupazioni e pratiche non sessuali e non distruttive". (idem, pag. 56).

Tuttavia vi è una differenza fondamentale fra le spiegazioni psicoanalitiche e quelle spiritualistiche, perché le prime pongono come base e origine di tutti gli istinti, e le seconde lo Spirito.

Infatti come potrebbe l'energia istintiva trasmutarsi in sentimenti, attività, impulsi superiori se non ci fosse il potente "magnete" dello Spirito che dall'alto l'attira verso piani e scopi elevati?

Il fatto che gli istinti possano dar luogo a opere sublimi, a impulsi altruistici, a sentimenti di carattere mistico e religioso, a creazioni artistiche non è forse la prova che in essi vi è qualche cosa di divino?

Infatti la psicologia spirituale dice che i tre istinti principali non sono altro che la proiezione nel piano fisico dei tre grandi impulsi Divini della Volontà dell'Amore e della Intelligenza Creativa.

La Volontà diviene nel piano fisico istinto di autoaffermazione.

L'Amore spirituale diviene istinto gregario.

L'Attività intelligente o Creatività istinto di procreazione.

Ecco perché può avvenire la sublimazione, perché essa è in realtà un ritorno alla vera essenza, al vero scopo per cui furono date all'uomo le energie istintive.

Sapendo questo, il nostro compito di purificazione e di affinamento ci sembrerà meno arduo e difficile.

Vediamo ora come possiamo praticamente effettuare la sublimazione in noi stessi.

Per poter sublimare un istinto occorre:

- a. l'inibizione della sua espressione esterna,
- b. l'aspirazione ardente verso l'alto.

Quindi è necessario dominare e inibire la manifestazione di una data energia istintiva, ma nello stesso tempo avere in sé una forte aspirazione a sublimarla, ad elevarla. Abbiamo già accennato nel capitolo precedente alla importanza occulta dell'aspirazione.

L'aspirazione è una vera e propria tecnica, senza la quale le energie dell'uomo non possono salire verso l'alto.

Aspirando noi ci apriamo verso l'alto, e nello stesso tempo offriamo le nostre energie inferiori all'Anima, perché le utilizzi.

È inutile pensare di sublimare un istinto se non si ha questa aspirazione fervente. Avverrebbe in noi solo l'inibizione con le conseguenze dannose, di cui altre volte abbiamo parlato.

L'inibizione delle tendenze inferiori da trasmutare significa la rinuncia dell'inferiore per il superiore, e l'aspirazione ardente verso l'alto simboleggia "il fuoco che è posto sotto il crogiuolo" delle sostanze da sublimare. Come dice il Dr. Assagioli nel suo libro "Psicosintesi", la sublimazione nel suo compiersi si svolge secondo alcune linee, che possono essere le seguenti:

1. Elevazione, purificazione, raffinamento.
2. Interioramento, spiritualizzazione.
3. Allargamento, socializzazione.
4. Espressione attiva.

Facciamo alcuni esempi di ciascuna di queste linee psichiche su elencate.

1. Esempio di elevazione: l'amore sessuale si sublima in amore emotivo, e infine in amore di Anima.

2. Esempi di interioramento: l'autoaffermazione si sublima in affermazione spirituale, l'orgoglio in dignità spirituale, il compiacimento per la bellezza fisica, in compiacimento per la bellezza interiore, la bellezza di Dio.

3. Esempio di allargamento: l'amore per la famiglia si allarga in amore per la propria nazione, in amore per l'umanità.

4. Esempio di espressione attiva: la compassione che si esprime in opere filantropiche, le tendenze combattive che vengono utilizzate in lotte contro o a favore di moti sociali ecc..

Ognuno di noi, analizzandosi, potrà vedere quale sia la linea di sublimazione più adatta per lui, in altre parole quale sia la via di minor resistenza. Ciò può dipendere da molti fattori individuali, il raggio, il tipo psicologico (estroverso o introverso), le tendenze naturali, ecc.

Noi differiamo gli uni dagli altri e quindi il problema sarà diverso da individuo a individuo, e sta a noi stessi scoprire quale sia il modo migliore per incanalare, trasformare e sublimare le sovrabbondanti energie istintive.

Può anche darsi che molti di noi non abbiano problemi istintivi pressanti ma che invece abbiano difficoltà emotive o mentali. Perciò la loro opera di purificazione sarà rivolta a quei lati del carattere che

più hanno bisogno di affinamento. Tuttavia non dobbiamo lasciarci ingannare. Non dobbiamo dimenticare che spesso le istanze istintive sono inconscie, e noi possiamo anche averle represses, "rimosse", senza averle realmente superate e trasformate.

Tornando al problema della sublimazione vediamo come essa può essere aiutata e favorita.

Vi sono mezzi esterni e mezzi interni che possono contribuire a tale scopo.

Fra i mezzi esterni può essere utile il contatto psichico e spirituale con persone che abbiano già realizzato ciò verso cui noi aspiriamo. Tali persone agiscono come "catalizzatori psichici", e soltanto con la loro presenza possiamo, come catalizzatori chimici, favorire la sublimazione.

Molto giovevole è anche la lettura di autobiografie, di diari di uomini illustri, e di pensatori che siano stati esempio di virtù, di forza d'animo, di idealismo.

Anche lo studio delle opere d'arte può offrirci un aiuto alla sublimazione, perché in realtà l'arte dovrebbe essere, come dice il Dr. Assagioli "un tramite simbolico di forze spirituali".

Fra i mezzi interni ricordiamo l'uso di immagini, di simboli che raffigurino l'ideale di perfezione da raggiungere. Molte persone hanno bisogno di porsi dinanzi all'occhio della mente un ideale, sia esso una figura concreta, o qualcosa di astratto, per suscitare in loro stessi l'aspirazione ad imitarlo.

Jung ha ben compreso la precipua importanza di queste immagini simboliche. Egli dice: "La macchina psicologica che trasmuta le energie è il simbolo".

Molti trovano una grande utilità nella ripetizione di parole e frasi che affermano ciò che si vuole ottenere.

La meditazione poi è efficacissima; ma poiché non possiamo parlarne brevemente, vi ritorneremo con calma in altra occasione.

Come vedete dunque l'opera di purificazione del veicolo fisico-eterico non è così semplice come potrebbe apparire al primo momento a chi considera il suo corpo solo come forma di sostanza densa.

È vero che il veicolo fisico-eterico non è che l'involucro più esterno del vero Sé, ma esso è anche lo strumento che renderà capace l'Anima di manifestarsi sul piano fisico, e quindi è di importanza precipua.

Dovremmo cominciare ad abituarci a pensare alla nostra forma fisica non soltanto come a una macchina fatta di materia, ma anche e soprattutto come a un meraviglioso serbatoio di energie, uno strumento pulsante, vitale e delicato che può darci le maggiori difficoltà e problemi con la sua inerzia e la sua pesantezza, con le sue necessità e bisogni, ma che può divenire uno splendido canale di energie spirituali, un mezzo di concretazione nel piano fisico delle energie animiche, una volta che sia unificato, affinato e reso limpido e luminoso in tutte le sue parti.

QUESTIONARIO

1. Che cosa sapete del corpo eterico?
2. Ritenete che il vostro corpo fisico-eterico sia abbastanza purificato, oppure no?
3. Quali regole fisiche di igiene e di purificazione seguite?
4. Che significato ha per voi la “purezza fisica” e quella eterica?
5. Vi sentite portato spontaneamente a seguire un vitto speciale, igienico, puro, oppure no?
6. Alternate ritmicamente i vostri periodi di riposo e di attività?
7. Fate del moto all'aria aperta, al sole?
8. Quale istinto credete che sia più forte in voi?
9. Avete facilità a trasformare le vostre energie istintive?
10. Vi riesce la sublimazione?
11. Pensate di avere delle inibizioni o delle repressioni?
12. Avete consapevolezza di quale centro sia più sviluppato nel vostro corpo eterico?

Parte Seconda
Qualità da sviluppare

Premessa

Come abbiamo detto in precedenza, ciò che essenzialmente distingue l'aspirante spirituale dall'uomo comune è il desiderio di migliorarsi, di elevarsi, perché egli sa, o intuisce, che vi è una meta da raggiungere e che l'umanità è in continua evoluzione. Quindi egli, dopo aver purificato i veicoli della sua personalità, passa alla seconda fase dell'opera di formazione e cioè a quella della costruzione e dello sviluppo di qualità e facoltà atte a creare in lui una vibrazione più elevata e a maturare la sua coscienza.

La purificazione era stata una specie di opera di "bonifica", una preparazione del terreno, per potervi poi seminare e coltivare quelle qualità, quei requisiti essenziali ad un aspirante spirituale.

Non vi sono formule magiche, né chiavi segrete che possano improvvisamente e rapidamente maturarci e aprirci la porta del mondo spirituale. Tutti i gradini della scala evolutiva devono essere percorsi, e questi gradini sono fatti di superamenti, di vittorie, di facoltà duramente conquistate, di maturazioni interiori...

"Natura non facit saltus", e così l'uomo non può saltare o evitare qualche fase del "sentiero di ritorno alla casa del Padre".

Ecco perché tutto il periodo evolutivo chiamato

“sentiero dell'aspirante spirituale” è dedicato alla formazione del carattere, e cioè alla preparazione dei veicoli personali a divenire canali e strumenti per le energie del Sé Superiore.

Prenderemo in esame quindi alcune qualità (scelte tra molte altre) che ci sono sembrate fondamentali ed essenziali a questa opera di preparazione della personalità.

Le qualità che saranno trattate sono le seguenti:

Accettazione

Adattamento

Discernimento

Retto uso della parola

Assenza di paura

Umiltà

Comprensione

ACCETTAZIONE

*“Respingere la propria croce
è renderla più pesante”.*

La vita umana, come ognuno di noi ha sperimentato in misura diversa, è disseminata di prove, di difficoltà, di sofferenze. Tuttavia il dolore è necessario e inevitabile, poiché esso costituisce il meccanismo evolutivo stesso.

La vita è soltanto una scuola in cui siamo sottoposti a dure discipline, a prove di ogni genere, affinché a poco a poco impariamo a distaccarci dalla forma e a riconoscere la divinità latente in noi.

Esistono delle leggi giuste e immutabili che hanno tutte lo scopo di portare l'umanità dai gradini più bassi della scala evolutiva, fino alla spiritualità più alta, alla realizzazione del vero Sé che è una scintilla divina.

Sappiamo tutto ciò, ma come reagiamo di fronte alle circostanze spiacevoli o dolorose della vita?

Questo è il problema che vorremmo esaminare, per ben capire quale dovrebbe essere l'atteggiamento interiore giusto da coltivare, per comprendere a pieno il significato di ogni prova che ci viene incontro e per trarre da essa il vero insegnamento spirituale.

L'atteggiamento giusto che dovrebbe avere l'aspirante spirituale, che conosce la Legge evolutiva, è

quello che sinteticamente è espresso con la parola "accettazione".

Se si analizza l'origine di tale parola vediamo che essa deriva dal latino «accipio, is, accepi, acceptum, accipere» che vuol dire accogliere, ricevere, accettare. Quindi accettazione vuol dire accogliere, ricevere, qualunque cosa ci accade, qualunque esperienza che ci viene incontro. In altre parole vuol dire accettare la Volontà di Dio.

Certo, per noi umani, immersi nel mondo della forma, non è facile riconoscere tale Volontà Divina, né capire i suoi fini ed i suoi moventi.

Tuttavia basterebbe essere convinti che esiste un Volere superiore, un Proposito divino, un Piano per l'umanità, che tutto ciò che accade sia al singolo, sia alla collettività, non è altro che un mezzo che conduce al realizzarsi di questo proposito, di questo piano, e che quindi nulla avviene a caso, ma tutto ha una causa ed uno scopo giusti, benefici e costruttivi.

Se avessimo la profonda certezza, la convinzione interiore di ciò, ci sarebbe facile avere la qualità dell'accettazione, che è in realtà collaborazione cosciente della volontà umana con la Volontà Divina.

Invece quasi sempre la volontà umana, che è quella del sé inferiore, è in contrasto con la Volontà di Dio, che è espressa dalla Anima, o Sé Superiore, perché noi, immersi nel mondo dell'illusione, dell'irreale, ci creiamo dei fini errati, desideriamo cose che non sempre sono in armonia con la Legge di evoluzione, vogliamo la felicità terrena, le soddisfazioni

personali, invece di rivolgerci al vero scopo della vita: la realizzazione del Sé spirituale.

La volontà umana può perseguire fini egoistici, ambiziosi e separativi.

La Volontà di Dio è sempre rivolta a scopi altruistici, impersonali, ampi e universali.

La nostra Anima ha un fine, un proposito da raggiungere, che è in armonia con la Volontà Superiore, e vorrebbe che noi, personalità, comprendessimo tale proposito. Tuttavia non sempre sappiamo riconoscere la Volontà dell'Anima, perché essa non può manifestarsi chiaramente, direttamente, non avendo noi ancora un contatto saldo col Sé superiore, un allineamento continuo e perfetto tra i veicoli inferiori e quelli superiori. Allora l'Anima è costretta ad esprimersi per mezzo di cenni, di indicazioni velate, attraverso le circostanze della nostra vita, e le persone che incontriamo sul nostro cammino.

Potremmo dire che ogni evento è in realtà un simbolo della Volontà dell'Anima. Accettazione quindi vuol dire accogliere ogni avvenimento, ogni prova, come un'espressione simbolica e velata della Volontà Superiore, che è sempre giusta e benefica, anche se non sappiamo riconoscerlo.

Ad esempio spesso ci ostiniamo su di una via, nonostante le difficoltà, le ripetute delusioni e non ci viene neppure in mente di pensare che forse ciò che desideriamo non si realizza perché la Volontà dell'Anima vorrebbe condurci verso una meta diversa, oppure che probabilmente c'è in noi qualche atteggiamento

mento sbagliato, qualche deficienza che ci impedisce di andare avanti, e che le delusioni sono un avvertimento dell'Anima per farci capire le nostre manchevolezze e i nostri errori.

Dice Leone Tolstoj: "Ci irritiamo contro le circostanze, ci amareggiamo, vorremmo cambiarle, mentre tutti i vari eventi della vita non sono altro che un avvertimento: come dobbiamo agire nei diversi stati".

Questa frase esprime un concetto giusto: ogni avvenimento ha un suo significato nascosto, ogni prova cela un insegnamento, e dovremmo comprendere che se qualche cosa va male, vuol dire che non abbiamo saputo agire nella maniera giusta, cioè quella voluta dalla nostra Anima per i suoi fini evolutivi.

Nell'accettazione quindi vi è l'obbedienza ai Voleri Superiori, e la pazienza di saper aspettare che tutto volga in bene.

Noi vorremmo capire, vedere chiaramente subito il significato degli eventi, ma dimentichiamo che quello che ci sta accadendo in un dato momento della nostra vita, non è che un frammento di un mosaico più grande, non è che una frazione di tempo minima, da inserire nel ciclo più ampio, che comprende un susseguirsi infinito di tali frazioni, e che è il tempo Eterno ed Infinito.

Occorre quindi saper aspettare con fiducia, e obbedire, non ciecamente, ma con la misura di consapevolezza e comprensione che ci è dato di raggiungere.

Il pericolo da evitare è quello di cadere in un

cieco fatalismo, o in un atteggiamento di supina passività.

L'accettazione non è rassegnazione passiva, è anzi un atteggiamento opposto dinamico, costruttivo e attivo.

