

Angela Maria La Sala Batà

# Medicina Psico-spirituale



Edizioni Armonia e Sintesi

Oggi la medicina ufficiale sta scoprendo che la malattia fisica è strettamente collegata alla psiche. Infatti da vari anni è sorta la branca della medicina psicosomatica che, appoggiandosi anche alla psicoanalisi, ammette l'esistenza di cause psicologiche per i disturbi e le malattie fisiche.

Questo nuovo atteggiamento della scienza medica si avvicina, e in un certo senso conferma, le interpretazioni delle antiche dottrine esoteriche orientali e occidentali che considerano l'uomo una totalità bio-psico-spirituale e vedono nella malattia uno stato di disarmonia che viene a disturbare il delicato equilibrio che regge questa totalità.

Secondo questa visione i sintomi e i malesseri causati dalla malattia nascondono un messaggio da decifrare, che una volta interpretato e compreso, può portarci ad una maturazione e ad un ampliamento di coscienza. In tal modo, non solo si produce la guarigione, ma si ristabilisce l'equilibrio a un livello più alto.

L'Autrice, psicologa e profonda studiosa di scienze spirituali, cerca di trovare i punti di contatto tra l'impostazione della medicina psicosomatica e le intuizioni dell'antica sapienza esoterica.

Questo libro può aiutare quindi il lettore a conoscere meglio se stesso, attraverso l'interpretazione dei suoi malesseri, vedendoli come espressione di un conflitto fra la spinta ascensionale ed evolutiva della Scintilla Divina che è in lui e la resistenza della materia in cui è imprigionata. Tale disarmonia può essere superata solo con la comprensione della maturazione indicata emblematicamente dai sintomi e con la utilizzazione della sofferenza della malattia come processo interiore di purificazione e di trasformazione di se stessi.

Angela Maria La Sala Batà

# Medicina Psico-spirituale



Edizioni Armonia e Sintesi

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

VI EDIZIONE 2008

In copertina:

*«La trasformazione delle energie».*

*Disegno di Angela Maria La Sala Batà.*

## INDICE

PREFAZIONE . . . . . Pag. 5

### PARTE PRIMA

#### CAPITOLO I

Rapporti fra psiche e corpo . . . . » 11

#### CAPITOLO II

Cenni di anatomia e fisiologia occulte . . » 21

#### CAPITOLO III

Le malattie dal punto di vista esoterico . » 33

#### CAPITOLO IV

Le malattie da congestione . . . . » 43

#### CAPITOLO V

Le malattie da inibizione . . . . » 53

#### CAPITOLO VI

Il meccanismo della coscienza . . . . » 63

#### CAPITOLO VII

Le malattie ed il grado evolutivo dell'uomo » 73

#### CAPITOLO VIII

Malattie karmiche collettive ed individuali . » 85

#### CAPITOLO IX

Malattie evolutive . . . . » 93

## CAPITOLO X

Trasferimento delle energie dal Plesso Solare al Centro del Cuore (Prima Parte) . Pag. 103

## CAPITOLO XI

Trasferimento delle energie dal Plesso Solare al Centro del Cuore (Seconda Parte) . » 113

## CAPITOLO XII

Trasferimento delle energie dal Centro Sacrale al Centro della Gola (Prima parte) . » 123

## CAPITOLO XIII

Trasferimento delle energie dal Centro Sacrale al Centro della Gola (Seconda Parte) » 133

## CAPITOLO XIV

Trasferimento delle energie dal Centro alla Base della spina dorsale al Centro della Testa . . . . . » 143

## CAPITOLO XV

Armonizzazione ed integrazione della personalità . . . . . » 153

## PARTE SECONDA

## CAPITOLO I

Significato evolutivo della malattia . . . » 163

## CAPITOLO II

Malattie fisiche che precedono il risveglio del Sé . . . . . » 171

## CAPITOLO III

Rapporto fra tipo psicologico e malattia . . . Pag. 181

## CAPITOLO IV

Disturbi psichici prima del risveglio (Prima parte) . . . » 191

## CAPITOLO V

Disturbi psichici prima del risveglio (Seconda Parte) . . . » 199

## CAPITOLO VI

Il risveglio del Sé . . . » 209

## CAPITOLO VII

Dopo il risveglio . . . » 219

## PREFAZIONE

L'idea di scrivere questo libro è sorta nella mia mente in seguito ad alcune esperienze personali, che mi hanno fatto riflettere profondamente e a lungo e mi hanno spinto ad indagare nel campo così interessante, ma ancora misterioso, delle vere cause della malattia e del suo significato evolutivo e spirituale.

Non essendo medico, ho esitato prima di decidermi, nel timore di sembrare presuntuosa o poco competente. Tuttavia la spinta a scriverlo è stata così forte che ho dovuto attuarla, soprattutto nella speranza che le mie riflessioni, le mie osservazioni e le mie intuizioni, servano di stimolo ad altri a continuare e ad approfondire questa ricerca, arrivando a risultati più precisi e più completi dei miei.

Dal canto mio sono profondamente convinta che quello stato di disarmonia, che chiamiamo « malattia », nasconde un messaggio da decifrare, che i suoi sintomi abbiano un preciso linguaggio e che la sofferenza che ci procura abbia significati e fini ben più profondi e vasti di quelli che vediamo in superficie. Se noi potessimo comprendere questo messaggio, interpretare il linguaggio dei sintomi, utilizzarne la sofferenza, avremmo in mano una chiave preziosa per progredire, autorealizzarci più rapidamente e facilmente, superando ostacoli, disarmonie, impurità, resistenze di cui non siamo consapevoli.

Oggi anche la Medicina ufficiale gradatamente si sta aprendo (soprattutto per merito della psicanalisi) verso

libera da preconcetti e accettare tutte le ipotesi, tentando tutte le vie di ricerca e di verifica.

Una di queste vie potrebbe essere appunto lo studio e l'analisi dei nostri disturbi e dei nostri mali fisici e psichici, per trovare le cause profonde che stanno dietro ad essi, e risalire così dal sintomo fisico al problema soggettivo ed interiore che esso vuol farci capire.

Se è vero, come afferma non solo l'esoterismo, ma anche la psicologia del profondo, che siamo inconsci di noi stessi, che dobbiamo conoscerci veramente per poterci autorealizzare, dobbiamo utilizzare tutti i mezzi per giungere a questo scopo, ed interpretare tutte le nostre manifestazioni esteriori e fisiche come simbolici messaggi di una realtà nascosta.

Se è vero, come affermano tutti i grandi ricercatori, i saggi, gli illuminati di tutti i tempi, che il Vero Uomo non è ancora manifesto, ma che deve « nascere » in noi, superando ostacoli, resistenze, condizionamenti, automatismi, errori che si sono formati nelle energie della nostra personalità, non ci chiudiamo all'intuizione, alle nuove idee che potrebbero aiutarci a trovare maggiore armonia e consapevolezza e guidarci verso il superamento delle nostre limitazioni e delle nostre sofferenze.

PARTE PRIMA

## CAPITOLO I

### RAPPORTI FRA PSICHE E CORPO

Il misterioso rapporto che esiste fra vita e forma, fra psiche e corpo e, in definitiva, fra Spirito e Materia, ha sempre destato l'interesse dell'uomo, sia da un punto di vista scientifico, che da un punto di vista filosofico e le risposte che sono state date a tale problema sono state le più disparate.

Se ad esempio risaliamo a Cartesio vediamo questi affermare esservi « una irriducibilità radicale fra l'anima ed il corpo ». Ma andando ancora più indietro nel tempo scopriamo Platone dichiarare: « Questo è il grande errore del nostro tempo... I medici tengono separata l'anima dal corpo ». Egli quindi riteneva che vi fosse una imprescindibile unità fra spirito e materia, fra psiche e corpo, e veniva così a concordare intuitivamente con quella che è una delle verità fondamentali dell'esoterismo: l'unità della vita.

« E' una delle dottrine fondamentali dell'esoterismo che la materia e lo spirito sono uno, non distinguendosi che per le loro manifestazioni rispettive ed in quanto alle percezioni limitate proprie del nostro mondo sensorio ». (Da « Lettere dei Mahatma »).

Ciò è in perfetta analogia con il « continuum » posto da Einstein come base della fisica universale. Infatti egli con le sue geniali scoperte sulla costituzione della mate-

ria ha rivoluzionato il concetto di dualità fra energia e materia, riconducendo tutto ad una realtà unica, forse inaccessibile alla comprensione intellettuale, ma della quale si possono matematicamente stabilire le proprietà e dedurre le leggi fisiche, sperimentalmente verificabili.

Tuttavia l'uomo è ancora lontano dal poter riconoscere effettivamente questa unità, poiché la sua coscienza è identificata con la forma esterna che egli crede la sola realtà, viene in contatto con il mondo oggettivo per mezzo dei cinque sensi soltanto, mentre in lui non si è ancora sviluppata la sensibilità al piano delle energie sottili ed invisibili.

Per questo, tutto quello che ci può dare la prova di un « rapporto », di un legame fra ciò che esiste al di là del mondo sensibile, e al di là della materia, è utile per avviarci a poco a poco a ritrovare l'unità sottostante all'apparente dualità.

Uno degli aspetti che ci può aiutare in questo senso è lo studio delle influenze della psiche sul soma, studio di cui si occupa la Medicina psico-somatica, corrente attuale della medicina che ammette influenze precise delle emozioni e degli stati psichici sull'organismo fisico, capaci di produrre disturbi, malesseri e vere e proprie malattie.

Fino a qualche decennio fa il corpo e le sue funzioni erano considerati dalla medicina solo in termini fisio-chimici e l'ideale del medico era quello di diventare (come dice l'Alexander, noto medico psico-somatico americano) « un ingegnere del corpo umano ».

Oggi invece si è andata delineando nel campo della medicina, una ben definita corrente, che considera l'uomo un'unità bio-psichica, un individuo, che non è solo un corpo, ma un insieme di pensieri, emozioni, tendenze, funzionante in maniera coordinata sotto la guida di un io cosciente. Ognuno di questi aspetti dell'individuo influenza

l'altro, poiché sono collegati tutti da rapporti, che, pur se ancora non ben chiari per la scienza, fanno tuttavia sentire la loro presenza.

E' stato l'avvento della psicanalisi a modificare le vedute materialistiche della medicina, con la scoperta dell'inconscio e lo studio dei bizzarri fenomeni della sintomatologia neurotica, che produce dei disturbi che possono considerarsi dei veri e propri processi patologici.

Soprattutto lo studio dei « sintomi di conversione » nell'isterismo ha fatto capire come dei conflitti psichici inconsci, dei traumi rimossi, possano « convertirsi » in malesseri e disturbi somatici, poiché essendo loro impedito lo sfogo esteriore dalla repressione inconscia, si *scaricano* sul fisico.

A poco a poco, dopo ulteriori osservazioni e studi, il campo di indagine e di scoperta si è ampliato, tanto che oggi la Medicina psicosomatica ammette la presenza di influenze emotive e psichiche sul soma, non solo nelle persone nevrotiche, ma anche in persone normali, che abbiano però dei problemi emotivi non risolti, delle preoccupazioni che non vogliono affrontare e riconoscere, oppure che siano sottoposte a « stress » continuo e assillante. La parola « stress » deriva dalla fisica e dall'ingegneria dove, come è noto, ha un significato ben preciso, e cioè *sollecitazione*, e si tratta di una forza che applicata ad un dato sistema, può alterarlo. In senso psicologico tale parola è passata a significare qualsiasi problema o situazione che ci procuri uno stato di ansia o di tensione. Questo ci fa pensare che se noi riuscissimo a mantenere uno stato interiore di serenità, di calma, di fiducia in ogni situazione difficile della nostra vita, di fronte a qualsiasi avvenimento, anche grave, così da poterli affrontare con coraggio, lucidità, e soprattutto con perfetta quiete emotiva, probabilmente potremmo evitare la maggior parte

dei nostri malesseri fisici. Tuttavia questa « quiete emotiva » rappresenta un traguardo da raggiungere dopo una serie di maturazioni e di superamenti; per il momento quindi le parole dette sopra rappresentano solo un'indicazione teorica.

Anche le dottrine spirituali ed esoteriche interpretano la maggior parte delle malattie fisiche come conseguenza di mancanza di armonia interiore.

Nel libro di A.A. Bailey « La Guarigione esoterica » si legge infatti: « Tutte le malattie sono effetto di disarmonia fra forma e vita. Ciò che unisce forma e vita... è l'anima nell'uomo, ed il Sè umano. Quando l'allineamento fra questi due fattori, anima e forma, vita ed espressione, soggetto ed oggetto è difettoso, la malattia si annuncia... » (pag. 27).

L'armonia fra « vita e forma », fra anima e personalità, si può raggiungere solo quando l'allineamento e l'integrazione di tutti gli aspetti dell'uomo sono completi, possiamo anzi dire che tutta la vita è un passaggio dalla disarmonia all'armonia, dal disordine all'ordine, dalla molteplicità all'unità. Questo ci indica, in un certo senso, il programma da svolgere, la via da seguire per la nostra maturazione interiore, e tutta l'umanità, sia pure inconsapevolmente, tende a raggiungere questa meta, attraverso crisi, conflitti, sofferenze, fino a quando la coscienza risvegliata non prenderà in mano la direzione delle energie che compongono la nostra personalità e non compirà volontariamente e consapevolmente il lavoro di armonizzazione e di integrazione.

Ad un livello diverso anche la psicologia del profondo, persegue questo obbiettivo e cerca di portare l'uomo verso la completa autorealizzazione, guidandolo lungo la via della conoscenza integrale di se stesso e del superamento dei conflitti interiori.

Occorre dire a questo punto che l'origine della malattia non è soltanto psicologica e soggettiva, anche se la maggior parte dei mali ha sempre una componente psichica. Esistono altre cause che le dottrine esoteriche inquadrano nel karma sia individuale che collettivo di tutta l'umanità.

Tale soggetto è molto ampio e, a dire il vero, ancora un po' oscuro e complesso, perché l'aspetto esoterico delle malattie e lo studio di esso è ancora nuovo per l'umanità e per il suo grado evolutivo attuale, come lo è del resto anche la Medicina Psico-somatica, che, pur avendo molti cultori e seguaci fra i medici, è ancora osteggiata, e persino ignorata dai più. Da poco le menti degli uomini hanno cominciato ad orientarsi in questo senso ed è sempre una minoranza il numero di coloro che cominciano a divenire sensibili alle energie sottili e al mondo delle cause e dei significati, che è nascosto dietro alle apparenze fenomeniche. Pertanto quanto potrà essere detto a questo proposito è di necessità parziale ed incompleto ed è presentato soprattutto come un argomento su cui riflettere e meditare. E' facile cadere, in questo campo, nella superstizione e nell'atteggiamento antiscientifico, che possono portare al magismo e al fenomenismo deteriori, da evitare con ogni cura, poiché invece di guidarci verso la luce e verso un effettivo progresso, ci porterebbero indietro, facendoci regredire a stadi evolutivi ormai superati.