Qualcuno ha detto che l'accettazione sta al vertice di una scala, i cui gradini sono:

Subire
Rassegnarsi
Accettare

Infatti è proprio così, nell'accettazione non vi è l'ira impotente, la sorda ribellione interiore, l'odio represso di chi è costretto a subire, né la passiva e inerte sottomissione, priva di luce e di slancio, di chi si rassegna perché non sa, e perché si sente troppo debole contro le avversità.

Nell'accettazione vi è il coraggio di chi comprende, e liberamente va incontro alla prova.

Nell'accettazione è nascosto il vero significato delle parole "abbracciare la croce", che non hanno in sé nessun senso di debolezza, ma indicano invece il luminoso, sereno e saggio atteggiamento di chi ha capito e ha scelto di collaborare con la Legge.

L'accettazione è una qualità mentale, in quanto non si può averla se non dopo aver raggiunto la comprensione anche incompleta di ciò che sta dietro alla prova, e la convinzione mentale e cosciente della giustizia perfetta del Piano Divino.

Dio non si diverte a farci soffrire. Il destino non

è una forza cieca e crudele. Esiste soltanto giustizia, amore e intelligenza quindi nulla di ciò che può capitarci può essere ingiusto, cattivo e assurdo.

Siamo noi che stiamo nell'oscurità e ci ostiniamo a non volere aprire gli occhi.

Certo non è facile per l'uomo conquistare la qualità dell'accettazione, perché per lunghe epoche egli è stato immerso nell'ignoranza delle leggi vere, si è identificato con la personalità, e non ha avuto un barlume di luce. Ecco perché diciamo che l'accettazione è una qualità dell'aspirante spirituale, in quanto si presuppone che egli sia passato attraverso molti superamenti, sia convinto delle verità fondamentali dell'esistenza di un Piano Divino, di essere in realtà un'Anima immortale in evoluzione, e di essere sottoposto all'azione di Leggi Superiori, giuste e impercetrabili.

All'inizio l'uomo si ribella, soffre, si amareggia di fronte alle difficoltà e alle apparenti ingiustizie della vita e non sa che è inutile lottare.

Nel Trattato di Guarigione Esoterica di A.A. Bailey, l'accettazione è così definita:

“Essa (l'accettazione) non è uno stato negativo che fa adagiare in una vita sottomessa e inattiva, ma è un accettare positivo (sia nel pensiero che nell'espressione pratica) di condizioni che sono nel momento attuale, inevitabili. Ciò porta ad evitare la perdita di tempo che si ha quando si tenta l'impossibile, e conduce al giusto sforzo verso ciò che è possibile”. (op. cit. pag. 92).

Vediamo in queste parole un altro aspetto dell'accettazione, quello pratico e utile. Quando ci accorgiamo che una certa condizione della nostra vita, una data prova o esperienza, è inevitabile, perché perdere tempo ed energia a lottare o ad amareggiarci? Perché non accettare l'inevitabile e nello stesso tempo cercare di trarre da esso tutta l'utilità possibile, tutto l'insegnamento che sappiamo trarne e rivolgerci invece a ciò che è possibile?

Dice una vecchia storia di autore ignoto:

“Ad un vecchio negro venne chiesto come riusciva a restar sempre sereno malgrado tutti i guai che aveva.

Il negro rispose: “Ho imparato a collaborare con l'inevitabile”.

Così dovremmo fare noi: collaborare con ciò che è inevitabile, non opporre resistenza e sterile ribellione.

Se di fronte ad ogni evento doloroso, ad ogni difficoltà della vita ci ponessimo questa domanda: “Che cosa vuole insegnarmi questo avvenimento? Che cosa c'è dietro di esso? In che cosa ho sbagliato? Quale errore ho commesso?...E infine: “Come dovrei comportarmi per trasformare questa difficoltà in uno strumento benefico di evoluzione? Come potrei collaborare con questa lezione?”, a poco a poco acquisteremmo un senso di indicibile pace e serenità, anche se non riuscissimo a capire completamente il significato nascosto negli eventi.

Dobbiamo quindi proporci di acquistare questa qualità dell'accettazione che nasce dal senso di consapevole dedizione alle prove della vita, alla Volontà dell'Anima, e senza la quale non può esserci neppure l'inizio di risveglio spirituale.

Il nostro vero Sé non può cominciare a palesarsi alla nostra coscienza personale, se non ci liberiamo dalle nebbie del desiderio di benessere egoistico, dall'illusione, dallo scoraggiamento, dalla ribellione, da tutte quelle reazioni insomma che appartengono al mondo della personalità, che non è ancora purificata e illuminata.

La nostra personalità deve essere formata e sviluppata, ma poi deve essere messa al servizio dell'Anima.

L'ostacolo è dato proprio dal fatto che ci attacchiamo alla personalità, via via che essa si forma e si sviluppa, e ci identifichiamo con l'io inferiore sentendoci in perenne conflitto con il Sé superiore che vuol condurci invece verso la via dell'elevazione e del servizio altruistico.

Dobbiamo quindi operare un capovolgimento in noi stessi, e non considerare più la personalità come "l'io", ma soltanto come uno strumento di esso. Dobbiamo "cedere le armi", e porre la nostra volontà personale al servizio della Volontà dell'Anima, e solo così potremo iniziare con piena coscienza il sentiero dell'ascesa verso Dio, e chiamarci veri aspiranti spirituali.

QUESTIONARIO

1. Quando ti accade un evento doloroso e spiacevole qual è la tua reazione immediata:
 - a. ribellione
 - b. rassegnazione passiva
 - c. accettazione dinamica?
2. Hai compreso veramente il profondo significato esoterico dell'accettazione?
3. Perché l'accettazione è una tecnica?
4. Sei capace di collaborare con l'inevitabile?
5. Sai trasformare una sofferenza, un ostacolo in un mezzo evolutivo?
6. Quale tuo veicolo personale è meno sensibile all'accettazione, e cioè è più ribelle ed ostinato?
7. Con quali mezzi pensi di sviluppare la qualità dell'accettazione?

ADATTAMENTO

*“Saldi nell’Anima,
flessibili nella personalità”*

Su tutti i piani della manifestazione, dal più elevato al più basso, agisce un’importantissima legge, che ha lo scopo di aiutare il meccanismo evolutivo: essa è la Legge di Adattamento. Tale legge ha una particolare utilità e delle funzioni specifiche, su cui sarebbe troppo lungo e complicato soffermarsi adesso. Basti sapere che essa si serve dell’energia del Terzo Aspetto, o dell’Attività Intelligente, e che coopera con la spinta evolutiva, favorendo lo sviluppo di qualità superiori e aiutando il processo di sublimazione. Dal punto di vista psicologico, questa legge, dà luogo nell’uomo alla qualità dell’adattamento o adattabilità. Dobbiamo ben analizzare quale sia la vera natura ed il vero scopo di questa qualità fondamentale, per poter comprendere a pieno la sua utilità e la sua importanza per lo sviluppo umano in genere, e per l’opera di autoformazione dell’aspirante spirituale in particolare.

Gli scienziati hanno scoperto che esiste questa legge di adattamento, ma essi la riferiscono soltanto alla materia fisica.

Lamarck ⁽¹⁾ dice: "L'adattamento è uno dei meccanismi evolutivi elementari". E Lecomte Du Nouy, nel suo libro "L'uomo e il suo destino" scrive: "Un essere vivente tende sempre ad adattarsi fisio-chimicamente e biologicamente. È questa una manifestazione di una ricerca di equilibrio, simile a quella osservata nel mondo inorganico..." (op. cit. pag. 100). E prosegue più oltre: "L'adattamento perfetto non fu mai perciò una meta...sembra piuttosto essere stato un mezzo, per cui potè svilupparsi un numero immenso di individui" (op. cit. pag. 106).

Quindi l'adattamento per quello che riguarda il corpo fisico, sembra essere una caratteristica naturale e spontanea. Infatti noi ci accorgiamo come vi sia nel corpo umano un meccanismo meraviglioso di adattamento, che serve a preservare l'equilibrio fisiologico e l'armonico funzionamento dei vari organi.

Tuttavia questa qualità non è una prerogativa soltanto fisica. Essa è (o meglio dovrebbe essere) una qualità spontanea anche degli altri veicoli.

Dal punto di vista spirituale l'adattamento è qualcosa di molto complesso e profondo, sia che esso si espliciti sul piano fisico, o su qualsiasi altro piano.

(1) Lamarck Jean Baptiste naturalista francese (1744-1819) formulò una teoria evolucionistica, in cui l'adattamento ha per un ruolo preminente.

D'altro canto, prima che il vero adattamento si sviluppi nell'uomo, vi sono altre manifestazioni inferiori di esso. Si può dire, come di ogni altra qualità, che l'energia spirituale da cui deriva si distorca e si inquina manifestandosi nei livelli inferiori, e in individui non ancora purificati e illuminati dall'Anima. Vi è quindi una gradualità nell'espressione di tale qualità nell'uomo, che può schematizzarsi brevemente, come segue:

adattamento passivo o negativo;
adattamento falso o pseudoadattamento;
adattamento creativo.

L'adattamento passivo, è quello che si trova, sotto forma inconscia, nei livelli evolutivi più bassi, quando la coscienza dell'io, come personalità, è ancora vaga e informe, e l'individuo subisce passivamente le influenze ambientali. Tale adattamento però si trova, in forma più o meno cosciente, anche ad un livello medio di evoluzione, quando vi sia la polarità emotiva, e quando la volontà e la mente non siano ancora pienamente sviluppate.

Se il corpo emotivo è prevalente vi è una grande ricettività, e una pronunciata facilità alle suggestioni provenienti sia dall'ambiente, sia dalle persone.

Le persone molto giovani, ad esempio, nelle quali vi è quasi sempre la polarità emotiva, sono aperte a tutte le influenze, a tutte le suggestioni, e facilmente hanno in sé l'adattamento nella forma passiva e negativa.

Questo adattamento passivo deve essere combattuto, perché può produrre conseguenze perniciose, esplicandosi soprattutto verso aspetti inferiori, e producendo l'abitudine a condizioni e situazioni negative. Esso arresta il progresso dell'individuo, tarpa le sue possibilità, lo rende inerte, preda delle influenze più basse, che sempre prevalgono su quelle più elevate, per la presenza in noi di impulsi istintivi inconsci non superati, e produce cristallizzazione e stasi.

Noi vediamo ad esempio, moltissimi individui che si adattano alla miseria, al vizio, alla disonestà che sono come cera molle di fronte alle circostanze, che si modellano all'ambiente, che subiscono gli influssi della stampa deteriore, della propaganda, dell'opinione pubblica, degli esempi negativi... Tali persone hanno tutte una forma di adattamento negativo che ostacola il progresso, e che deve essere assolutamente superato, con lo sviluppo della volontà, del pensiero autonomo e dell'autocoscienza.

Pseudo adattamento. Dobbiamo stare molto attenti a non confondere la vera qualità dell'adattamento, con questo aspetto, inferiore e falso di essa, che si trova spesso nei temperamenti non evoluti di III Raggio.

È questa una forma di adattamento non passivo, ma positivo e volontario, fatto con scopi egoistici e personali.

Nei tipi inferiori di terzo Raggio l'intelligenza è posta al servizio dell'interesse egoistico, ed ecco che si

forma la caratteristica dell'adattabilità, nel suo lato deteriore, e che ha lo scopo di trarre il maggior utile possibile dalle circostanze, dalle persone e dall'ambiente. È una forma di astuzia e di sfruttamento che induce alla falsità e alla ipocrisia e a quell'arte di camuffarsi, che è così comune fra gli imbroglioni e gli arrivisti.

Adattamento creativo. Questo è il vero adattamento, la vera espressione spirituale di tale qualità, quella che aiuta l'aspirante spirituale sul suo cammino evolutivo, e che lo rende capace di creare nuove qualità, e di operare in sé sviluppi e trasmutazioni di energie.

È questo l'adattamento di coloro che coscientemente desiderano inserirsi nell'ambiente, creare dei ponti con le persone, collaborare con il momento evolutivo che stanno attraversando, essere aperti alle nuove idee e agli influssi superiori, mantenendo nello stesso tempo la saldezza interiore verso i principi fondamentali ed eterni.

Per ben comprendere questo aspetto spirituale dell'adattamento dobbiamo poter distinguere fra ciò che deve rimanere stabile e fermo, e ciò che invece deve essere fluido, elastico, flessibile. "Saldo come una roccia, quando si tratta di principi, cedi sempre nelle cose che non hanno importanza". (Krishnamurti, "Ai piedi del Maestro").

Ciò significa che noi dobbiamo rimanere saldi nella parte spirituale di noi stessi, ma fluidi ed elastici nelle cose riguardanti la personalità.

Se noi ci soffermiamo un momento a pensare al difetto opposto alla qualità dell'adattamento, capiremo meglio l'utilità dell'essere flessibili ed adattabili.

L'opposto dell'adattamento è la rigidità e la cristallizzazione. Colui che è rigido è un essere isolato e chiuso, sia verso l'ambiente che verso le persone. È un individuo che non sa liberarsi dai suoi pregiudizi, dalle sue abitudini, dai suoi punti di vista. È un uomo che non sa comprendere e che non sa armonizzarsi. In realtà è un essere che non vive a contatto col mondo, ma in un guscio chiuso e sigillato. Egli vorrebbe che gli altri si adattassero a lui, e non lui agli altri, ed è sempre in lotta con le circostanze, con l'ambiente, con gli uomini. È profondamente infelice, poiché si sente perennemente fuori posto, perché incontra sempre l'insuccesso, perché è completamente solo.

Fortunatamente la mancanza di adattamento assoluta è molto rara e si trova talvolta soltanto in individui anormali. Infatti gli psichiatri giudicano la sanità mentale di un individuo dalla sua capacità di adattarsi alla vita, all'ambiente e alle persone.

Tuttavia una certa rigidità si trova frequentemente nelle persone intellettuali e nei tipi volitivi.

Vediamo ora le varie maniere di esplicitarsi dell'adattamento creativo.

Adattamento creativo verso le circostanze.

Le circostanze della vita, gli eventi, sia piacevoli che dolorosi, non sono altro che "stimoli evolutivi", esperimenti cioè a cui siamo sottoposti perché si formino in noi le qualità adatte ad affrontarli.

Adattarsi alle circostanze, non significa adagiarsi supinamente, rassegnarsi passivamente, ma significa "creare in noi i mezzi, le qualità, le doti necessarie e utili a quel particolare momento, a quel particolare evento". Questo atto creativo è possibile perché dentro di noi sono latenti tutte le possibilità, tutte le qualità. Esse sono come semi che attendono che l'energia solare li faccia sviluppare e germogliare. Gli eventi rappresentano appunto l'energia che risveglia le qualità latenti.

L'adattamento creativo quindi è il formare, il costruire qualche cosa, non dal nulla, ma con il materiale che abbiamo già, e che è nascosto nel profondo di noi stessi. L'uomo non sa quali molteplici meravigliose capacità egli abbia. Non sa che in se stesso vi sono tutte le possibilità. Questo non deve sembrare assurdo. Vi sono stati nel mondo centinaia e centinaia di uomini che hanno saputo trasformare le esperienze della loro vita in altrettante qualità positive di carattere, che hanno saputo trarre la massima utilità evolutiva da situazioni difficili, disagiate o dolorose.

Questo è il vero adattamento, che esprime la luminosa attività del Terzo Aspetto, che compone, scompone, aggrega e disgrega gli atomi per creare forme nuove, organismi diversi con la materia che è sempre la stessa.