Oggi anche le dottrine esoteriche devono essere diffuse come una scienza, come un insieme di conoscenze basate su serie ricerche e sullo studio di aspetti e di manifestazioni che, se non subito, certamente in futuro, potranno essere verificati e sperimentati scientificamente.

Ecco perché, di pari passo con lo studio delle enunciazioni e spiegazioni esoteriche e spirituali riguardanti le malattie dell'uomo, è opportuno tener presente anche

tutto ciò che è stato osservato dalla Medicina Psico-somatica e, inoltre, cercare di fare un parallelo fra quest'ultima e la medicina esoterica, facendo notare, dove è possibile le analogie ed i punti di contatto fra le due.

Il compito dello studioso di esoterismo oggi è quello di *essere nel mondo*, e non di astrarsi da esso, e di portare nel mondo quel tanto di conoscenza e di luce che egli possiede, facendosi interprete delle verità occulte e traducendole in termini comprensibili ed accettabili.

E' quindi utile sapere a che punto è arrivata la ricerca e la sperimentazione della Medicina psico-somatica e seguire i progressi lenti, ma continui, della scienza verso la scoperta della vera natura dell'uomo. Dobbiamo pertanto dare uno sguardo, sia pure rapido, sui punti di vista della medicina psico-somatica.

La medicina psico-somatica, come abbiamo detto, riconosce influenze emotive e psichiche sulla salute e divide i malati in tre categorie, come è scritto nel trattato di « Medicina psico-somatica » di Weiss e English (ed. Astro-labio):

*1° gruppo:* Tutti coloro che non sono né pazzi, né nevrotici, ma che presentano una malattia senza nessuna definita alterazione organica che possa spiegarla. La medicina psico-somatica si interessa soprattutto di questo primo gruppo. Sono questi i casi puramente « funzionali » della medicina pratica.

*2° gruppo:* Tutti quei pazienti che accusano dei disturbi che sono *in parte* causati da fattori emotivi, anche se sono presenti alterazioni organiche. Questo secondo gruppo è più importante del primo dal punto di vista della diagnosi e della terapia, perché il fattore psicogeno può fare in questo caso danni ben più gravi, essendo presente anche una malattia organica.

3° gruppo: Tutti quei disturbi considerati generalmente di puro dominio somatico, ma che implicano anche il sistema nervoso vegetativo, come ad esempio l'emigrania, l'asma, l'ipertensione essenziale ecc.

Da questa suddivisione schematica si può dedurre che nella mente dei medici si va delineando anche un altro problema molto importante, e cioè quello dell'eventuale rapporto fra disturbo psicologico ed alterazione anatomica.

In genere i medici psico-somatici distinguono le malattie in organiche e funzionali. Le prime sono quelle che presentano alterazioni cellulari e lesioni anatomiche e le seconde sono quelle che non presentano né alterazioni cellulari né lesioni anatomiche e quindi debbono essere considerate « psicogene ».

Il concetto di malattia tramandatoci dal XIX secolo si potrebbe indicare nel modo seguente:

Alterazione cellulare → Lesione anatomica →  
disturbo funzionale.

Nel XX secolo questa formula subì un cambiamento e fu espressa così:

Disturbo funzionale → alterazione cellulare →  
lesione anatomica.

Si è ancora all'oscuro dal punto di vista scientifico su ciò che potrebbe precedere il disturbo funzionale, ma in futuro potrebbe essere scoperto un disturbo psicologico responsabile di un'alterazione funzionale per mezzo di un preciso rapporto sperimentabile scientificamente.

Allora la suddetta formula potrebbe essere espressa nel seguente modo:

Disturbo psicologico → menomazione funzionale  
→ alterazione cellulare → lesione anatomica.

La medicina psico-somatica ammette questo rapporto come ipotesi molto attendibile, e anche se considera la relazione fra stato emotivo ed organo fisico ancora misteriosa, non esclude che un fattore psichico sia capace, a lungo andare, di influire persino sulla materia fisica e di produrre addirittura una lesione anatomica.

Ciò è molto importante perché ci riporta al problema a cui abbiamo accennato all'inizio, e cioè al misterioso rapporto che lega la psiche al corpo, lo spirito alla materia.

Dal punto di vista esoterico l'uomo è considerato un'unità complessa, costituita di vari aspetti o « veicoli » subordinati ad un centro di coscienza di origine spirituale che è chiamato il Sè, o Anima, o Io Superiore, ed è considerato il Vero Uomo.

Il corpo fisico è il più esterno di questi veicoli, ed è ritenuto essere solo uno strumento di espressione e di esperienza del Sè sul piano materiale. Pertanto non vi è una « scissione » fra lo spirito e la materia, ma solo una gradualità di livello vibratorio, perché tutti gli aspetti del Sé, ed anche il veicolo fisico, sono stati *emanati* dal Sè stesso, per potersi esprimere. Ritorniamo più dettagliatamente su questo punto in uno dei prossimi capitoli.

Quindi il problema del rapporto fra vita e forma, se lo consideriamo dal punto di vista delle dottrine esoteriche, è facilmente risolvibile, in quanto si tratta di un fenomeno simile a quello dell'induzione elettro-magnetica. Bisogna infatti immaginare i veicoli dell'uomo come « campi di energia » in continuo movimento e comunicanti fra di loro.

Questi campi di energia (che potrebbero corrispondere alla « psiche » della psicologia) costituiscono il ponte fra spirito e materia, tra il Padre e la Madre, come sono chiamati simbolicamente questi due aspetti dell'Uno.

« Il Padre-Madre fila una tela, la cui estremità supe-

riore è attaccata allo Spirito-Luce dell'Oscurità Una, e quella inferiore alla oscura sua fine, la Materia. Questa è la Tela dell'Universo, intessuta delle due sostanze fuse in una ». (H.P. Blavatsky: Dottrina Segreta - Stanze di Dzyan).

L'uomo che è il microcosmo che riflette il macrocosmo, rivive in se stesso questa verità universale ed in lui il corpo fisico può essere considerato « l'oscura fine della tela », e lo Spirito « la Luce », mentre la sua psiche (e cioè i vari veicoli) rappresentano « la tela di mezzo ».

Pertanto il rapporto fra Spirito e corpo per l'esoterismo non rappresenta un mistero, ed è considerato, dal punto di vista energetico, sempre presente ed in atto. La scissione esiste dal punto di vista della coscienza, poiché l'uomo non è consapevole di se stesso, essendosi identificato con l'estremità più densa ed esterna della « tela », con la parte più superficiale e meccanica della sua natura, e vive nell'incoscienza della sua origine e della sua realtà profonda.

Questa è la ragione per cui la scienza che ricerca ed indaga sui fenomeni basandosi sull'aspetto oggettivo e partendo, per dir così, dall'esterno, si trova spesso di fronte ad ostacoli insormontabili e apparentemente inspiegabili. Infatti (citando Sri Aurobindo) « appare evidente che analizzando il fisico ed il sensibile non arriveremo mai alla conoscenza del Sè, di noi stessi o di Colui che chiamiamo Dio... Se dunque esiste un Sè, una Realtà che non sia evidente per i nostri sensi, bisogna cercarla e conoscerla con altri mezzi che non siano quelli della scienza fisica ». (Da « La Sintesi dello Yoga », vol. II pag. 22).

E quali sono questi altri mezzi?

Soprattutto lo studio della coscienza dell'uomo, che è una realtà soggettiva, di fronte a cui anche gli scien-

ziati rimangono perplessi. Scrive infatti il noto biologo C.H. Waddington: « Ci troviamo di fronte, per quanto concerne la consapevolezza di sé, a un mistero fondamentale che sta al cuore di tutta la nostra vita... ».

Non esiste infatti modo di catalogare e studiare « scientificamente » la coscienza, intesa come auto-consapevolezza, che rimane un fenomeno a sé stante, del tutto indipendente dai fatti fisici.

E' proprio nell'analisi dei fenomeni soggettivi della coscienza, e nello sviluppo graduale di essa, che esoterismo e scienza forse potranno incontrarsi, tramite la psicologia, che oggi può essere considerata una vera e propria scienza fondamentale per la vita.

La Medicina psico-spirituale cerca di indagare sulle cause delle malattie dell'uomo servendosi sia dei mezzi offerti dalla psicologia, che dei mezzi offerti dalle dottrine esoteriche, e considerando le malattie come alterazioni del rapporto che esiste fra psiche e corpo, e fra spirito e materia, può aiutarci a conoscere meglio noi stessi e a raggiungere l'armonia e l'auto-realizzazione.

## CAPITOLO II

### CENNI DI ANATOMIA E FISIOLOGIA OCCULTE

L'uomo è un essere molto complesso. Egli non è soltanto materia, ma è anche intelletto, sentimento, volontà e soprattutto Spirito. Quindi per comprenderlo veramente dobbiamo fare appello non solo alla biologia, ma anche alla psicologia, alla religione e soprattutto alle antiche dottrine esoteriche, che affermano esservi un uomo « visibile » ed un uomo « invisibile ».

Che cosa vogliono dire queste parole?

Che l'uomo non ha soltanto un corpo materiale, visibile, solido, ma altri « corpi » o veicoli, che sono invisibili all'occhio fisico. Secondo l'esoterismo non esistono solo tre dimensioni, ma anche altre dimensioni che non possono essere percepite dai nostri sensi fisici, limitati ed illusori e per ognuna di queste dimensioni lo spirito dell'uomo, il Sé o Anima individualizzata, ha un veicolo o « corpo » di espressione.

Tuttavia prima di parlare di questi corpi, vorrei soffermarmi a descrivere, sia pur brevemente, la costituzione dell'uomo in generale.

L'uomo ha due principali aspetti: il personale e lo spirituale.

Il personale potremmo dividerlo, come dice S. Paolo in:

- a) corpo o soma e

## b) psyche

che sono entrambi riflessi esistenziali dello Pneuma o Spirito, « il quale E', e si incarna... solo frammentariamente nel mondo dello spazio-tempo ».

Se consideriamo che *tutto è energia* a diverso livello vibratorio, dalla materia allo Spirito, potremmo dire, usando dei termini della fisica, che l'uomo « è un tracciato di onde stazionarie sottoposto a crescita e a sviluppo costanti. Il modello lo fa oggettivo nel mondo delle cose, ed esso deriva la sua forma da un'immensa complessità di forze e di energie, che giocano l'una sull'altra da tutti i livelli: spirituale, psichico e fisico » (da « Lo specchio della vita e della morte » di L. Bendit).

Cominciando dal corpo fisico denso e visibile, vediamo che esso è un sistema altamente complesso di svariate energie, e cioè:

- a) energie chimiche;
- b) energie vitali e bio-elettriche.

La vita dipende da un'interazione tra i campi di energie chimico-vitali, ognuno dei quali influenza l'altro.

La psiche è tutta quella parte dell'uomo che non è né fisico, né spirito, e corrisponde a quelli che sono chiamati dalle dottrine esoteriche « corpi sottili ». Sono « corpi » in quanto, come abbiamo detto, sono « tracciati di onde stazionarie » (come ad esempio un fascio di luce), ma sono più simili a « campi di forza », perché sono in stato di continuo movimento e flusso.

I corpi sottili dell'uomo, che costituiscono il suo lato psichico, sono tre:

1) corpo eterico (che è anch'esso fisico, ed è la controparte vitale e bioelettrica del corpo fisico denso);

2) corpo emotivo o astrale, o corpo delle emozioni e dei sentimenti;

3) corpo mentale, o aspetto intellettivo della psiche.

Il corpo che a noi in questo momento interessa di più, per l'argomento che stiamo trattando della medicina psico-spirituale e soprattutto del rapporto fra psiche e corpo materiale, è il corpo eterico, che come abbiamo detto, è quello che rende possibile tale rapporto.

Il soggetto del corpo eterico e dei suoi centri di forza è molto vasto e molto complesso. Noi quindi non potremo che darne dei cenni generali, lasciando aperta la strada alla riflessione, alla ricerca e soprattutto alla esperienza diretta a coloro che desiderassero approfondire questo argomento.

La difficoltà principale probabilmente è data dal fatto che noi non siamo coscienti del corpo eterico, essendo polarizzati generalmente nel fisico denso, che invece deve essere considerato solo come « un automa », uno strumento del vero veicolo del Sé sul piano fisico, e cioè del corpo eterico.

Infatti esso nel « Trattato di Magia Bianca » di A.A. Bailey è così descritto:

« Il grande simbolo dell'Anima nell'essere umano è il suo corpo eterico o vitale per le seguenti ragioni:

1. E' la controparte fisica della Luce interiore, chiamata Anima, o corpo spirituale. E' chiamato anche « coppa d'oro » (vasello) nella Bibbia e si distingue:
  - a) per la sua luminosità;
  - b) per la sua frequenza vibratoria che è sempre sincrona con lo sviluppo dell'Anima;

- c) per la sua forza di coesione, che unisce e connette ogni parte della struttura fisica.
2. E' la trama o rete microcosmica della vita, perché compenetra ogni parte della struttura fisica... » (pag. 64-65).

Il corpo eterico quindi, quando l'uomo sarà giunto ad un alto grado evolutivo, potrà essere effettivamente lo strumento dell'Anima, o Sé, sul piano fisico, ed irradiare energie spirituali nel suo ambiente. Esso infatti costituisce « l'aura » di una persona, di qualità e vibrazione diversa a seconda del suo grado di purezza e di realizzazione interiore.

Il corpo eterico è composto di materia fisica molto sottile e pertanto invisibile all'occhio comune. Questa materia (che gli scienziati hanno chiamato « etere » e gli esoteristi « prana ») permea e pervade, non solo tutti i corpi e tutte le forme esistenti, ma anche tutto lo spazio, di modo che il vuoto non esiste. L'etere è veicolo di energie di qualsiasi genere ed agisce da conduttore di esse, ed è per questo che il corpo eterico dell'uomo può ricevere e trasmettere le energie di tutti gli altri livelli di vita, ed anche le energie spirituali.

Il corpo eterico ha la stessa forma del corpo fisico, lo compenetra e fuoriesce da esso di qualche centimetro, formando l'aura di cui abbiamo parlato sopra. Tale corpo è formato da un'intricata rete di canalicoli di energie, intersecantisi fra di loro (i nadis), e che sono l'esatta controparte, in materia eterica, del sistema nervoso.

In questa fitta rete di « nadis » si trovano sette punti focali, o plessi, chiamati in sanscrito « chakram » (ossia centri di forza). In realtà tali plessi sono in numero molto maggiore, ma i più importanti ed i più noti sono sette, e corrispondono alle sette glandole endocrine principali.