Adattamento creativo verso le persone.

Anche verso gli altri dobbiamo avere questa forma di adattamento che crea dei punti di contatto, dei collegamenti, dei "ponti", anche se vi sono

diversità di temperamento, di grado evolutivo, di punti di vista.

Questo vero adattamento è ben diverso dalla capacità camaleontica del III Raggio. Esso nasce dalla completa comprensione degli altri, dal vero amore che fa vedere i lati buoni e l'unità essenziali nascosti dietro l'apparente diversità, e significa saper rinunciare all'egoismo, all'autoaffermazione, saper trarre da sé nuove qualità atte a venir incontro alle qualità dell'altra persona, significa saper trovare l'atteggiamento giusto, le parole adatte, e saper penetrare nell'animo altrui, e creare poi dall'incontro delle diversità, nuovi stimoli di progresso, di ampliamento e di conoscenza. Sviluppando qualità nuove si formano ampliamenti di coscienza, e avvengono dei cambiamenti reali anche nella struttura dei nostri veicoli e nei centri di forza del corpo eterico. Ecco perché abbiamo detto all'inizio di questo capitolo che l'adattamento aiuta l'evoluzione dell'uomo.

Adattamento creativo alle influenze spirituali.

Vi è poi un'altra forma di adattamento creativo e che si esplica verso ciò che è superiore, e verso tutto ciò che è nuovo e che è il portato del progresso e dell'evoluzione.

La personalità dovrebbe essere sempre aperta, elastica, adattabile verso le energie dell'Anima, verso le indicazioni che provengono da Essa. Dovrebbe essere pronta a riconoscere le occasioni favorevoli di progresso che gli vengono dall'alto e non opporre resistenza e rigidità agli influssi spirituali. Dovrebbe a-

dattarsi ai cambiamenti, e saper trasmutare gli aspetti inferiori per poter venire incontro agli impulsi superiori. Il sapersi adattare alle energie animiche è il segreto della sublimazione.

Come abbiamo detto prima, è l'Anima che deve rimanere salda e ferma, ed è la personalità che deve essere flessibile ed elastica.

Nel "Trattato di Magia Bianca" di Alice A. Bailey è scritto:

"I Grandi Esseri cercano nei nuovi lavoratori il requisito della flessibilità che produce adattamento, annoverato fra le leggi fondamentali della specie, e così mirabilmente applicato dalla natura.

È di somma importanza trasferire tale legge sui piani interiori ed usarla nel nuovo ciclo di lavoro che ci attende.

La Legge di Adattabilità implica il riconoscimento della necessità del momento attuale e della nuova forma che entrerà in azione con l'avvento del nuovo ciclo". (Op. cit. pag. 161).

Adattamento creativo nel servizio.

La qualità dell'adattamento inoltre è molto utile nel servizio poiché per poter essere di vero ed efficace aiuto agli altri dobbiamo dar loro quello di cui hanno realmente bisogno e non quello che noi crediamo sia loro utile.

Per poter fare ciò dobbiamo usare un saggio e intelligente adattamento che ci consenta di saper trovare il giusto metodo per ogni tipo di persona e di saper essere elastici e flessibili e non rigidi e cristallizzati nelle nostre

idee. L'adattamento è il segreto della vera educazione, che non è imposizione delle proprie idee, ma trasformazione intelligente dei metodi, degli insegnamenti a seconda dei casi e del particolare momento evolutivo.

Per quello che riguarda noi, al nostro punto evolutivo, che pur non essendo quello dell'uomo primitivo, non è certo ancora quello di discepolo, né di iniziato, che cosa è consigliabile fare per acquistare questa qualità fondamentale?

Prima di tutto dobbiamo cercare di capire se siamo inclini per temperamento e per natura all'adattamento o alla rigidità, poi dobbiamo cercare di vedere, con la massima sincerità possibile, a quale forma di adattamento siamo più facilmente portati, fra quello passivo, quello falso e quello creativo.

Può darsi che scopriremo di essere più adattabili in un veicolo che in un altro; ad esempio potremo avere l'adattamento nel fisico e non nel mentale, oppure nell'emotivo e non nel fisico, e così via.

Questa analisi, come è ovvio, non sarà facile, e prenderà del tempo, perché se non siamo adattabili per natura, avremo un certo inconscio disprezzo per la qualità dell'adattamento, e se invece siamo adattabili, non vorremo riconoscere di avere probabilmente una forma deteriore di adattamento.

Dopo aver fatta questa accurata autoanalisi, ed essere giunti a delle conclusioni più o meno esatte, dovremo passare alla parte costruttiva.

Se siamo rigidi dovremo cercare di sviluppare l'elasticità aiutandoci con la comprensione mentale

degli eventi e delle persone, con lo sviluppo dell'amore e con il superamento dell'autoaffermazione.

Se siamo adattabili in maniera negativa, dovremo cercare di usare coscientemente questa nostra tendenza trasformandola da inferiore in superiore, da passiva in creativa, e dovremo superare l'eccessiva facilità ad essere preda di influenze e suggestioni, rafforzando il centro di auto coscienza, in senso spirituale, per sentirci saldi e fermi interiormente nella Luce della nostra Anima.

Tutto ciò non deve sembrare troppo difficile, o addirittura impossibile, perché, come abbiamo detto prima, nel profondo di noi stessi giacciono latenti i semi di tutte le possibilità, di tutte le qualità, e non dobbiamo dimenticare che l'Anima non è qualcosa di estraneo, di lontano, ma è il nostro vero Io, pur se non ne siamo ancora coscienti, e che autoformarsi non significa creare qualcosa dal nulla, ma solo far venire alla luce ciò che è nascosto, poiché evolvere significa: *divenire ciò che realmente siamo.*

QUESTIONARIO

1. In che misura è presente in te l'adattamento?
2. In che veicolo ti sembra di essere più adattabile?
 - a. nel fisico?
 - b. nell'emotivo?
 - c. nel mentale?
3. Il tuo adattamento è passivo?
4. È una forma di compromesso o pseudo-adattamento?
5. È invece un adattamento creativo?
6. Fai qualche esempio di adattamento passivo, di pseudo-adattamento o di adattamento creativo.
7. Commenta la frase "Saldi nell'Anima, flessibili nella personalità".

VIII

DISCERNIMENTO

“Dall’irreale conducimi al Reale, dalle tenebre conducimi alla Luce, dalla morte all’Immortalità”.

Una delle qualità che con maggior insistenza è nominata nei libri spirituali come requisito essenziale per l’aspirante spirituale, è il discernimento. Perché questa insistenza? Che cosa significa realmente questa parola?

Dobbiamo cercare di comprendere bene il significato del termine “discernimento” prima di tentare di svilupparlo in noi.

La parola discernimento viene dal latino “cernere”, che vuol dire scegliere, selezionare, cernere. Il suffisso “dis” rafforza questa idea di divisione, di scelta. Quindi discernimento significa cernita, selezione, discriminazione.

Con questa parola infatti si vuole indicare la facoltà di scegliere, di distinguere, che è insita nella mente dell’uomo, dapprima come potere embrionale e latente, e poi, a mano a mano che egli progredisce e

si evolve, come qualità sempre più acuta, completa e profonda.

Possiamo dire che questa qualità mentale segue il processo evolutivo della mente dell'individuo, poiché essa ha inizio quando nell'uomo appare il primo barlume del senso della dualità, e arriva alla sua più piena e alta espressione, quando egli è completamente risvegliato alla coscienza spirituale, ed ha la chiara visione di ciò che sta dietro alla forma.

Infatti il vero discernimento spirituale è la facoltà della mente di discriminare fra l'irreale e il Reale, fra ciò che è effimero e caduco, e ciò che è eterno e imperituro ed è quindi la meta, il punto di arrivo di un lungo cammino, che ha vari gradini e varie tappe.

Prima di giungere a questa meta, però, la facoltà del discernimento in via di sviluppo si palesa come una qualità della mente concreta ed è usata dall'uomo nel suo aspetto di "scelta giusta", retta discriminazione e facoltà di selezione.

Potremmo quindi dire che vi sono due aspetti del discernimento:

l'aspetto mentale
l'aspetto Spirituale.

Il primo è una facoltà della mente concreta, ed è rivolto verso l'esterno, verso la personalità, il secondo, pur partendo anch'esso dalla mente concreta, riceve il riflesso della luce dell'Anima, si volge verso l'interno, verso il mondo delle cause, e si eleva talvolta fino al piano dell'intuizione. Il vero discernimento

spirituale infatti è, in un certo senso, l'aspetto inferiore dell'intuizione.

La nostra mente concreta ha tante qualità, come ad esempio la facoltà di capire, di ragionare, di analizzare, di sintetizzare ecc. Ma il discernimento è qualche cosa di diverso da tutte queste facoltà, anzi, forse è il prodotto sintetico dell'uso di esse, il risultato finale a cui giunge la mente dopo aver adoperato i suoi vari processi.

È ovvio che non vi può essere discernimento, e cioè potere di retta e giusta scelta, quando la mente è ancora vaga, informe e immatura; poiché in tal caso vi è il predominio del corpo emotivo con tutte le sue difficoltà. Vediamo infatti che i maggiori ostacoli allo sviluppo del discernimento provengono dal corpo emotivo.

Tali ostacoli sono:

gli attaccamenti

il desiderio di felicità

gli ondeggiamenti del corpo emotivo

gli annebbiamenti emotivi (o glammers).

Gli eccessivi attaccamenti a persone e a cose offuscano la limpidezza della mente, e ci impediscono di scegliere in maniera saggia, di discernere la via giusta. Così pure il desiderio egoistico di felicità non ci fa vedere in maniera obiettiva e chiara, e ci spinge spesso verso vie errate, ostacolando il giudizio della mente, e impedendoci di discriminare fra il bene e il male.

Gli ondeggiamenti del corpo emotivo fra i due poli opposti costituiscono l'ostacolo più comune e più grave. Quando l'uomo è polarizzato nelle emozioni oscilla continuamente fra le paia degli opposti (piacere e dolore, amore e odio, euforia e abbattimento ecc.) ed è continuamente in conflitto, senza sapere trovare una soluzione a questo suo problema. La mente, anche se un poco sviluppata, è influenzata da queste oscillazioni, e le sue facoltà sono rese nulle dai turbamenti, dalle agitazioni delle onde emozionali.

Gli annebbiamenti emotivi sono un ostacolo molto più insidioso, perché giacciono profondamente nascosti nell'inconscio, e si camuffano sotto l'aspetto di qualità o tendenze positive e l'individuo è completamente impotente contro di essi, fino a che la sua mente non diviene così potente e così illuminata da essere capace di disperdere le nebbie emozionali.

Tutti questi ostacoli al discernimento, provenienti dal corpo emotivo, vengono superati a poco a poco con lo sviluppo della mente, e con il costante uso del suo potere di dominare le emozioni.

Vi sono poi degli ostacoli che sono insiti nella mente stessa, nei difetti mentali stessi, quali l'orgoglio, la presunzione, i pregiudizi, il fanatismo ecc. Tali difetti impediscono che la facoltà di retta e giusta scelta della mente, (cioè il discernimento) operi liberamente in tutte le direzioni. Talvolta lo soffocano completamente, e talvolta solo parzialmente, a seconda del campo verso

cui è diretto. Un individuo può avere anche un discernimento parziale e non completo, se la sua mente è sviluppata, ma non ancora del tutto purificata.

A mano a mano che l'uomo libera la mente dai suoi difetti, la sua facoltà di discernimento aumenta, si allarga e diviene sempre più completa e profonda.

Come abbiamo detto all'inizio vi sono vari gradi di discernimento a seconda del livello evolutivo dell'uomo, e a seconda dell'uso che egli ne fa.

Ecco qualche esempio dei vari gradi di discernimento:

per l'uomo poco evoluto:

fra il bene e il male
fra il giusto e l'ingiusto
fra l'utile e il dannoso;

per l'uomo comune:

fra il bene e il più bene
fra il giusto e il più giusto
fra l'utile e il più utile;

per l'uomo di ideali:

fra il bene per sé e il bene per gli altri
fra il giusto per sé e il giusto per gli altri
fra l'utile per sé e l'utile per gli altri;

per l'aspirante spirituale:

fra il bene individuale e il bene per il gruppo
fra il giusto individuale e il giusto per il gruppo
fra l'utile individuale e l'utile per il gruppo.

A tal proposito nel "Trattato di Magia Bianca" di A.A. Bailey è scritto: "L'essere umano, via via che progredisce, si trova a dover affrontare delle distinzioni sempre più sottili. La cruda discriminazione fra ciò che è giusto e ciò che non lo è, che occupa la coscienza ancora bambina, è seguita da più sottili discriminazioni fra il giusto e il più giusto, l'alto e il più alto, ed i valori morali e spirituali devono essere determinati e graduati dalla più meticolosa percezione spirituale..." (Op. cit. pag. 84).

Come si vede la qualità del discernimento si affina e si eleva sempre più e colui che la possiede impara a percorrere il "sentiero sottile come il filo della lama del rasoio" che porta al perfetto equilibrio fra le paia degli opposti.

Il discernimento poi, quando è rivolto verso il mondo interno, soggettivo, insegna all'aspirante a fare altre distinzioni, quali ad esempio:

fra ciò che è emotivo e ciò che è mentale

fra ciò che è personale e ciò che è animico

fra ciò che è frutto di illusione e ciò che è frutto di intuizione.

È una specie di continua "cernita" che l'aspirante fa dentro di sé, una paziente e accurata scelta, che a poco a poco lo porta a "distinguere l'illusione dal centro della realtà, il reale dall'irreale, il Sé dal non-Sé". (A. A. Bailey, Op. cit., pag. 96).

Infinite volte l'aspirante spirituale è posto dinanzi al problema della scelta, e della saggia distinzione ed è solo il discernimento che l'aiuta a giungere ad una soluzione retta e giusta.

Anche nel campo delle conoscenze spirituali è sommamente necessario usare il discernimento, per poter selezionare le cose vere e utili in mezzo alle altre che non sempre sono vere, oppure che non sono essenziali. Il discernimento ci salva dalla fanatica e cieca accettazione delle parole, degli insegnamenti e degli scritti con cui veniamo a contatto, e ci dà la facoltà di saper distinguere il filone di oro puro, in mezzo alle cose illusorie e errate, ci dà il potere di trovare la Verità, dietro alle sovrastrutture e alle superstizioni.

Certo questo non è facile, perché generalmente noi siamo portati o a respingere una dottrina o ad accettarla con entusiasmo cieco. Col discernimento invece impariamo a esaminare alla luce della nostra ragione ogni cosa, senza lasciarci suggestionare dall'autorità della persona che parla o che scrive, né influenzare da pregiudizi, dalle idee preconcepite e dalle diversità di opinioni. Col discernimento giungiamo a una saggia cernita di ciò che ci sembra vero e giusto e che risponde in maniera piena, sia alle domande della nostra mente, sia alle esigenze della nostra coscienza.

Elena P. Blavatsky nella "Dottrina Segreta" (Vol. III pag. 401, ed. inglese) scrive:

" Il Signore Buddha ha detto che non dobbiamo credere in una cosa semplicemente perché è stata detta; non alle tradizioni, perché sono state tramandate fin dall'antichità; non alle dicerie, come tali; non agli scritti dei Saggi, solo perché essi ne sono gli autori... non nella autorità dei nostri istruttori e maestri. Dobbiamo credere soltanto quando scritti o dottrine

o detti vengono corroborati dalla nostra ragione e dalla nostra coscienza”.

La facoltà del discernimento inoltre è indispensabile per l'aspirante quando egli comincia a servire. Vi è il problema della scelta della via di servizio da seguire, il problema del metodo da usare, il problema del momento opportuno per agire... Tutti questi problemi inerenti al servizio, possono essere risolti solo con l'uso del discernimento. Non vi può essere vero servizio senza il discernimento. Nel libro "Lettere sulla Meditazione Occulta" della Bailey (pag. 345) è ben chiarito l'atteggiamento di chi usa il discernimento nel servizio. Leggiamo infatti:

“Serve con discernimento colui che saggiamente si rende conto del proprio posto grande o piccolo che sia, nello schema generale; che sa calcolare seriamente le sue capacità mentali e intellettuali, il suo calibro emozionale e le sue doti fisiche, e che poi con la somma totale di tutto ciò si dedica ad eseguire il suo compito.

Serve con discernimento colui che giudica con l'aiuto del suo Sé Superiore e del Maestro, quale sia la natura e la portata del problema da risolvere, e non è guidato dai suggerimenti, dalle richieste e domande ben intenzionate, ma spesso errate dei suoi compagni.

Serve con discernimento colui che ha il senso del tempo nell'azione....e che saggiamente adatta le sue capacità al tempo a sua disposizione”.

Nel servizio quindi la facoltà del discernimento

è fondamentale, poiché senza di esso corriamo il rischio di fare più male che bene, di sperperare inutilmente le nostre energie, e di commettere errori più o meno gravi.

Certo non è facile giungere alla piena espressione di questa facoltà, e ci si potrebbe chiedere quali siano i mezzi per facilitare il suo sviluppo.

Il mezzo è uno solo: sviluppare la mente ed usare la sua facoltà di giusta scelta.

Come abbiamo detto all'inizio di questo capitolo, se la mente non è sviluppata, l'uomo non può avere il discernimento, poiché esso è una qualità essenzialmente mentale e razionale che via via si forma, e si accresce sempre di più, proprio usando la mente nella maniera giusta.

Potremmo dire che il discernimento si sviluppa usando il discernimento. E questa frase non esprime un paradosso, ma una verità poiché forse non vi è altra qualità nell'uomo, che abbia questa particolare caratteristica di svilupparsi, di accrescersi, di affinarsi con il semplice suo uso, perché (come già abbiamo detto), essa è connaturata, per così dire, con la facoltà stessa di pensare, ed è un naturale e spontaneo modo di agire della mente, anche quando è ancora immatura.

Il potere di scegliere, di fare distinzioni, di selezionare, nasce nella mente dell'uomo insieme al potere di ragionare, e cresce e si eleva insieme alla mente stessa.

Quando poi questa facoltà mentale del discerni-

mento è usata, come abbiamo detto, verso il mondo soggettivo, a poco a poco ci insegna a fare delle distinzioni anche nel piano interiore. Cominciamo a sentire che il nostro "io" è qualche cosa di diverso dai suoi involucri, che esso è una Realtà permanente e immutabile in mezzo ai mutamenti e alle modificazioni della nostra psiche. Impariamo a comprendere quali sono i valori essenziali e eterni, e ci abituiamo a scorgere l'essenza dietro alla forma. Il discernimento diviene così una specie di sesto senso, una facoltà di sensibilità interiore, che fa vedere il lato Divino in noi, negli altri e in ogni cosa e che ci fa sempre distinguere l'essenziale dal non essenziale, il vero dal falso, il volere dell'Anima dal volere della personalità e ci guida con saggezza illuminata lungo il difficile Sentiero della evoluzione verso Dio.

QUESTIONARIO

1. Che cosa significa secondo te discernimento?
In che misura pensi di possederlo?
2. Perché questa qualità è così importante sulla via spirituale?
3. Qual è l'aspetto di te che sembra ostacolare lo sviluppo del discernimento?
4. A quale tipo di conoscenza è portata la tua mente?
 - a. conoscenza teorica
 - b. conoscenza discriminativa
 - c. conoscenza intuitiva?
5. Sai usare il discernimento come capacità di distinguere il reale dall'irreale, fra ciò che appartiene alla personalità e ciò che appartiene all'Anima?
6. Senti in te la presenza di questa qualità, come un filo d'oro che ti conduce dalle tenebre alla luce?
7. Che differenza c'è tra discernimento ed intuizione?

RETTO USO DELLA PAROLA

“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”.

(Trattato di Magia Bianca di A.A. Bailey).

Vi sono due aspetti del retto uso della parola: quello esoterico e quello morale. Il primo si riferisce alle vibrazioni messe in moto dal suono e il secondo allo scopo e al significato di ciò che diciamo.

Accenneremo brevemente all'aspetto esoterico della parola, in quanto al nostro grado evolutivo ben poco possiamo conoscere e comprendere del potere occulto del suono.

Dal punto di vista fisico sappiamo che ad ogni suono corrisponde una vibrazione e sappiamo che la scienza usa oggi queste vibrazioni sonore per molteplici scopi. Sappiamo anche che il nostro orecchio fi-

sico non può percepire che una limitata gamma di suoni e che esistono in natura anche gli "ultra-suoni", cioè quelle vibrazioni sonore che noi non udiamo, ma la cui esistenza è accertata da apparecchi speciali.

Le scienze spirituali affermano che queste vibrazioni sonore non producono soltanto effetti fisici, ma anche effetti sui piani sottili. Il suono è capace di mettere in moto energie potenti, di creare forme-pensiero, e forse è questo il significato occulto nascosto nelle parole iniziali del Vangelo:

"In principio era il Verbo, ed il Verbo era appo Dio, ed il Verbo era Dio".

E poi il verbo "si fece carne" e cioè si manifestò sul piano fisico per Volontà di Dio.

Questo è il segreto della creazione.

Anche l'uomo, a mano a mano che evolve e che sviluppa la sua coscienza, diviene sempre più capace di usare la parola in maniera creativa, e di farla diventare veicolo di energia. Divenuto discepolo prima, e iniziato poi, apprende l'uso delle parole di potere, della "Parola Sacra", dei mantram e impara a costruire forme-pensiero con il suono.

Ma, come detto prima, tutto ciò è prematuro per noi.

Quello che ci riguarda più da vicino è l'aspetto morale della parola, l'uso che ne facciamo nella vita di ogni giorno, e gli effetti di questo uso.

Prima di tutto ci dovremmo porre la domanda: Qual è il vero significato della parola? Quale dovrebbe essere il suo vero scopo?

La parola è in realtà un simbolo, poiché essa racchiude l'idea di qualchecosa, sia essa un oggetto materiale, o un sentimento, un pensiero, una cosa astratta.

La parola quindi rappresenta lo sforzo dell'uomo di esprimersi all'esterno, di comunicare con gli altri. Essa è in fondo l'essenza stessa dell'uomo.

La parola è (o meglio, dovrebbe essere) un veicolo di energia, ed il mezzo con cui l'uomo porta questa energia sul piano fisico.

Tuttavia nelle persone poco evolute, o in quelle che non sanno pensare chiaramente, la parola non è affatto veicolo di energia, poiché tali persone non hanno che un'idea molto vaga e imprecisa del vero significato delle parole che stanno pronunciando. Molti infatti parlano meccanicamente, superficialmente, senza pensare a quello che stanno dicendo e non usano le parole come "simboli di idee".

In realtà non è facile saper esprimere realmente energie ed idee per mezzo della parola. Noi ci accorgiamo spesso della difficoltà che esiste a manifestare con esattezza e precisione il nostro pensiero. Si può dire che ciò costituisca un continuo sforzo ed un continuo studio.

Forse Krishnamurti, nel suo libretto "Ai piedi del Maestro", voleva significare proprio questo dicendo: "Le vostre parole siano veritiere". Egli probabilmente voleva dire: le vostre parole siano la corrispondenza esatta di ciò che siete dentro.

Fino a che l'uomo non sarà giunto a rendere le

parole un vero veicolo di energia e mezzo di manifestazione del suo mondo interiore, non farà che alterare sempre più il suo pensiero parlando invece di chiarirlo ed ecco perché in molti casi il silenzio è molto più efficace e più "significativo" della parola.

Tuttavia noi dobbiamo usare continuamente la parola. La vita ci mette continuamente nella necessità di parlare e di esprimerci.

Come possiamo allora usare nel miglior modo possibile la parola?

Come si giunge in definitiva al "retto uso della parola"?

Prima di rispondere a queste domande ricordiamoci che queste qualità che stiamo prendendo in esame, sono considerate dal punto di vista dell'aspirante spirituale e non dell'uomo comune, e cioè dal punto di vista di colui che cerca di collaborare con l'evoluzione, che cerca di superare la personalità, e che aspira con tutte le sue forze a manifestare il suo più alto Sé.

Ciò premesso, vediamo come si può giungere al retto uso della parola.

Innanzitutto dobbiamo cercare di raggiungere l'innocuità nel parlare.

Che significa ciò?

Altre volte abbiamo accennato all'innocuità e abbiamo visto che tale qualità significa non soltanto non fare del male, ma anche fare del bene. Quindi, per quello che riguarda la parola, dovremmo non nuocere parlando, e nello stesso tempo fare del bene con le nostre parole.

Tutto ciò può sembrare molto semplice a prima vista. In realtà questa breve frase nasconde tutto un programma di autodominio, di purificazione e di autotransformazione.

Possiamo nuocere con la parola in infiniti e nascosti modi, anche se, in tutta buona fede, ci sembra di non essere rudi, malevoli o cattivi. Quante volte si può fare del male semplicemente parlando al momento non opportuno, parlando leggermente, dicendo cose che non dovevano esser dette...

Possiamo nuocere con la critica, con il pettegolezzo, con la menzogna...

Possiamo nuocere usando la parola per scopi egoistici, per esprimere invidia, astio, per alterare la verità, per trarre in inganno, per raggiungere fini illeciti.

Possiamo nuocere esprimendo sentimenti negativi, quali la paura, il pessimismo, la tristezza, l'angoscia, la sfiducia, l'ansia, il dubbio.

Possiamo nuocere esprimendo sentimenti e pensieri distruttivi, deprimenti, negativi...

Ogni nostra parola anche se detta con superficialità, porta il suo effetto sia all'esterno che all'interno. All'esterno in quanto è accolta ed ascoltata dalle altre persone e porta le sue conseguenze in esse, all'interno perché mette in moto energie nei piani sottili e crea vibrazioni che si uniscono a vibrazioni simili.

Ecco perché la prima regola per il retto uso della parola potrebbe riassumersi così: riflettere sempre prima di parlare.

Per potere fare ciò occorre acquistare un continuo controllo su noi stessi, anche per quello che riguarda l'uso della parola, e imparare a pensare a ciò che stiamo dicendo e alle conseguenze che potrebbe avere.

La seconda regola è: imparare il valore del silenzio.

In molti casi è meglio tacere che pronunciare parole inutili o di cui non siamo sicuri. Ma il nostro silenzio deve essere positivo, irradiante, vitale e non vuoto e inerte.

A questo punto occorre fare una breve parentesi per esortare ad analizzarsi per scoprire se siamo portati a parlare troppo, oppure a parlare troppo poco. Ambedue gli eccessi sono nocivi. Vediamone le cause.

Il parlare troppo può essere dovuto a varie cause, fra cui:

povertà di vita interiore
mancanza di autodomínio
eccesso di energie.

Se una persona ha una vita interiore povera, se ha una vacuità interna e un mondo del pensiero inattivo e immaturo, vive quasi completamente in superficie e cerca con le parole, che generalmente sono inutili, oziose e vane, di riempire il vuoto della sua mente.

Persone simili rifuggono il silenzio, che per loro è simile al sonno e alla morte, e rifuggono naturalmente la solitudine e la riflessione, che per loro significano il nulla.

Altri invece parlano troppo perché sono impulsivi, emotivi e indominati. Ogni sentimento, ogni emozione, ogni pensiero che attraversa il loro animo, deve subito essere riversato all'esterno, perché in loro manca l'autodominio, la riflessione e la saggezza.

Naturalmente essi sono eminentemente estrovertiti e non hanno una vita di pensiero molto profonda.

Vi è poi il caso di quelli che sfogano con le parole l'eccesso di energie, sia fisiche che emotive e mentali. Generalmente sono persone pigre e tamasiche fisicamente che trovano nel parlare e nel discorrere animatamente e lungamente, una valvola di sicurezza alla pressione interna delle energie psichiche che altrimenti formerebbero un ingorgo o una congestione, con conseguenze molto spiacevoli e dannose.

Riepilogando, quindi, il parlare troppo è dovuto ad una delle cause su elencate, e nell'analizzarci dovremmo cercare di scoprire quale sia il nostro caso.

Il parlare troppo poco, invece, può essere dovuto alle seguenti cause:

poco sviluppo mentale e polarità emotiva;
eccessiva introversione;
incapacità di esprimere i propri pensieri.

Quando una persona ha uno scarso sviluppo mentale e non sa formulare pensieri chiari e ordinati, talvolta trova difficoltà anche a parlare e ad esprimersi. Se poi ha anche la polarità emotiva egli vive in un mondo vago e nebuloso, immerso in una nebbia di

sensazioni e di impressioni emotive, e non sente troppo la necessità di parlare, poiché in un certo senso non ne ha bisogno, pago com'è di comunicare con gli altri per mezzo del plesso solare.

Vi è poi il caso dell'eccessiva introversione che porta ad una specie di isolamento egoistico dal mondo esterno e ad un interesse per il mondo psichico soggettivo, molto superiore a quello rivolto verso il mondo esterno. Gli introversi non sentono la necessità di parlare, di comunicare con gli altri sul piano fisico, poiché per loro è molto più importante e più reale il mondo interiore.

Inoltre, molto spesso, vi è proprio una incapacità ad esprimersi a parole ed una specie di barriera e di ostacolo fra sé ed il mondo esterno che impedisce di formulare i propri pensieri, le proprie sensazioni in una forma verbale.

Talvolta ciò può anche essere causato da timidezza, oppure da un maggiore sviluppo del lato intuitivo su quello mentale.

Questi non sono che brevi cenni che hanno lo scopo soltanto di dare l'avvio all'autoanalisi, che poi, ognuno per proprio conto, dovrà completare ed approfondire.

Quello che è soprattutto importante è scoprire quale uso noi facciamo della parola e quale sia il nostro punto debole, cioè quello che costituisce il fulcro del nostro problema.

Il retto uso della parola non è facile: esso costituisce una vera conquista che implica maturità e saggezza.

Come si è detto prima, dovremmo sempre riflettere prima di parlare e acquistare quindi un continuo auto controllo, una continua "presenza" ed anche una grande sensibilità. Vi sono casi in cui occorre tacere, ed altri in cui è opportuno parlare e questo anche a seconda della persona con cui stiamo trattando.

Tuttavia, se decidiamo di parlare, dobbiamo curare che le nostre parole siano sempre usate a fin di bene, e che siano soprattutto costruttive. I pessimisti, i critici, coloro che esprimono dubbi, biasimo, giudizi, timori, anche se dicono cose che rispondono a verità, non sanno quale danno possono produrre con le loro parole, poiché mettono in moto, con la loro distruttività, delle energie negative che vanno ad unirsi ad altre energie simili, raddoppiando così il male. Questa è una vera e propria legge occulta: non bisogna affermare la negatività, anche se essa esiste, ma occorre affermare sempre il bene.