Sofferamoci quindi su questi sette, come appaiono nella figura qui di seguito acclusa.

Tre di questi centri sono situati sotto al diaframma, e sono chiamati « inferiori », e tre al disopra del diaframma, « superiori ». Un settimo centro si trova fra le sopracciglia, e serve da integratore e sintetizzatore di tutti gli altri.

Ognuno di questi centri esprime un tipo speciale di energia, tuttavia le energie fondamentali sono essenzialmente tre, e cioè:

- 1) l'energia della Volontà (Atma);
- 2) l'energia dell'Amore (Buddhi)
- 3) l'energia dell'Intelligenza Creativa (Manas).

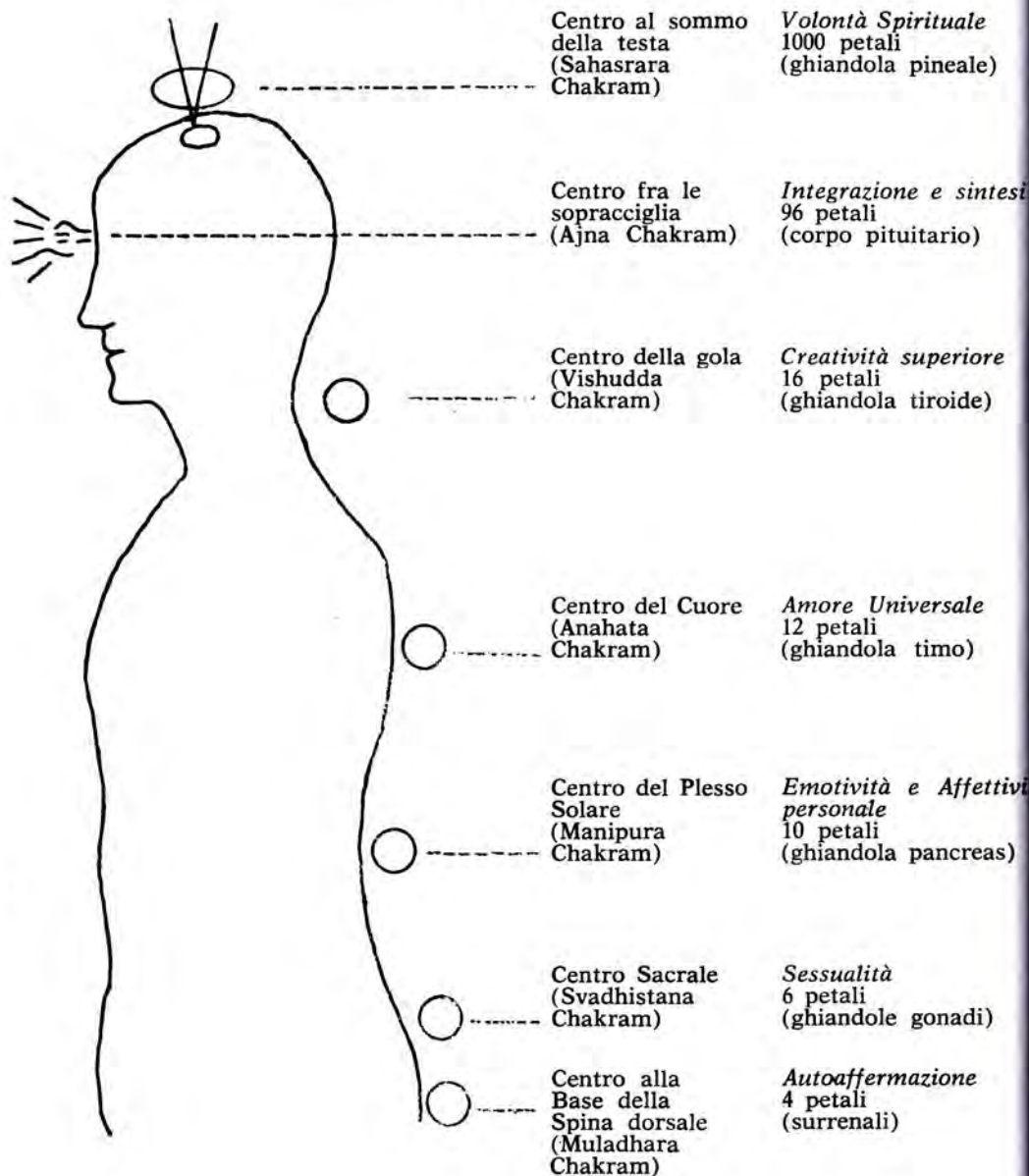
In realtà queste tre energie rispecchiano i tre aspetti della triplicità Divina, che è espressa in quasi tutte le religioni con le tre Persone della Divinità:

Padre	Brahma	Osiride
Figlio	Vishnu	Oro
Spirito Santo	Shiva	Iside

Tale dottrina di Dio, Uno e Trino, rispecchia una verità profondamente occulta, che si ritrova a tutti i livelli ed anche nell'uomo, in cui le tre energie fondamentali sono espresse attraverso i tre centri superiori:

- 1) Centro al sommo della testa (Sahasrara chakram) Volontà Spirituale;
- 2) Centro della gola (Vishudda chakram), Creatività Spirituale;
- 3) Centro del cuore (Anahata chakram), Amore Spirituale.

## I SETTE CENTRI ETERICI



Essi sono in perfetta corrispondenza con i tre centri inferiori i quali esprimono le tre stesse energie, ma degradate e scese di vibrazione, sotto l'aspetto di istinti fondamentali:

- 1) Centro del plesso solare (Manipura chakram), Amore egoistico (istinto gregario);
- 2) Centro sacrale (Svadhithana chakram), Creatività inferiore (Istinto sessuale);
- 3) Centro alla base della spina dorsale (Muladhara chakram), Volontà egoistica (Istinto di autoaffermazione).

Il « Centro fra le sopracciglia » (Ajna chakram), come già abbiamo detto, esprime la sintesi e l'integrazione fra i tre centri superiori e i tre inferiori, quando l'uomo avrà trasferito tutte le energie dal « basso » verso l'« alto » per effetto del risveglio della coscienza del Sé.

Questo trasferimento o elevazione delle energie istintive dai tre centri al disotto del diaframma a quelli al disopra del diaframma, ci indica tutto il processo evolutivo dell'uomo, che è in realtà una via interiore, lunga, travagliata e ardua. E' il « magnum opus » dell'uomo, l'alchimia spirituale che trasforma la materia grezza nell'oro dello Spirito. E' la « redenzione » della materia, che porta alla perfetta unificazione fra umano e divino.

Come è facile comprendere tale opera interiore presenta molte difficoltà, e pur essendo in realtà un processo spontaneo (come è stato constatato anche dalla psicanalisi con la teoria della sublimazione degli istinti), richiede superamenti, rinunzie, lotte e sofferenza, perché si tratta di un « riorientamento » delle energie, che per lungo tempo si erano incanalate verso certe direzioni, creando

automatismi, abitudini e identificazioni, che occorre superare con uno sforzo non indifferente.

Comunque, per ora non vogliamo soffermarci a descrivere dettagliatamente le varie fasi del processo di sublimazione, e gli eventuali disturbi e malesseri psichici e fisici, prodotti da esso, poiché dedicheremo a tale argomento alcuni prossimi capitoli. Per il momento ci serve conoscere l'« anatomia » del corpo eterico, e le sue funzioni, per comprendere meglio l'uomo e la sua complessa natura bio-psico-spirituale. Ed inoltre quello che ci interessa più da vicino ora, soprattutto per risolvere la questione già discussa del rapporto fra psiche e corpo, è la corrispondenza fra questo corpo sottile, da un lato con il corpo fisico denso, e dall'altro con lo Spirito.