Dobbiamo inoltre sempre tener presente che la parola è energia, e che usare la parola, significa usare energia. Non dobbiamo quindi sperperare questa energia inutilmente. Spesso accade che dopo una giornata in cui abbiamo parlato per molto tempo ci sentiamo come svuotati, s vitalizzati, stanchi, e invece dopo una giornata di silenzio e di solitudine ci sentiamo ritemprati e rinvigoriti. Questo è un fatto reale e non un'illusione.

Più si progredisce nella vita interiore, e meno si parla, poiché si sente non solo la responsabilità di quello che si dice, ma anche l'importanza e il valore del silenzio.

L'uomo comune parla senza riflettere e non pensa neppure lontanamente al bene o al male che può fare con le sue parole. Colui invece che ha cominciato a risvegliarsi alla coscienza spirituale, e che ha iniziato il cammino verso la Luce, non può più continuare ad ignorare l'importanza della parola e dovrà cominciare a sorvegliare attentamente ogni suo discorso e ogni espressione che esce dalla sua bocca.

Dal "Trattato di Magia Bianca" citiamo ancora:

"Le parole sono di tre generi: Parole oziose, ognuna delle quali produrrà il suo effetto. Parole amorevoli e buone, non vi è necessità di trattenerle. Parole né buone né amorevoli; se ne dovrà pagare il fio a breve scadenza. Tali sono le parole egoistiche, pronunciate con forte intenzione, le quali costituiscono una parete di separazione. Occorre molto tempo per abbattere tale parete, per liberare e dissipare il proposito egoistico accumulato.

Esamina i tuoi moventi e pronuncia solo quelle parole che mettono la tua piccola vita in armonia con il grande proposito della Volontà di Dio. Le parole di odio, le parole crudeli che portano rovina a coloro che ne risentono la malefica influenza, le parole di maldicenza velenosa, riferite per l'interesse che suscitano... Tutte queste parole uccidono i vacillanti impulsi dell'Anima, tagliano le radici della vita e quindi producono morte.... Il pensiero ozioso, egoistico, crudele,

pieno d'odio, espresso in parole, costruisce una prigione, avvelena tutte le sorgenti della vita, conduce alla malattia, causa disastro e ritarda il momento della liberazione.

Perciò sii sincero, amorevole e buono per quanto sta in te di esserlo. Mantieni quanto più puoi il silenzio e la Luce entrerà in te». (pag. 541).

Questi consigli, per quanto possano apparire semplici, nascondono tutto un programma di lavoro di purificazione e di autoformazione. Essi richiedono che l'aspirante impari a pensare, a riflettere continuamente prima di parlare, e che acquisti le qualità fondamentali della sincerità, della simpatia, dell'innocuità per poter saggiamente e giustamente usare la parola.

Inoltre egli deve comprendere il potere occulto del silenzio, e saperlo usare, e a tale scopo molto spesso la vita lo costringe alla solitudine, alla mancanza di affetti, e di amicizie....Ricordiamo sempre che "nulla avviene a caso", ma che tutto ha uno scopo ed un significato, soprattutto quando si abbia dato inizio alla via spirituale. L'Anima allora interviene attivamente nella nostra vita e ci guida e ci allena per mezzo di esperienze e di prove, di difficoltà e di problemi da superare.

Così anche nel caso di questa qualità del retto uso della parola, sarà l'Anima a darci le indicazioni sulla via da seguire, e saremo noi a dover interpretare i suoi cenni e i suoi avvisi.

Se ad esempio ci sarà chiesto di parlare, se sare-

mo posti in una situazione in cui dovremo usare la parola per insegnare, per diffondere la verità, allora dovremo cercare di obbedire a questa richiesta nel miglior modo possibile, facendo appello alla nostra Anima e cercando di rendere la nostra parola sempre più veicolo di energie superiori.

QUESTIONARIO

1. Qual è secondo te il valore da attribuirsi alla parola?
2. Che rapporto hai con essa?
Ti sembra di saperla usare nella maniera giusta?
Ne fai un uso eccessivo e non sai controllarla?
Ti senti capace di esprimere per mezzo di essa i tuoi pensieri ed i tuoi veri sentimenti? Oppure la senti come un ostacolo ed un limite?
3. Sei portato a parlare poco, oppure troppo?
4. Credi di aver raggiunta l'innocuità della parola?
5. Che valore dai al silenzio?
6. Che differenza c'è tra il silenzio creativo e il silenzio vuoto ed amorfo?
7. Comprendi l'importanza e il significato "magico" del silenzio?

ASSENZA DI PAURA

“Guardati dal timore che si stende come le ali tacite e nere del notturno pipistrello, tra il chiarore lunare dell'anima tua e la grande meta che si erge indistinta nella remota lontananza. Il timore, o discepolo, uccide la volontà e paralizza l'azione”.
(*La Voce del Silenzio*)

Uno degli ostacoli più comuni e più insidiosi che l'uomo incontra sul suo cammino evolutivo è la paura. Nessuno è completamente esente da questa emozione, che non sempre si manifesta apertamente, ma si cela sotto altri aspetti, si tramuta in altre caratteristiche, e si insinua nelle nostre tendenze, nel nostro comportamento, nelle nostre azioni.

La paura è forse il male più diffuso dell'umanità.

Tuttavia non potremo progredire realmente, non potremo dedicare le nostre energie all'opera di autoformazione, che ci porterà di gradino in gradino sempre più verso la Luce, se non ci libereremo da questo ostacolo.

In tutti i libri spirituali è scritto che il discepolo deve raggiungere la completa "assenza di paura", prima di mettere piede sul Sentiero, poiché egli deve essere calmo, coraggioso, fiducioso e sicuro di sé, per affrontare le lotte, i pericoli, le crisi, le insidie di cui la via spirituale è disseminata.

Il motto dell'occultista è "Volere, conoscere, osare e tacere". Dobbiamo quindi anche saper "osare", saper affrontare coraggiosamente le difficoltà, e non esitare di fronte a nessuno ostacolo che si frapponga fra noi e la meta.

Completa assenza di paura, significa completa padronanza di se stessi, e fiducia assoluta nel risultato finale.

Come dobbiamo dunque fare per liberarci dell'insidiosa paura, che in mille modi si insinua nel nostro animo, che tarpa la nostra volontà, che offusca il nostro pensiero, che ci impedisce di agire, e che ci rende deboli, esitanti ed incerti?

Per prima cosa dobbiamo cercare di capire bene che cosa sia la paura, quali siano i suoi molteplici aspetti e manifestazioni, e poi in secondo luogo analizzare le cause e le sorgenti di essa.

Dopo aver fatto ciò esamineremo i vari metodi e maniere per superare la paura e liberarci da essa.

La paura può dividersi in due grandi categorie:

Paure coscienti e razionali.

Paure inconsce e irrazionali.

Paure coscienti.

Esse possono essere delle più svariate specie:

Paura della sofferenza (sia fisica che morale).

Paura della morte (sia per sé che per le persone care).

Paura del futuro.

Paura dell'insuccesso.

Paura della solitudine ecc.

Questi non sono che alcuni esempi delle infinite forme di paura che tormentano l'uomo, e si manifestano nelle più svariate maniere.

Talvolta queste paure sono giustificate da esperienze negative già attraversate e che ci rendono consapevoli di possibili difficoltà, pericoli e sofferenze. Tal'altra invece esse albergano nel nostro animo senza giustificazione, fanno parte della nostra natura e del nostro carattere, sono una caratteristica, direi quasi, del nostro temperamento.

Vedremo poi qual è la causa di ciò.

Come abbiamo detto prima, tale tendenza alla paura è altamente perniciosa, e chi ne soffre è un essere monco, continuamente ostacolato, paralizzato in ogni sua manifestazione e perennemente agitato e inquieto.

Non mi dilungo a descrivere questo genere di paure perché desidero dare una rapida scorsa anche alle paure inconsce, alle loro cause, per poter poi soffermarmi un pò più a lungo sulla parte costruttiva, e cioè sulle maniere e i metodi per superarle.

Paure inconscie.

Le paure inconscie, e cioè di origine subcosciente, sono tutte quelle che non hanno una spiegazione razionale ed una causa plausibile, e che non si presentano alla coscienza in maniera chiara ed esplicita, ma sotto forma di svariati malesseri e stati emotivi. Esse vanno dal leggero stato di ansia, che talvolta ci tormenta senza causa apparente, fino allo stato di profonda angoscia che può divenire una vera e propria condizione patologica, nei casi più gravi.

Anche la timidezza, il dubbio, l'incertezza, l'esitazione ecc. rientrano nel quadro delle paure inconscie, e così pure le molte e svariate fobie (di carattere leggero) da cui quasi tutti siamo afflitti.

Le fobie, (ad esempio l'agarofobia: la paura dei luoghi aperti, e la claustrofobia: la paura dei luoghi chiusi), certamente sono collegate a qualche trauma divenuto subcosciente, e che si manifesta alla superficie con una paura, un impedimento, una avversione verso qualche cosa senza una ragione logica.

Vi sono delle persone che hanno paura di tutto, che vivono in uno stato di perpetua ansia, e che provano timore e agitazione per qualsiasi cosa debbano affrontare, anche se semplice e comune. Esse si creano degli scrupoli, dei limiti e degli ostacoli senza alcuna ragione. Hanno continuamente paura di sbagliare, di essere male giudicate, di andare incontro a chissà quali pericoli...

Tali persone dovrebbero ricercare nel loro subcosciente la causa del loro stato, poiché non vi è una

spiegazione logica e razionale al loro comportamento.

Spesso anche le inibizioni a fare qualche cosa derivano da paure inconse, da traumi avuti nel passato.

Ad esempio l'incapacità di essere affettuoso ed espansivo deriva dalla paura di essere respinto, paura naturalmente inconscia collegata a qualche trauma affettivo, a qualche evento del passato per cui le espressioni affettuose del soggetto furono violentemente respinte e costrette ad essere represses. Da qui è nata una inibizione, cioè una difesa per non soffrire nuovamente.

Però, spesso l'inibizione non è collegata così chiaramente al trauma, ma si camuffa sotto un altro aspetto.

Ad esempio la paura di guidare l'automobile, può mascherare l'incapacità di dirigere un'impresa, un'azienda, ed è causata dall'inibizione dell'istinto di autoaffermazione.

L'incapacità di scrivere una lettera (talvolta si trova questa inibizione, anche in persone colte), maschera una inibizione di carattere affettivo ed emozionale.

Così la paura del sole, della luce troppo forte può voler significare l'esistenza di un complesso di colpa, e cioè la paura di essere scoperto, di essere illuminato fin nei più profondi recessi della psiche.

Senza giungere però fino ai complessi, tutti gli stati di ansia, di timore, di agitazione che non hanno una causa plausibile, hanno certamente le loro radici nel subcosciente.

Cause della paura

Tutte le paure, sia quelle coscienti, che quelle subcoscienti, hanno origine nel corpo astrale.

Nel "Trattato di Magia Bianca" è scritto che le energie che si manifestano più frequentemente nel corpo astrale dell'uomo comune sono le seguenti:

Paura

Depressione (e il suo polo opposto: euforia)

Desiderio (in tutte le sue forme).

Come vedete quindi la prima dell'elenco è la paura "perché, per la maggioranza degli uomini, rappresenta il Guardiano della Soglia, ed in ultima analisi, è il male fondamentale dell'astrale". (pag. 335).

Ci si potrebbe domandare: Perché esiste la paura nel corpo astrale? Qual è la causa di ciò?

Vi risponderò ancora una volta con le parole del "Trattato di Magia Bianca":

"L'Anima senziente (e cioè il corpo astrale) degli animali e degli uomini è subcoscientemente consapevole di fattori simili ai seguenti:

L'immensità del tutto e il senso di oppressione che ne deriva.

Pressione proveniente da tutte le altre vite ed esistenze.

L'inflessibilità della Legge.

Il senso di imprigionamento, di limitazione e di conseguente inadeguatezza.

In questi fattori che scaturiscono dallo stesso

processo della manifestazione che persiste ed aumenta di potenza lungo il corso dei secoli e delle ere, si trovano le cause della paura, così diffusa in varie forme nell'umanità...". (pag. 337).

Che cosa significano le parole "l'anima senziente degli animali e degli uomini è subconsciamente consapevole"?

Significano che il corpo astrale (anima senziente) è aperto a tutte le influenze, poiché per la sua stessa natura è eminentemente ricettivo e sensibile. Esso è composto di sostanza astrale che è una sostanza fluida, mobile, impressionabile. Da ciò deriva che chiunque abbia un certo sviluppo del corpo astrale, e sia prevalentemente polarizzato in esso, senza, d'altro canto, averne il dominio e il controllo, è soggetto alla paura, che è il risultato della sensibilità del corpo senziente.

Attraverso il corpo astrale noi siamo in comunicazione con il cosmo intero, con tutti gli altri corpi astrali, e con il piano astrale dove esistono le vibrazioni di tutte le sofferenze, angoscie, paure, dolori dell'umanità intera, presenti, passati e futuri.

Vi è una specie di nebbia, di miasma che ricopre l'intero pianeta formato dalle vibrazioni astrali di tutta l'umanità e popolato dalle più terribili e angosciose forme pensiero, create dal dolore e dalle emozioni penose che si stanno svolgendo al momento presente e dalle sofferenze del passato, che hanno talmente impressionato la sostanza astrale da costruire delle for-

me-pensiero persistenti e vitali; inoltre vi sono le vibrazioni di odio, di paura, di angoscia, non ancora precipitate sul piano fisico per concretizzarsi, ma che sostano sul piano delle emozioni preparando gli avvenimenti futuri.

È questa una verità occulta che ogni spiritualista dovrebbe conoscere, e cioè che ogni evento prima di accadere sul piano fisico aleggia nei piani sottili, anzi, potrebbe dirsi, prende vitalità dalle energie di essi. L'evento fisico non è che il risultato ultimo della preparazione negli altri piani.

Quindi, tornando al soggetto di questa lezione è la mancanza di dominio del corpo astrale la vera causa della paura, poiché essa ha origine e prende vita da questo corpo, che costituisce il più grave problema dell'uomo, il suo "Kurukshetra", e cioè il campo di battaglia, dove egli dovrà combattere la sua lotta più importante e vitale, prima di poter entrare nel vero Sentiero spirituale.

Metodi per superare la paura

Risulta ovvio, da quanto è stato detto sopra, che il metodo principale per vincere la paura è il dominio del corpo astrale.

E come si può raggiungere questo dominio?

Il primo passo verso questo conseguimento è l'acquietamento del corpo emozionale fatto con opportuni accorgimenti e maniere.

Il rilasciamento fisico è molto utile a questo

scopo, poiché esso scioglie la tensione nervosa e di conseguenza calma e acquieta l'agitazione emotiva. Non deve sembrare strano ciò. Il sistema nervoso simpatico è strettamente connesso con il corpo astrale per mezzo del plesso solare, e ogni vibrazione emotiva ha una ripercussione su di esso e sul fisico. Da qui i numerosi disturbi fisici che tormentano le persone emotive.

Tuttavia il rilasciamento fisico non è che un rimedio parziale, che può essere però veramente utile, se è usato, contemporaneamente ad altri accorgimenti, quali ad esempio la coltivazione di virtù adatte ad acquietare stabilmente l'agitazione delle onde emotive, e a rendere il corpo astrale meno passivo, meno ricettivo nei confronti delle vibrazioni negative. Tali virtù sono: la calma, la serenità, la fiducia.

Ci si potrebbe chiedere a questo punto: Ma come si può fare ad acquistare, così di punto in bianco, tali virtù?

Certo non è un'opera facile, né rapida, ma è un'opera possibile.

Uno degli aiuti più efficaci per l'acquisto delle qualità che ci occorrono lo possiamo avere dal nostro subcosciente.

Spesso noi, pur ammettendo la sua esistenza, trascuriamo di usare questa meravigliosa fonte di energia che è il nostro subcosciente, che è sempre là vivo, pulsante, dinamico, pronto ad aiutarci.

Solo che occorre sapere il modo di servirsi della sua collaborazione.

Molti studiosi di psicologia, quali il Baudoin, il Coué ecc., hanno parlato del modo di usare l'aiuto del subcosciente per la formazione del carattere, per la cura di malattie ed altro.

Il metodo illustrato da tali studiosi è quello chiamato della "suggerione", che noi preferiamo però chiamare dei "suggerimenti al subcosciente", per non fare incorrere in malintesi, poiché non si tratta di auto suggestionarsi, di illudersi, ma di mettere realmente in moto il potere creativo delle energie inconscie.

Questo potere del subcosciente deriva dalle caratteristiche della sua stessa natura, e che sono: la plasticità, l'impressionabilità e la capacità di realizzare le influenze ricevute.

Il subcosciente è come un terreno fertile che attende solo di ricevere il seme nel suo grembo, per farlo maturare e germogliare, dopo un certo periodo di tempo.

Ritornando al metodo del suggerimento al subcosciente cerchiamo prima di tutto di definire che cosa esso sia:

"Suggerimento al subcosciente è il procedimento mediante il quale un'idea si imprime nel subcosciente e per mezzo di questo si realizza".

Quindi noi dovremmo imprimere l'idea della qualità che vogliamo acquistare (e in questo caso la calma, o la serenità o la fiducia), nel nostro subcosciente, e poi lasciare ad esso il compito di realizzare lo scopo.

Dovremmo scegliere un momento adatto

nella giornata, un momento di rilasciamento e di quiete, (la sera prima di addormentarci è il più adatto), e “suggerire” al nostro subcosciente la qualità che desideriamo acquistare. Non a caso è stata scelta la parola suggerire, che implica una certa pacatezza e il senso del rispetto della libertà altrui, perché il subcosciente non sopporta le imposizioni della volontà, e vuole essere lasciato libero.

Se usiamo la volontà otterremo il risultato opposto a quello desiderato, e ciò per una strana caratteristica del subcosciente per cui “gli sforzi (di volontà) si invertono spontaneamente (nel subcosciente) così da rinforzare l’effetto dell’idea dominante”).

Quindi occorre usare dolcezza, pacatezza nel consegnare al subcosciente l’idea da realizzare, e poi non occuparsene più, fino alla sera seguente, quando, nella stessa maniera, suggeriremo di nuovo al nostro collaboratore inconscio la qualità che vogliamo acquistare.

Ci accorgeremo così, dopo un certo periodo di tempo, che in noi sta maturando qualchecosa, che nuovi impulsi, nuove tendenze sorgono in noi, sospingendoci verso la realizzazione della qualità, che volevamo sviluppare e offrendoci i mezzi della sua espressione. E questo non è un miracolo, ma solamente l’estrinsecazione di una legge psichica, che ci dà la prova che nell’uomo esistono tutte le possibi-

lità, solo che egli sappia trovare il mezzo e la via per svilupparle.

Oltre al metodo dei suggerimenti al subcosciente per acquistare le qualità, o per superare qualche difetto, vi è anche il metodo, molto efficace dell'uso dell'immaginazione e dell'affermazione.

Nel caso della paura, ad esempio, dovremmo cercare di immaginare noi stessi nelle situazioni che maggiormente suscitano tale emozione in noi, e vederci calmi, sereni, coraggiosi. È importante fare ogni sforzo perché questa immagine di noi stessi sia chiara e nitida in ogni particolare e in ogni atteggiamento. Poi dopo esser giunti ad una chiara visualizzazione, dovremmo pronunciare con sicurezza e decisione qualche affermazione adatta, quale ad esempio la seguente:

“Io sono calmo, sereno, fiducioso, pieno di coraggio e di sicurezza in ogni circostanza della vita”.

È utile ripetere l'affermazione varie volte e con molta forza.

In questo modo noi usiamo la forza dell'immaginazione che è straordinariamente efficace e potente, e quel che è più importante, combattiamo la paura con la sua stessa arma. Infatti le nostre paure, i nostri timori, le nostre angosce sono alimentate e vitalizzate proprio dall'immaginazione, e inoltre spesso i mali che abbiamo immaginato si realizzano, proprio perché noi stessi abbiamo creato, senza accorgercene, una forma-pensiero che infine si è concretizzata.

L'immaginazione è una forza creativa, e noi dovremmo cercare di usarla sempre per creare e costrui-

re cose positive e buone, e non lasciarla indominata, libera e assoggettata alle emozioni negative, quali, nel caso in esame, la paura, l'ansia, l'angoscia e il dubbio.

* * *

Mettiamoci quindi all'opera per cercare di vincere a poco a poco, le nostre paure senza incertezze e senza scoraggiamenti, ma con la ferma certezza della riuscita. Anche se la via non sarà facile, i risultati non tarderanno a venire perché ogni sforzo anche minimo che noi facciamo verso la via del miglioramento con moventi puri e disinteressati, provoca una risposta cento volte maggiore da parte della nostra Anima, e aiuti abbondanti e potenti dalle forze spirituali.

QUESTIONARIO

1. Pensi di avere in te qualche paura? Di che genere?
2. Sono paure basate su fatti concreti ed oggettivi, oppure paure irrazionali, basate su stati inconsci ed inspiegabili?
3. Sai interpretare le tue paure ed analizzarle alla luce della ragione e della saggezza?
4. Quando sei preda di qualche paura come ti comporti? Sai controllarti? Sai disidentificarti da essa?
5. Vicino a una persona preda di paura e di ansia come agisci?
Sai infonderle calma e coraggio, oppure ti fai contagiare?
6. Hai un senso di fiducia nella vita? Possiedi l'“ottimismo metafisico”?
7. Sai usare qualcuno dei metodi suggeriti per superare la paura?
8. Perché l'“assenza di paura” è considerata una delle qualità fondamentali per chi percorre il sentiero spirituale?

UMILTÀ

*“Dove è l’umiltà,
quivi è la sapienza”
(Bibbia)*

Uno dei pericoli più insidiosi e più frequenti che incontra l’aspirante spirituale sul suo cammino è quello dell’orgoglio.

L’orgoglio, è scritto nel libro “La Luce sul Sentiero”, è come un serpente che si nasconde all’ombra del fiore. Infatti esso è un’insidia che si cela dietro ogni nostro raggiungimento; è un pericolo a cui difficilmente si può sfuggire, quando cominciamo ad evolvere coscientemente. Nel momento in cui comincia a svilupparsi in noi il senso dell’Io, della sua potenza e della sua forza, c’è qualcosa che ci fa sentire diversi dagli altri, migliori degli altri, ed è difficile evitare quel sottile senso di soddisfazione che accompagna ogni conquista ed ogni progresso.

Tutti i libri spirituali esortano l’aspirante sincero a migliorare se stesso, ad autoformarsi, a sviluppare le qualità latenti, a divenire un servitore dell’umanità ed un discepolo dei Maestri. E ciò deve essere fatto, an-

che perché giunge un momento nella nostra evoluzione in cui sentiamo il bisogno, la necessità di progredire, di salire, di crescere, di esprimere le qualità latenti in noi che premono per manifestarsi. Tuttavia dobbiamo stare molto attenti, mentre procediamo sul sentiero del nostro sviluppo, che la nostra crescita sia alimentata e favorita solo dalla Luce dell'Anima, dall'appello irresistibile del Sé che vuole manifestarsi, e non dal senso di autoaffermazione, di superiorità, di orgoglio, che provengono invece dalla personalità e dall'inconscio desiderio di prevalere, che è il segno di riconoscimento del sé personale.

È questo il vero significato delle parole della "Luce sul Sentiero":

"Cresci come cresce il fiore, inconsciamente ma ardentemente, ansioso di aprire all'aria l'anima sua.

Così devi anelare di aprir l'anima tua all'Eterno.

Ma deve essere l'Eterno che trae fuori la tua forza e la tua bellezza, non il desiderio di crescere. Perché nell'un caso ti sviluppi nel rigoglio della purezza, nell'altro l'inevitabile passione per l'elevatezza personale t'indurisce". (pag. 14, par. 8).

Ecco perché una delle qualità più necessarie all'aspirante spirituale è l'umiltà.

L'umiltà è una qualità che spesso non è considerata nel suo vero valore, né è riconosciuta nella sua giusta luce. Essa sembra un qualcosa di trascurabile, e talvolta addirittura di ridicolo, e suscita delle strane reazioni nell'animo delle persone che ne sentono parlare.

Essere umili per molti significa essere servili, striscianti, deboli... Ma ciò è un errore.

Non vi è più grande forza che l'umiltà intesa nel suo vero significato.

Non vi è più grande saggio dell'uomo umile.

Dice Lacordaire: "Devi essere umile. Ma l'umiltà non consiste nel nascondere il proprio ingegno e le proprie virtù o nel credersi peggiore degli altri, ma nel conoscere chiaramente quello che ci manca e nel non insuperbirci di quello che abbiamo".

Quindi essere umili non vuol dire abbassarsi, ma sapersi vedere nelle giuste proporzioni.

Per l'aspirante spirituale che desidera conoscersi e autoformarsi è necessaria questa chiarezza di visione, questa obiettività, questa spassionatezza nei propri riguardi, che gli consenta di inquadrarsi nel grande schema evolutivo, di riconoscere il suo giusto posto e di procedere con occhio limpido alla sua autoformazione.

Avrete certo notato, come sia più facile per l'uomo saper giudicare gli altri, conoscere i difetti altrui, che conoscere se stesso. È un fatto strano, ma quando ci rivolgiamo a noi stessi pare che una nebbia offuschi il nostro sguardo, e spesso purtroppo questa nebbia è composta di orgoglio, di autosoddisfazione e di autodifesa.

Ma sarebbe già meno grave se noi ci insuperbisimo di una reale superiorità. Il fatto è che spesso, molto spesso, ci gonfiamo di orgoglio per meriti che non abbiamo, per superiorità immaginarie, per qua-

lità che in realtà non possediamo. Molti credono di essere intelligenti, buoni, altruisti, e si vantano di ciò, mentre se si vedessero alla Luce della verità, scoprirebbero che la loro vera natura è ben diversa.

Come ho detto prima, chi realmente possiede qualità e virtù non se ne fa un vanto, perché ritiene del tutto naturale di possederle, è soltanto chi non le ha che si inorgolisce illusoriamente.

Ciò è riconosciuto infatti nel campo della psicanalisi sotto il nome di complesso di superiorità. Coloro che sono deboli, menomati in qualche cosa si sentono intimamente superiori agli altri, e trovano in questo senso di nascosta superiorità, un compenso alle loro deficienze.

Inoltre l'ambizione e l'orgoglio sono segno di egocentrismo e di egoismo, e significano dare importanza alla personalità.

Non è certo facile acquistare la vera umiltà.

Vi è il pericolo di cadere nell'eccesso opposto all'orgoglio e cioè nel deprezzamento di se stessi.

Ecco perché alcuni rifuggono da tale qualità, poiché la interpretano nel senso negativo.

L'umiltà deve essere ben compresa prima di essere coltivata.

Il deprezzamento di se stessi avvilisce, rende infelici, tarpa la volontà e toglie ogni desiderio di progredire, mentre la vera umiltà dà una profonda serenità, una gioia interiore, una calma in tutte le circostanze, una sicurezza di sé di fronte ad ogni evento e di fronte ad ogni persona. La vera umiltà è una forza,

che crea nell'animo di chi la possiede una fonte di luce e di saggezza.

Gli uomini veramente grandi sono stati tutti semplici e umili.

Cerchiamo quindi di vederci nelle giuste proporzioni, con occhio sereno e obiettivo.

Gli orgogliosi hanno paura di guardarsi in faccia apertamente. Temono i propri difetti, si difendono da loro. Forse l'orgoglio è una difesa. E ciò dipende dal fatto che ci siamo formati delle idee errate su ciò che è chiamato peccato, errore o difetto.

Il male in sé non esiste, l'uomo è composto di energie, di qualità, di tendenze che sono tutte buone, poiché tutte provengono da Dio. È soltanto l'errato uso di esse che produce il cosiddetto male, infatti nell'anima del "più gran peccatore" e del "più gran santo", vi sono gli stessi elementi, gli uni usati per il male e gli altri usati per il bene. Questo è il segreto del processo psicologico chiamato "sublimazione", che una volta compreso e messo in pratica, è il più grande aiuto per l'aspirante spirituale sulla via dell'elevazione.

Quindi non dobbiamo chiamare "peccati" i nostri errori e le nostre deficienze, ma solo errato uso di energie e qualità. Questo atteggiamento verso le proprie negatività rende l'uomo più libero di riconoscere e di guardare in faccia i propri difetti, che invece lo umiliano e lo avviliscono se sono considerati come peccati o errori vergognosi. L'uomo orgoglioso disprezza gli errori e le debolezze e non vuole ricono-

scerle proprio perché ha in sé, nel suo subcosciente, questo senso di atavica vergogna verso il cosiddetto peccato.

L'uomo umile, invece, riconosce con serenità e obiettività i suoi lati negativi, ne parla, li offre quasi alla vista degli altri, perché non ha vergogna di essi, sapendo nel profondo del suo cuore, che tali lati negativi non sono altro che errori dovuti alla sua ignoranza, e avendo la certezza che potrà superarli e trasformarli in bene.

Forse sembrerà un paradosso dire che ha molta più fiducia in sé l'umile che l'orgoglioso, poiché il primo sente in sé la divinità latente e ha completa fiducia che un giorno, prima o poi, essa si manifesterà, l'orgoglioso invece sente solo il suo "io" personale e separativo, pensa di essere già arrivato all'apice di ogni sua possibilità e nasconde nel cuore un profondo senso di insoddisfazione e di ambizione delusa, poiché il suo potere è solo effimero, la sua superiorità soltanto illusoria.

Chi ha la vera umiltà non si attende onori, riconoscimenti, lodi e applausi. Se lavora lo fa perché è spinto da un genuino impulso all'attività, se fa il bene è perché realmente ama i suoi simili, se è artista, lo è per dono spontaneo e irresistibile, mentre invece l'uomo orgoglioso vuole gli applausi, vuole gli onori, brama la gloria e quindi lavora per avere la lode e il riconoscimento, fa il bene per essere considerato buono e altruista, si atteggia ad artista per avere la fama, tutto il suo sforzo quindi è motivato da fini personali e non idealistici.

Certo non è facile raggiungere la vera umiltà, forse proprio perché non abbiamo ancora un'idea ben chiara di cosa essa sia.

Le parole "giusto senso delle proporzioni" si avvicinano maggiormente al suo vero e profondo significato.

Dobbiamo raggiungere questo "giusto senso delle proporzioni" e non oscillare sempre fra i due estremi del deprezzamento e dell'esaltazione di noi stessi.

Una cosa che può aiutarci molto per tale scopo è quella di cercare di non dimenticare mai l'universale, l'infinito, di inserirci sempre nello schema più ampio e grandioso che ci circonda e di cui noi non siamo che parti infinitesimali.