Per quello che riguarda la corrispondenza con il corpo denso, abbiamo già accennato al fatto del rapporto fra i « nadis » del corpo eterico, con il sistema nervoso. Tuttavia il rapporto più interessante è forse quello che esiste fra i sette centri di forza e le ghiandole endocrine, infatti ad ogni chakram corrisponde una ghiandola (vedere la figura).

Anche la medicina oggi ammette una grande influenza del sistema endocrino, non solo sulla salute fisica dell'uomo, ma anche sul suo stato psichico e sul suo comportamento. E' stata anche tentata, come è noto, persino una bio-tipologia basata sulle ghiandole a secrezione interna.

L'endocrinologia ha dato un grande contributo agli studi psico-somatici e si è potuto accertare che la maggior parte delle ghiandole endocrine dipendono dai centri più elevati dell'encefalo, vale a dire dalla vita psichica. Infatti le emozioni e gli stress hanno una grande influenza non solo sul sistema nervoso, ma anche sul sistema endocrino.

« In molti disturbi endocrini, i disturbi emotivi protratti sono probabilmente fattori eziologici importanti. Se ne ha la chiara dimostrazione nel gozzo tossico, il cui inizio si può spesso trovare collegato a traumi emotivi ». (Alexander: « Medicina Psico-somatica », pag. 36).

I fattori emotivi possono addirittura avere influenza sul metabolismo dei carboidrati, con conseguenti disturbi vari e persino malattie, come ad esempio il diabete.

Per la medicina psico-spirituale le ghiandole endocrine non sono altro che il riflesso ed il simbolo in piano fisico dei centri eterici, e delle energie sottili che li attraversano. Quindi l'origine dei disturbi endocrini deve essere ricercata nell'alterato o errato funzionamento di un dato centro, che poi si manifesta all'esterno con la malattia fisica.

Ad ogni ghiandola e alla sua secrezione corrisponde uno stato psichico ben definito. Ad esempio la secrezione delle capsule surrenali è l'adrenalina, che si produce quando una qualsiasi situazione psichica o fisica richiede dall'uomo combattività, istinto di difesa e di lotta. Infatti è noto che l'adrenalina dà maggiore forza ed energia all'uomo. Quindi, in questo caso si vede chiaramente la corrispondenza fra ghiandola fisica e sua secrezione, con il centro corrispondente, che esprime appunto l'auto-affermazione e l'aggressività.

E' interessante notare che le tre ghiandole più note e della cui funzione si sa di più, sono quelle che corrispondono ai centri situati al di sotto del diaframma, e cioè: le surrenali, le gonadi (o ghiandole interstiziali), ed il pancreas. E ciò avviene perché tali centri sono i più attivi nell'umanità media, e quindi danno delle manifestazioni anche in piano fisico, più chiare e delineate. Mentre delle ghiandole situate al disopra del diaframma, fino a poco tempo fa non si conosceva chiaramente e con cer-

tezza la funzione, e di alcune non si conosceva nemmeno la secrezione, proprio perché (dice l'esoterismo) tali ghiandole corrispondono ai centri superiori dell'uomo, che sono attivi e sviluppati solo in una minoranza dell'umanità.

Sono proprio questi centri superiori che costituiscono i punti di contatto e di corrispondenza tra l'uomo sul piano fisico e l'Uomo Spirituale: il Sé.

Infatti essi esprimono, come già detto, i tre aspetti del Sé: Volontà, Amore e Intelligenza Creativa, e si risvegliano solo quando l'uomo diviene ricettivo alle energie spirituali e trasferisce le energie dai centri inferiori a quelli superiori ed ha così inizio la sua « rigenerazione occulta ».

Allora il Sé, o Anima, potrà esprimersi ed operare anche nel piano fisico, per mezzo del corpo eterico, che realmente diverrà la « coppa d'oro », o *vasello* di cui parla la Bibbia, capace di irradiare luce ed energie benefiche e sanatrici intorno a sé. Ogni disarmonia allora scomparirà e l'uomo sarà completamente « sanato » dalle sue malattie e sofferenze.

Come risulta evidente da questi brevi cenni il soggetto del corpo eterico è molto importante per la comprensione occulta dell'uomo e quando anche la scienza avrà accertato la sua esistenza e conoscerà il suo funzionamento, ne verrà un grande aiuto per il progresso dell'uomo e per la soluzione di tanti suoi problemi sia fisici, che spirituali.

Dobbiamo dire che in realtà la scienza si sta avvicinando a questa scoperta ed in questi ultimi anni sono stati fatti passi da gigante in questa direzione. Basti accennare alla « camera di Kirlian », ideata nel 1939 da due coniugi russi, appunto i Kirlian, con la quale si sono potute fotografare (mediante speciali accorgimenti) radiazioni colorate di luce e di energia emanate da corpi ed

oggetti. Questa scoperta all'inizio fu molto discussa, e solo da qualche decennio, a seguito anche di ulteriori esperimenti e indagini fatti da scienziati di altre nazioni, è stata presa in seria considerazione, finché si è giunti all'unanime riconoscimento dell'esistenza di un « corpo bio-plasmatico », una specie di « doppio » dei corpi materiali visibili, che è costituito da una energia a cui è stato posto il nome appunto di *bio-plasma*, non conoscendone l'esatta natura e da cui è nato il nome di « corpo bio-plasmatico » definito anche: «... matrice invisibile che organizza gli esseri viventi e mantiene l'interscambio vitale delle cellule e che è una specie di campo strutturatore della forma ». E' stato anche accertato che tale « campo strutturatore » scompare alla morte del corpo (sia esso un corpo umano, o una pianta, ecc.).

E' evidente quindi che è vicino il momento in cui la scienza dovrà accettare la teoria del corpo eterico, e constatarne l'esistenza, e se è vero quello che dicono le dottrine esoteriche su di esso, la scienza dovrà scoprirlo a poco a poco, e forse verrà il giorno in cui anche la parte spirituale dell'uomo non sarà più considerata qualche cosa di vago, di lontano, di ipotetico o addirittura di inesistente, ma qualche cosa che si può raggiungere con una graduale scoperta delle altre dimensioni interiori dell'uomo, e con una sensibilizzazione della coscienza verso le energie sottili, poiché non vi è separazione fra Spirito e materia, ma una ininterrotta serie di realtà sempre più sottili, che l'uomo è destinato a conoscere e a sperimentare a poco a poco.



### CAPITOLO III

## LE MALATTIE DAL PUNTO DI VISTA ESOTERICO

Dal punto di vista esoterico le malattie, come abbiamo detto, derivano da uno stato di disarmonia e di mancanza di allineamento fra « vita e forma », e cioè fra il Sé, che è il Vero Uomo, ed i suoi veicoli di espressione. Questo produce un difetto di sintonia vibratoria fra le energie dei vari livelli psichici dell'uomo. Tuttavia ciò è inevitabile, perché l'uomo non è cosciente della sua vera essenza e pertanto si identifica con i veicoli ed è « vissuto » dalle energie, invece di viverle ed usarle consapevolmente. Egli è come un automa, come una macchina, preda di impulsi, desideri, esigenze che gli vengono dalla sua natura inferiore, ed è quindi condizionato da essi.