Si racconta che il presidente degli Stati Uniti Theodore Roosevelt era solito ogni sera, prima di coricarsi, uscire sul balcone della sua camera per contemplare il cielo stellato, insieme ad un amico. Essi si attardavano alcuni minuti ad osservare le stelle e a parlare della grandezza dell'universo, dell'immensità dell'infinito, e riflettevano sulla piccolezza del pianeta Terra in confronto con gli altri astri e pianeti, alla sua minima importanza nel creato, e all'uomo che di conseguenza appariva una particella infinitesimale, quasi inesistente nella grandiosità del Cosmo. Dopo queste riflessioni il Presidente Roosevelt si ritirava per coricarsi dicendo al suo amico: "Ebbene ora che siamo abbastanza piccoli, possiamo andare a letto".

Il sottile umorismo di questo aneddoto è pieno di saggezza.

Troppo spesso noi dimentichiamo di inserirci nel quadro grandioso dell'Universo, di prendere il nostro giusto posto e le giuste proporzioni nel Piano Divino in cui non siamo altro che entità minime. Il nostro orgoglio si annullerebbe se noi pensassimo a tutti i Grandi Esseri che sono al di sopra di noi, a tutti coloro che sono superiori a noi in confronto ai quali non siamo che Anime bambine.

Purtroppo sulla via del progresso spirituale quasi sempre avviene che vi sia un periodo in cui si risveglia questo senso di orgogliosa autosoddisfazione.

Spesso tale periodo segue ad un vero raggiungimento, ad un vero ampliamento di coscienza. Talvolta un fugace contatto con il Sé produce un tale afflusso di energia, di forza, di senso di potere, che l'individuo si illude di aver raggiunto un alto grado evolutivo, e vi è allora quel gonfiamento di sé che è chiamato "l'inflazione dell'io".

Vi è stato un vero afflusso di energie spirituali, ma la personalità non è stata ancora superata, ed è perciò che si produce questo senso di gonfiamento e di orgoglio, che è la naturale e, direi così, ovvia reazione dell'io personale.

Non vi è dunque nulla da fare per superare questo senso di superiorità dell'io personale ed acquistare la facoltà dell'umiltà, il giusto senso delle proporzioni che ci consenta di riconoscere il divino che è in noi ed in tutti senza inorgolirci?

Se noi riflettiamo un poco sulla causa e sull'origine dell'orgoglio vediamo che esso è dato soprattutto

dal senso di separatività dell'io personale, quindi solo superando tale barriera potremo acquistare l'umiltà. E ciò non può avvenire che per effetto dell'amore.

Quando noi cominceremo a sentire l'amore per gli altri, quell'amore non emozionale, ma animico che è fatto di fratellanza, comprensione, unità con tutti allora supereremo l'orgoglio e l'ambizione. Allora spontaneamente riconosceremo i meriti, le qualità degli altri, senza invidia, ma con un senso di gioia, allora sapremo ammirare la superiorità altrui, senza sentirci sminuiti, e impareremo a non disprezzare chi è inferiore, ma anzi a desiderare di aiutarlo... Solo allora ci sentiremo uniti con tutti e offriremo i nostri eventuali meriti come un dono spontaneo, come un'irradiazione benefica, rimanendo nell'ombra e non chiedendo nessun riconoscimento.

Maurizio Maeterlink nel suo libro "Il tesoro degli umili" dice che per acquistare l'umiltà noi dobbiamo imparare a distinguere l'essenza dall'apparenza, e cioè imparare a discernere il reale dall'irreale, il divino che sta dietro alla forma. Egli fa dell'umiltà, intesa in questo senso, la base dell'intuizione. E l'intuizione a sua volta non è la base dell'Amore Animico? Come potremmo noi sentire la divinità nascosta negli altri se non avessimo l'intuizione?

Nell'introduzione al libro di Maeterlink (scritta da Arnaldo Cervesato) si legge: "Noi siamo intuitivi nella misura della nostra umiltà e della fede nel Dio profondo". E ancora: "Per vedere realmente se stesso e il mondo, la realtà divina e l'apparenza molteplice,

e scerner l'una dall'altra è d'uopo che l'uomo abbia l'umiltà sufficiente e necessaria di riconoscersi parte di Dio e in rapporto esatto con Lui di dipendenza ed omogeneità”.

Per essere umili quindi dobbiamo sentirci parte di Dio, e parte dell'umanità intera.

Se abbiamo qualche qualità essa ci viene solo dal divino che è in noi e non dobbiamo mai dimenticare le parole con cui il Cristo rispondeva umilmente ai suoi seguaci:

“Non sono io che opero, ma il Padre che è in me”.

La Luce dell'Anima, la divinità nascosta in noi non può manifestarsi se noi coltiviamo l'orgoglio della personalità che offusca la chiarezza della visione e ci rende simili a Narciso, che specchiandosi nello stagno e vedendo la sua bellezza, si innamorò di se stesso e cadde nell'acqua perendo miseramente. L'amore verso la personalità, l'auto-compiacimento, il senso di superiorità ci fanno rimanere immersi nelle acque del mondo inferiore, e ci impediscono di liberare il Sé dai legami della materia.

Cerchiamo quindi di elevarci, rimanendo umili, di ampliarci rimanendo piccoli, di salire senza perdere il senso delle proporzioni e soprattutto amare tutti con un senso profondo di fraternità e di uguaglianza, sentendo che siamo ognuno una piccola scintilla di luce che procede verso la Luce più ampia che è il sole dello Spirito.

QUESTIONARIO

1. Che reazioni provi di fronte al termine "umiltà"?
Come la vivi? Che significato dai ad essa?
2. Vedi l'umiltà come mancanza di dignità, come sfiducia in se stessi, come senso di inadeguatezza, o addirittura come "falso orgoglio"?
3. Quando le altre persone esprimono verso di te ammirazione, stima ed apprezzamento, che cosa provi?
4. Al contrario quando ti criticano e non ti apprezzano che reazione hai?
5. Sei consapevole dei tuoi limiti e li accetti, oppure essi ti fanno sentire infelice, depresso e amareggiato?
6. Sei capace di riconoscere ed apprezzare le qualità degli altri senza sentirti inferiore?
7. Sai vivere l'umiltà come giusto senso delle proporzioni, come consapevolezza dei tuoi limiti e come riconoscimento del tuo inserimento in un Tutto più grande?

COMPRESIONE

“Non accettar tutto, ma tutto comprendere; non approvare tutto, ma tutto perdonare, non aderire a tutto, ma ricercare in tutto quella parte di verità che vi si trova racchiusa”. (Elisabetta Leseur).

Diceva Quintiliano: “Si condanna ciò che non si comprende”. E ciò è vero, perché l'uomo, per una strana inclinazione della sua natura, generalmente disprezza e respinge ciò che non può capire, e giudica e condanna aspramente ciò che sfugge alla sua comprensione.

Da questa incomprendione nascono infiniti mali, infinite sofferenze per gli uomini, e lotte, antagonismi, pregiudizi che sempre più dividono e separano gli individui.

Perché esiste questa incomprendione?

Si può essa evitare o superare?

Come si può giungere alla comprensione?

Queste e infinite altre domande si presentano e creano in noi il bisogno di trovare la risposta adeguata.

L'incomprensione esiste fra gli uomini per svariate cause.

La prima di tutte è l'illusorio senso di separatività insito nella mente dell'uomo, "la grande eresia", come è chiamata nella "Voce del Silenzio", e che nutre l'autoaffermazione, l'orgoglio, la presunzione e il criticismo.

Ognuno è chiuso nel guscio del suo "io", si sente un essere distinto, separato, diviso dagli altri.

Questa chiusura per molti è una vera sofferenza, perché crea una impossibilità a comunicare con gli altri, e un profondo senso di isolamento, che talvolta è una delle prove più ardue da superare.

Un'altra causa di incomprendimento è l'esistenza delle innumerevoli diversità che si trovano nel mondo; diversità di razze, di nazioni, di temperamenti, di tipi e diversità di grado evolutivo.

Vi è un'unità fondamentale al di sotto di tutte le cose, vi è la medesima essenza all'origine di tutte le diversità, ma nella estrinsecazione si crea la molteplicità, che è necessaria per l'evoluzione e per il progresso dell'uomo e di tutte le cose create.

Questa molteplicità è anch'essa effimera e illusoria, come il senso di separatività, perché in realtà è solo un mezzo evolutivo dell'essenza spirituale in manifestazione. Tuttavia l'uomo che non percepisce l'unità sottostante, vede queste diversità, è colpito da esse, e non sapendo il loro scopo, non le comprende.

Uno dei mezzi base per giungere alla comprensione è proprio lo studio di queste diversità, l'analisi

accurata e paziente dell'origine e dello scopo della molteplicità delle forme manifestate.

Tuttavia, prima di parlare più dettagliatamente dei mezzi per giungere alla comprensione, cerchiamo di capire bene quale sia la sua vera natura.

Ci si pone subito una domanda: La comprensione è una qualità mentale oppure è una qualità del cuore?

La risposta è: La vera comprensione è una fusione di mente e di cuore.

Non basta solo capire mentalmente, come non basta solo sentire emozionalmente.

Per comprendere veramente, in modo da poter essere di vero aiuto, occorre che la mente e il cuore collaborino. La mente serve per capire, conoscere, analizzare in maniera intellettuale, e il cuore serve per simpatizzare, sentire in sintonia, identificarsi con l'altra persona.

Quando la comprensione è esclusivamente mentale essa è fredda e arida e inoltre ha dei limiti e degli ostacoli, poiché non possiamo superare le barriere che separano un individuo da un altro, solo con la luce della ragione e comunicare realmente con lui, sentendo in noi quello che egli sta provando. Così, solo con il cuore, possiamo sentire simpatia e compassione, ma non capire veramente il perché dello stato d'animo e del modo di comportarsi di un'altra persona. Possiamo soffrire o gioire insieme a lui, ma non possiamo aiutarlo e non possiamo risalire alle cause della diversità tutta particolare del suo atteggiamento.

Quindi la vera comprensione nasce dalla fusione della capacità di capire della mente, e della capacità di simpatia del cuore.

Ognuno di noi, a seconda del suo temperamento, giunge alla comprensione o partendo dalla mente, o dal cuore.

Vi sono alcuni che si interessano agli altri con l'intelletto, quasi per una curiosità mentale, e si sforzano con la ragione e con l'intelligenza di capire le persone.

Vi sono altri invece che spontaneamente e in maniera emotiva simpatizzano con le persone, e non hanno gli ostacoli del criticismo e del giudizio, appunto perché essendo polarizzate emotivamente non hanno molto forte il senso dell'io separato, che nasce dalla polarità mentale.

I primi dovranno aggiungere alla loro analisi mentale, anche la simpatia e l'amore, altrimenti il loro modo di capire sarà non solo limitato e arido, ma illusorio e teorico, e spesso invece di essere comprensione sarà criticismo, giudizio e condanna.

La vera comprensione significa "prendere in sé" (cum-prehendere), e per conseguenza identificarsi con l'altra persona.

I secondi, pur trovandosi in un certo senso in una posizione di vantaggio, dovranno imparare ad usare di più la mente, e dovranno a poco a poco abituarsi a rendersi conto mentalmente di quello che sentono, a trasformare le loro sensazioni in concetti, in ragionamenti e passare dallo stato di sensibilità inerte e

passiva, ad uno stato di identificazione positiva, dinamica e attiva. Debbono trasformare l'emotività in amore operante ed illuminato dalla ragione.

Dobbiamo dire, però, ad onor del vero, che i tipi polarizzati mentalmente hanno maggiori ostacoli alla comprensione, perché, come abbiamo detto altre volte, è la polarità mentale che aumenta il senso dell'io separato, all'inizio, e suscita un inconscio senso di superiorità sugli altri.

Il nostro senso dell'io ci dà un esagerato compiacimento di noi stessi, del nostro modo di essere e di comportarci.

Quando diciamo: "Io ho questo temperamento, io sono fatto così" lo diciamo quasi con un senso di orgogliosa soddisfazione, e abbiamo un inconfessato senso di disprezzo per coloro che sono diversi da noi; come se l'essere differenti fosse una menomazione, una inferiorità.

E perché avviene questo?

Perché quanto più caratterizziamo la nostra individualità, il nostro "io", tanto più ci sentiamo speciali, unici e perciò superiori.

Ecco perché il mezzo fondamentale per superare l'incomprensione è lo studio delle diversità, dei vari temperamenti psicologici e la conoscenza del meccanismo evolutivo.

Fra le tante diversità che causano incomprensione vediamo ora alcuni esempi:

Diversità di sesso.

Diversità di temperamento.
Diversità di grado evolutivo.

Fra uomo e donna spesso esiste la più grande incomprendimento, poiché le diversità esistenti nei due sessi non sono prese nel loro giusto valore, e sono interpretate erroneamente.

Se invece tutti conoscessero il profondo significato cosmico della divisione dei due sessi, e se sapessero che tutte le qualità e le caratteristiche sia dell'uomo che della donna, non sono altro che la manifestazione, nel piano fisico, di due grandi energie che hanno origine dall'Uno, comincerebbero a capire lo scopo reale del simbolo uomo-donna, e si supererebbero tante incomprendimenti e pregiudizi.

Non posso ora dilungarmi su questo soggetto, posso solo dire che l'uomo e la donna rappresentano l'espressione di due energie diverse, che sono ambedue necessarie all'evoluzione umana, che sono incomplete se prese separatamente, e che quindi debbono tendere alla collaborazione e all'integrazione.

Per quello che riguarda la diversità dei temperamenti è indispensabile studiare la psicologia dei tipi.

Fin dall'antichità è stata riconosciuta l'esistenza di tipi psicologici diversi.

Ippocrate riconosceva quattro tipi:

il tipo sanguigno
il tipo bilioso
il tipo flemmatico
il tipo melanconico.

Nell'epoca moderna è stato Jung che ha studiato molto il problema dei tipi che egli distingue in due grandi categorie:

introvertiti
estroversi.

Altri psicologi moderni distinguono quattro tipi:

il tipo concreto-attivo
il tipo emotivo
il tipo mentale
il tipo intuitivo.

Secondo la psicologia spirituale abbiamo sette temperamenti, che derivano da sette grandi energie cosmiche, chiamate i Sette Raggi.

È ovvio, quindi, che dal punto di vista psicologico non esiste uguaglianza fra gli uomini, ma anzi la più grande diversità, poiché l'uomo, prima di giungere alla piena espressione di tutte le sue qualità psichiche ed essere "completo", manifesta parzialmente ora l'uno, ora l'altro aspetto, nella serie delle vite.

Dobbiamo studiare e conoscere le varie tipologie se vogliamo raggiungere la comprensione, così le diversità di comportamento e di carattere saranno da noi interpretate nella giusta luce, e non susciteranno più in noi sentimenti di disprezzo o di antagonismo, ma anzi di interesse e di simpatia.

Esiste poi un terzo tipo di diversità, quello dovuto al grado evolutivo. Dobbiamo sempre tener presente che ogni individuo è un essere in evoluzione, e

che le sue caratteristiche, le sue qualità sono espressione del suo grado di sviluppo. Tuttavia dobbiamo stare molto attenti nell'emettere giudizi, e non arrogarci il diritto di giudicare se uno è più indietro o più avanti di noi nella scala evolutiva. È molto difficile, anzi forse impossibile, capire il vero livello di una persona, perché quello che percepiamo non è che una parte del suo essere, e quasi sempre quella più superficiale. Noi non vediamo l'individuo nella sua completezza; non vediamo il suo inconscio ed il superconsciente, le sue possibilità latenti, le sue qualità migliori. Talvolta vediamo solo il lato peggiore, specialmente se egli sta attraversando un periodo di crisi, o di prova.

Quindi, il fatto che vi siano vari livelli evolutivi, non deve servire a nutrire il nostro orgoglio, o il nostro senso di superiorità, ma deve servire a farci capire che l'uomo è un essere in continuo mutamento, in continua crescita, e che non può essere compreso se non quando si giunge a percepire ciò che sta dietro al suo comportamento, e vale a dire, la vera causa e il vero scopo del suo modo di manifestarsi.

Lo studio dei caratteri e dei tipi psicologici è, come abbiamo detto uno dei mezzi base per giungere alla comprensione, e per effettuarlo viene usata la mente e l'intelligenza.

Ma vi è un altro mezzo, anche esso indispensabile per sviluppare la vera comprensione ed esso è l'auto-dimenticanza, che porta all'interesse vivo per gli altri, in un primo tempo, e all'amore altruistico in un secondo tempo.

Quando si è accentrati in se stessi continuamente consci del proprio io, delle proprie reazioni, dei propri sentimenti, delle proprie necessità, non si può comprendere gli altri. Il non poter dimenticare il proprio sé, il non saper superare l'egocentrismo, fa sì che le nostre energie psichiche non irrardino, ma si ripieghino continuamente su noi stessi, in modo che non possiamo realmente "entrare nel cuore del nostro fratello", e identificarci con lui. Anzi spesso è proprio questa incapacità a uscire da noi stessi che ci porta a proiettare negli altri i nostri sentimenti, le nostre caratteristiche, il nostro modo di vedere e ciò avviene molto più spesso di quello che crediamo, ed è per questo che ci riesce così difficile comprendere.

Dobbiamo quindi cercare di dimenticare noi stessi quando vogliamo comprendere un'altra persona, e andare verso di essa lasciando da parte tutto ciò che si riferisce al nostro piccolo sé, allora soltanto riusciremo a percepire la vera natura dell'altra persona, e a vederla come è realmente.

Questo secondo mezzo presuppone l'uso del cuore.

Possiamo dire, tuttavia, che sia il primo mezzo che il secondo sono indispensabili, e che anzi debbono essere usati contemporaneamente, e così giungiamo alla stessa conclusione, a cui eravamo giunti prima, e cioè che la vera comprensione nasce dalla fusione di mente e di cuore.

Certo non possiamo arrivare alla piena comprensione amorevole né facilmente, né rapidamente,

e come avviene per tutte le qualità da acquistare, anch'essa si sviluppa a poco a poco e per gradi.

Dall'incomprensione completa passeremo al desiderio di capire, e questo ci porterà per mezzo di ripetuti tentativi, di sforzi e, talvolta, di errori a una comprensione parziale.

Dapprima comprenderemo solo certi aspetti, certi lati delle persone, e spesso non i più profondi, e mano a mano, se la nostra aspirazione a capire è sincera e forte, riusciremo ad allargare e ad approfondire il nostro campo di visione e la nostra sensibilità, e la nostra comprensione diverrà più chiara e più vera.

Quello che conta, come in tutte le cose, è la serietà dell'aspirazione e la purezza del movente.

Desiderare comprendere gli altri implica anche la buona volontà di amarli e di giungere a quella armonia e a quel senso di unità che sono la base della vera fratellanza.

Non dobbiamo scoraggiarci se all'inizio ci accorgeremo che spesso, nei nostri tentativi di capire, sbagliamo e giungeremo a conclusioni errate. Continuiamo ad essere aperti, irradianti, amorevoli, e non separativi, egocentrici, ed isolati. "L'energia segue il pensiero" dice una sentenza occulta. E ciò vuol dire che quando uno pensa, riflette, aspira a qualche cosa, apre veramente un canale attraverso il quale comincia a fluire l'energia corrispondente alla cosa pensata.

Nel desiderare di comprendere noi apriamo il canale all'energia amorevole e veggente dell'Amore dell'Anima, che a poco a poco farà sviluppare in noi

la qualità che desideriamo, e ci porterà al potere di identificarci con gli altri spiritualmente, e cioè alla vera e perfetta comprensione.

L'utilità della comprensione è grandissima nell'aiuto agli altri e nel servizio.

La vera comprensione è creativa ed evocatrice, poiché quando uno si sente compreso si apre e, per così dire, viene alla superficie, manifestando non soltanto i lati negativi della sua natura, ma anche i lati positivi latenti, le potenzialità più alte giacenti nel profondo della sua psiche e che sono la prova della sua vera essenza, quella spirituale.

Cerchiamo quindi di comprendere, di superare le barriere dell'incomprensione, della separatività e, in completa autodimenticanza, cerchiamo di diventare dei canali di amore attivo, intelligente e illuminato.

QUESTIONARIO

1. Pensi di possedere la qualità della comprensione?
Tale qualità è costantemente presente in te, oppure è intermittente?
2. In quali occasioni e con quali persone è più facile per te manifestare la comprensione?
3. Al contrario, vi sono nella tua vita persone, situazioni ecc. che ti riesce molto difficile comprendere? Quali?
4. Sei capace di comprendere chi è molto diverso da te, oppure chi è addirittura ostile a te?
5. La comprensione secondo te è una qualità della mente o del cuore?
6. Sei portato più a giudicare che a comprendere? Oppure il contrario?
7. Si può comprendere senza amare?
Ed amare senza comprendere?
8. Perché l'aspirante spirituale deve raggiungere la qualità della comprensione? Qual è l'aspetto esoterico di questa qualità?

LO SVILUPPO INTERIORE

Mentre l'aspirante spirituale è occupato nel lavoro di purificazione e di autoformazione della personalità, si accorge che sta avvenendo in lui, lentamente e quasi inavvertitamente un profondo cambiamento interiore.

È come se egli, nel liberare a poco a poco i veicoli personali dalle impurità e dalle negatività, aprisse la via ad energie più sottili ed elevate e a stati di coscienza nuovi e di ordine superiore.

È questo il segno che il lavoro di autoformazione sta producendo i suoi effetti, che le vibrazioni della personalità si stanno elevando e che la coscienza interiore si sta risvegliando.

L'aspirante spirituale diviene consapevole dell'importanza della vita interiore, si accorge che il mondo oggettivo lo attrae sempre meno, che la vita della personalità perde importanza, e che invece qualche cosa lo sospinge irresistibilmente a volgersi all'interno, quasi che dentro di lui vi fosse un misterioso e potente magnete che lo attirasse nel profondo della sua coscienza.

Il mondo interiore è molto complesso ed è molto più ricco e vivo di quello esteriore.

Tutto ciò che avviene all'esterno infatti, non è che il risultato di un lavoro interno, di impulsi soggettivi che possono anche essere inconsci. L'uomo stesso, come corpo fisico, non è che una forma dietro cui vi è un'energia, una realtà profonda.

Colui che è estrovertito è inconsapevole di ciò, ed in genere è passivo nei riguardi del mondo interiore.

Egli è come un automa mosso da impulsi di cui ignora la natura e l'origine. Crede di essere l'autore delle sue azioni, ed invece è uno strumento di forze invisibili.

Quando invece comincia a volgersi all'interno, diviene cosciente di ciò che avviene nel suo mondo soggettivo, delle cause che stanno dietro alle sue azioni, dei sentimenti e degli impulsi che determinano il suo comportamento e delle energie interne che vibrano in lui.

Egli si accorge che il mondo interiore ha vari livelli, da quelli psicologici, costituiti dall'insieme delle energie e degli aspetti psichici della personalità (istintivi, emotivi e mentali), a quelli spirituali, dove vive e vibra l'Anima, il nostro Io reale.

E si rende conto che il lavoro di interiorizzazione è lungo e complesso e richiede una pratica seria e costante di raccoglimento, di riflessione e di ricerca interiore.

Così comincia a dedicare sempre maggior tempo alla coltivazione di momenti di silenzio, di riflessio-

ne, di astrazione dal mondo per cercare di divenire padrone delle sue energie interiori, e trovare, in mezzo ai molteplici e fluttuanti aspetti della psiche, il filo d'oro che lo condurrà ai livelli più profondi, quelli in cui vibra il suo vero Io.

Tutti i livelli del mondo soggettivo, infatti, devono essere attraversati per giungere al Sé, all'Anima. Il mondo interiore è il ponte che ci collega con il livello spirituale, poiché l'Io reale non vive in superficie, ma esso è nascosto nel profondo del nostro essere, dietro alle modificazioni della psiche, al centro della coscienza.

L'Anima infatti, è come se fosse supercosciente, nei riguardi dell'uomo identificato con la personalità, e tutto volto al mondo oggettivo.

Esiste in genere una profonda scissione tra la coscienza dell'io personale, e la coscienza profonda del nostro vero Io, che è l'Anima.

Questa scissione può essere colmata lentamente e per gradi con un lungo lavoro di interioramento e di presa di coscienza del mondo soggettivo, e dei vari gradini che portano al Supercosciente.

In realtà il ponte verso l'Anima deve essere costruito dall'aspirante stesso, con esercizio continuo, sforzo e volontà.

Per un periodo abbastanza lungo del Sentiero evolutivo l'aspirante lavora "dal basso verso l'alto", "dall'esterno all'interno", e cioè lavora identificato con la personalità, e cercando di salire, di interiorizzarsi verso l'Anima, che rimane apparentemente silenziosa, lontana, ignara dei suoi sforzi.

Egli non percepisce nessuna risposta al suo appello, non riceve alcun aiuto nel suo lavoro, non sente alcuna eco alla sua voce.

Ma ciò non è vero.

La risposta c'è sempre, ma l'aspirante non è ancora in grado di riconoscerla e di interpretarla.

“L'aspirazione produce ispirazione” è scritto nel “Trattato di Magia Bianca”, e ciò vuol dire che l'appello della personalità produce un afflusso di energie animiche, apre un canale per la discesa di forze spirituali.

Tuttavia l'aspirante può rimanere inconsapevole di questo afflusso, e non saper riconoscere nel suo rinnovato fervore, nella sua aumentata serenità, nel suo maggior distacco, i segni inconfondibili della “risposta” dell'Anima.

In realtà appena l'uomo comincia a interiorizzarsi per ricercare il suo Io profondo, ha inizio automaticamente un rapporto di azione e reazione reciproca tra personalità e Anima, ma di ciò egli è inconsapevole.

Sente aumentare il suo interesse, anzi la sua necessità, a interiorizzarsi, a raccogliersi, ma non comprende che questo è un effetto dell'influsso dell'Anima, che ad ogni suo sforzo di elevazione reagisce con una silenziosa, ma non per questo meno efficace, risposta.

Così inconsapevolmente si va preparando in lui un avvenimento di capitale importanza: il contatto cosciente con l'Anima.

Questo contatto avviene improvvisamente, apparentemente senza alcun preavviso, poiché è l'effetto dell'elevazione di vibrazione di uno dei veicoli personali, che può in tal modo mettersi in sintonia con la vibrazione dell'Anima.

Infatti questo primo contatto cosciente può avvenire a mezzo di uno qualsiasi dei veicoli della personalità (o eterico, o emotivo, o mentale) e produce un totale capovolgimento interiore, e un riorientamento di tutto l'essere.

Coloro che hanno avuto questa esperienza sono chiamati "i risvegliati" appunto perché essi hanno la sensazione di "svegliarsi" improvvisamente alla vera vita, alla realtà e di essere stati fino ad allora immersi in un sonno, in un mondo oscuro ed irreal.

L'aspirante ora è consapevole della meta e sa quale potente sorgente di luce e di energia esiste dentro di lui, ed anche se non può ancora attingervi volontariamente, ha la prova della sua esistenza ed è certo che tutti i suoi sforzi porteranno un giorno all'identificazione completa con questa sorgente, che è il suo vero Sé.

In realtà la personalità non è cambiata. È lo stato di coscienza che è mutato, perché l'aspirante, avendo avuta la rivelazione del suo Io reale, essendosi identificato, sia pure per un solo istante, con la coscienza sublime e ampia dell'Anima, non potrà mai più essere lo stesso di prima. La sua coscienza ha ricevuto un'impronta indelebile che non potrà mai più essere cancellata.

D'altro canto egli è consapevole, ora più che mai, degli ostacoli e delle difficoltà che dovrà attraversare, dei superamenti che dovrà fare per raggiungere un contatto stabile con l'Anima, perché la luce che è affluita nella sua coscienza durante quell'indimenticabile momento, gli ha fatto vedere se stesso come è in realtà, con tutte le sue imperfezioni, le sue negatività, i suoi attaccamenti, ma anche con tutte le sue possibilità e le sue qualità.

Ha inizio così un nuovo periodo in cui egli continua il suo lavoro di autoformazione e di purificazione, senza notevoli cambiamenti esteriori, ma in realtà profondamente mutato interiormente.

È questo il momento in cui si entra nel «Sentiero» e l'Aspirante è realmente messo alla prova durante questo periodo, dal suo Maestro interiore, l'Anima, che accortasi della luce che si è accesa in lui, vuole sperimentare la sua forza, la sua sincerità, la sua capacità di essere utilizzato in futuro al servizio del Piano Divino.

Il Sentiero Spirituale è denso di esperienze, di crisi e di conflitti interiori dati dalle necessarie trasmutazioni, dagli inevitabili superamenti e distacchi che l'aspirante deve affrontare.

Il punto critico dell'aspirante in questo periodo è la natura emotiva che deve essere trascesa e sublimata, e ciò implica molte sofferenze e rinunzie.

Egli deve inoltre passare dalla polarità emotiva a quella mentale, se vuole che quel fuggevole contatto con l'Anima che ha sperimentato, possa essere ripetuto e reso stabile e duraturo e se vuole costruire realmente un ponte con la coscienza del Sé.

Per passare alla polarità mentale deve sviluppare la

mente, renderla limpida e chiara, ed abituarsi poi ad usarla verso i veicoli inferiori come fattore di direzione, e verso l'Anima come organo di ricettività delle idee superiori.

Con la polarità mentale, raggiunge anche il dominio sulla personalità e ne favorisce l'integrazione, che è un passo importante sul sentiero.

La sua ricerca di interiorizzazione, quindi, non è più soltanto un'aspirazione al raccoglimento, al silenzio, all'astrazione dal mondo esterno, ma diviene un lavoro cosciente, ordinato e organizzato, una pratica consapevole, che è una vera e propria tecnica interiore.

Tale tecnica è la meditazione.

Non possiamo ora soffermarci a descrivere le varie fasi, ed i vari metodi di meditazione, perché ciò richiederebbe una lunga trattazione. Diciamo soltanto che essa è una vera e propria tecnica spirituale, perché quando si inizia il lavoro di meditazione si mettono in moto energie, si vive ed agisce dal mondo interiore, si producono dei cambiamenti e delle sublimazioni, e soprattutto si trasferisce la coscienza gradatamente e consapevolmente dall'io personale all'Io spirituale.

La meditazione è indispensabile a colui che voglia seriamente e sinceramente dedicarsi alla vita spirituale, e alla realizzazione della sua essenza reale e profonda: il Sé.

L'aspirante spirituale quindi, in questa fase terminale del sentiero che sta percorrendo, comincia a meditare, sviluppa la mente, evolve e matura interiormente e si prepara, pur senza saperlo, per un ulteriore e più alto stadio del cammino evolutivo: il discepolato. In altre parole egli si prepara a collaborare con uno degli Istruttori, sui piani sottili, per compiere un lavoro di servizio per l'umanità.