Questo punto di vista dell'esoterismo concorda, in un certo senso, con quello della psicoanalisi, che afferma essere l'uomo preda e succube delle istanze che gli vengono dall'inconscio, fino a quando non prende coscienza dei livelli profondi del suo essere e non si autorealizza.

La strada dello sviluppo interiore e del raggiungimento dell'armonia, sia se è vista da un punto di vista psicologico, sia se è vista da un punto di vista spirituale, è quella dello sviluppo della coscienza. In altre parole è quella di uscire dallo stato passivo, condizionato, incosciente della identificazione con l'io superficiale ed illusorio, per giungere allo stato di piena consapevolezza ritrovando il centro autentico del proprio essere.

La malattia è pertanto uno degli effetti inevitabili del nostro stato di incoscienza e di limitazione, ma essa è anche utile, perché ci indica e ci rivela gli errori e le deficienze che sono in noi. Questo è un aspetto molto importante del male, che non deve essere trascurato. La malattia infatti nasconde un « messaggio » che deve essere decifrato, poiché a seconda dell'organo o della funzione che sono colpiti, vi è un particolare problema, un conflitto diverso, un errore specifico da individuare. Vi è, per così dire, un « linguaggio degli organi », un simbolismo, che deve essere interpretato.

Inoltre la malattia, nei suoi effetti, è purificatoria ed evolutiva, poiché una volta che sia risolta, il conflitto che l'ha generata si scioglie, e le energie mal dirette o bloccate, si incanalano verso la giusta direzione, sia pure *temporaneamente*. Infatti vi potrebbe essere una ricaduta, se commettiamo di nuovo lo stesso errore, o non riusciamo a fare un passo avanti definitivo e stabile verso una maggiore consapevolezza.

Il concetto base che dobbiamo sempre tener presente alla mente è che l'uomo è un aggregato di energie di vario livello vibratorio. I veicoli dell'uomo, come già detto, non sono altro che campi di energia, che sono usati dal Sé per fare esperienza sui vari livelli della manifestazione. Il Sé rappresenta il centro stabile e saldo intorno a cui « ruotano » i corpi sottili. L'uomo deve quindi trovare un equilibrio ed un'armonia fra tante energie, e riuscire a far emergere questo « centro » unificatore.

Tenendo presente questo concetto base di « energia », potremmo formulare questa legge: « Tutte le malattie derivano da uso errato delle energie che sono in noi ».

L'errore nell'uso delle energie può verificarsi in uno qualsiasi dei veicoli: o nel corpo eterico, (controparte vitale del fisico denso), o nel corpo astrale (veicolo delle

emozioni), o nel corpo mentale. Tuttavia le cause più frequenti si trovano nel corpo astrale, perché nell'umanità media è il più sviluppato ed il più usato, ed in esso quindi si generano i problemi e gli errori più frequenti.

L'umanità in genere è mossa dal desiderio e dalle emozioni e reagisce agli eventi prima di tutto emotivamente. Per tale ragione il corpo dalle emozioni è sempre agitato, turbato e congestionato. Ansia, paura, passioni, desideri disordinati mantengono sempre in movimento le vibrazioni della natura emozionale dell'uomo e si comunicano al corpo fisico denso *attraverso il corpo eterico*, e siccome il centro di espressione delle emozioni nel corpo eterico è il « plesso solare », i disturbi che ne derivano, interessano soprattutto la zona circostante il plesso solare, cioè l'apparato gastro-intestinale.

Abbiamo sottolineato le parole « attraverso il corpo eterico » poiché sono molto importanti. Esse ci indicano infatti per quale via avviene il rapporto fra corpo emotivo e corpo fisico, e vedremo in seguito che questa via di rapporto, che è il corpo eterico, è importantissima. Il rapporto fra Anima e corpo, fra Spirito e materia è reso possibile dal corpo eterico, che con le sue correnti di energia (nadis) ed i suoi centri, corrisponde esattamente al sistema nervoso.

E' noto che gli stati emotivi sono strettamente connessi con il sistema nervoso, soprattutto vegetativo; e vi è addirittura una branca della medicina che studia il rapporto fra emozioni e sistema nervoso: la psico-fisiologia.

A questo punto è utile che ci soffermiamo ad esaminare brevemente alcuni punti di vista della Medicina psico-somatica sui disturbi derivanti dagli stati emotivi disordinati ed agitati.

Secondo l'Alexander gli stati emotivi hanno una grande influenza sulle funzioni vegetative e possono cau-

sare dei disturbi che si dividono in due categorie principali:

1. Disturbi derivati da inibizione della funzione del simpatico.
2. Disturbi derivati da una attivazione non necessaria del parasimpatico.

Come è noto le funzioni rispettive delle due parti del sistema nervoso vegetativo sono le seguenti: il simpatico armonizza le funzioni vegetative interne con l'attività esterna e prepara quindi l'organismo alla lotta, alla fuga, alla difesa, ecc. Nel fare ciò inibisce tutti i processi anabolici (ad es. l'attività gastro intestinale) e stimola l'attività cardiaca e polmonare.

Il para-simpatico invece presiede alla conservazione e all'accrescimento, e cioè ai processi anabolici (ad es. processi digestivi, l'accumulo di zucchero di riserva nel fegato, ecc.).

Il simpatico ed il para-simpatico, quindi, hanno funzioni antagonistiche, ma che dovrebbero integrarsi e armonizzarsi a vicenda, poiché servono a mantenere l'equilibrio fra vita esterna e vita interna.

In un certo senso il simpatico corrisponde allo stato di veglia (e quindi al cosciente), ed il para-simpatico allo stato di sonno (e cioè all'inconscio). Infatti anche fra cosciente ed inconscio vi è antagonismo, poiché essi rappresentano i due poli opposti della vita psichica, che però dovrebbero servire a mantenere l'equilibrio psicologico dell'uomo.

Spesso però tale equilibrio è turbato da situazioni conflittuali, da stati di immaturità, da complessi e repressioni, da situazioni stressanti, tanto che ne risente fortemente lo stato emotivo e di conseguenza il sistema nervoso, e prima o poi ne derivano malattie psico-somatiche.

Sempre secondo l'Alexander, i disturbi, cui abbiamo accennato, della funzione del simpatico avvengono, quando vi sia una situazione di emergenza nella vita di un individuo, per cui il simpatico si mette in attività per prepararsi ad affrontare quella situazione. I battiti cardiaci si accelerano, il respiro si fa più profondo, i muscoli si tendono come per prepararsi ad una lotta, ecc. Tuttavia accade a volte che vi sia solo la preparazione e non l'estrinsecazione dell'attività necessaria, se esiste una rimozione dell'istinto di autoaffermazione. L'organismo, se questo fatto si ripete varie volte, ne riceve a lungo andare dei danni (disturbi cardiaci, ipertensione, ecc.), poiché vi è solo lo stato di tensione, ma non lo sfogo.

I disturbi che si riferiscono al para-simpatico, invece, avvengono quando l'individuo, anziché far fronte all'emergenza con la preparazione alla lotta e all'attività, sente l'impulso a chiedere aiuto e protezione, come quando era bambino. In lui si instaura *una recessione emotiva ad uno stato di dipendenza*. In altre parole invece di mettersi in moto il simpatico, che presiede ai rapporti con l'ambiente esterno, si attiva il para-simpatico che ha una funzione puramente vegetativa interna. E' quindi un ritirarsi dal problema attuale, quasi un ritorno all'infanzia, e ciò produce disturbi gastrointestinali (stipsi o diarrea, colite, dispepsia, ecc.). Questa reazione è chiamata « *sindrome regressiva* ».

Tali interpretazioni della medicina psico-somatica sono molto interessanti, perché ci danno la conferma del fatto che analizzando i nostri disturbi e malesseri fisici, e risalendo alle cause psichiche che li hanno prodotti, potremmo essere aiutati nella conoscenza di noi stessi, e prendere coscienza dei lati della nostra psiche che sono ancora inconsci. Infatti, come abbiamo visto, i disturbi sopra descritti derivano da meccanismi di difesa o di

repressione, che si sono instaurati nell'inconscio e che producono « un uso errato delle energie » e pertanto danno origine a eventuali malattie.

Nei disturbi, invero, in cui si attiva il simpatico e si producono stati di tensione e preparazione senza sfogo, vi è una *congestione* di energie. Al contrario, nei disturbi in cui predomina il parasimpatico e vi è una recessione emotiva, si produce una *inibizione* di energie.

Queste due parole: congestione ed inibizione, sintetizzano, in un certo qual modo, tutti gli errori nell'uso delle energie. Pertanto, secondo la medicina esoterica, devono essere sempre tenute presenti e comprese in tutte le loro implicazioni.

La congestione è un accumulo di energie, che produce uno stato di tensione e di conseguente infiammazione dell'organo fisico che si trova in quella zona, nelle vicinanze del centro corrispondente, e di conseguenza tutti quei disturbi fisici ed eventuali malattie, che possono derivare da uno stato di infiammazione.

L'inibizione invece, che deriva da repressione e blocco di energie, impedendo la loro circolazione e il loro libero flusso, produce svitalizzazione, e quindi tutti quei disturbi che possono essere causati da tale condizione fino all'atrofizzazione o la morte dell'organo corrispondente.

L'inibizione infatti è definita così dalla medicina esoterica « ...inedia psichica e cumuli di forze soggettive, che bloccano la corrente vitale ».

Quando vi sia una qualsiasi congestione lo stato psichico corrispondente è quasi sempre una tendenza alla irritabilità, all'agitazione, all'ansia; mentre quando vi sia inibizione l'effetto psichico è un senso di stanchezza, di astenia, di depressione, di profonda inerzia e svogliatezza.

Non dobbiamo dimenticare che le due branche del sistema nervoso vegetativo, e cioè il simpatico ed il para-

simpatico, pur avendo funzioni apparentemente antagonistiche, in realtà servono a mantenere l'equilibrio interno dell'uomo ed anche in questo vediamo una corrispondenza precisa, a livello fisiologico, di quello che accade a livello psicologico. Infatti a questo livello abbiamo il conscio e l'inconscio, i due poli della vita psichica dell'individuo, che corrispondono per le loro funzioni, rispettivamente al simpatico ed al para-simpatico. Fra questi due poli vi dovrebbe essere armonia ed equilibrio, dati da un ritmico flusso e riflusso dell'energia psichica, simile alle sistole e alle diastole del cuore, o ai movimenti di espirazione e inspirazione del respiro. Il flusso dell'energia psichica che va dall'inconscio al conscio è chiamato *progressione*, e quello che va dal conscio all'inconscio *regressione*. In un individuo armonico e maturo psicologicamente, questi due movimenti dovrebbero alternarsi ritmicamente, secondo la legge di « enantio-dromia » (scoperta da Eraclito centinaia di anni fa). In realtà questo equilibrio è molto raro, e di solito vi è la preponderanza o dell'uno o dell'altro movimento, con conseguente stato di conflitto, di disarmonia, di malessere, come avviene a livello fisiologico, a causa dello squilibrio fra simpatico e para-simpatico, che appunto esprimono queste due esigenze dell'uomo nel sistema nervoso.

Questa polarità riflette una verità universale.

In tutto il cosmo, a tutti i livelli, difatti esiste la dualità ed il ritmo vita e morte, giorno e notte, attivo e passivo, positivo e negativo, maschile e femminile... E' il grande respiro cosmico della creazione, il battito del grande cuore dell'universo, che scandisce il misterioso ritmo della vita.

L'uomo è in realtà il microcosmo che in sé riflette il macrocosmo, e conoscendo l'uomo si arriva alla conoscenza delle verità universali ed occulte.

Tornando ora all'argomento della medicina psico-spirituale, è utile cercare di capire se noi siamo più portati ai disturbi da congestione, o a quelli da inibizione, e per giungere a ciò dovremmo individuare in noi il movimento dell'energia psichica e vedere se tendiamo più a dirigerla verso l'esterno nel movimento di progressione (se siamo cioè estrovertiti), oppure se tendiamo a dirigerla maggiormente verso l'interno nel movimento di regressione (e siamo quindi introvertiti).

Nel primo caso cadiamo nell'errore di congestione che abbiamo più sopra descritto. In questo tipo di errore di energie possono cadere, non solo coloro che tendono spontaneamente ad usare il simpatico per prepararsi alla lotta, all'auto-affermazione, ma che poi non estrinsecano questa tendenza per una repressione inconscia. Vi cadono anche quelli che sono privi di autodominio, che non sanno controllare le emozioni, le passioni e i desideri, e pertanto si abbandonano ad essi incontrollatamente. L'eccessivo sfogo di una energia provoca dei disturbi simili a quelli dovuti allo stato di « tensione senza sfogo », e cioè infiammazione, congestione e irritazione del centro corrispondente all'energia usata. Comunque torneremo su questo punto più avanti per soffermarci su alcune differenze che esistono nelle conseguenze provocate da questi due atteggiamenti.

L'eccessivo uso incontrollato di una energia non solo è nocivo per noi stessi, ma anche per gli altri, perché l'iper-attività di un centro e la conseguente congestione, possono essere contagiosi. Le vibrazioni agitate, turbolente, eccessive irradiano e si propagano ad altri e si può generare una reazione a catena, e cioè, sul livello fisico, una epidemia.

Nel secondo caso poiché le energie si volgono prevalentemente all'interno vi è una fuga dalla realtà, un disa-

dattamento alla vita, un rifugiarsi nell'inconscio, con possibilità di regredire a stadi infantili ed immaturi, che dovrebbero essere stati superati. Vi è una inibizione delle energie, che però non provoca congestione perché si tende a non metterle in attività e quindi vi è astenia, svitalizzazione, inerzia e aridità psichica. L'individuo si chiude nel suo mondo ed evita i contatti, ritirando le energie. Ciò è molto nocivo, poiché l'uomo vive anche di rapporti e lo scambio con l'esterno è necessario e vitale.

Quanto abbiamo detto sull'estroversione e sull'introversione naturalmente descrive solo l'aspetto negativo di queste due tendenze. Come è ovvio vi sono anche aspetti positivi e utili dell'una e dell'altra. Per il momento, tuttavia, a noi interessano i lati negativi, poiché stiamo esaminando gli errori nell'uso delle energie che possono provocare malesseri e malattie fisiche.

La meta dell'uomo è quella di giungere all'equilibrio e all'armonia e perciò egli è stato messo in una condizione di dualità, che è solo strumentale, perché dall'attrito, dalla lotta ed infine dall'armonizzazione delle polarità scaturisce il terzo fattore: la coscienza.

La stessa struttura e costituzione psico-spirituale dell'uomo è tale da rivelare questo suo compito sintetico ed unitivo. Egli infatti è una creatura che appartiene a due regni: quello materiale e quello spirituale, e che fa da ponte fra i due con i suoi veicoli sottili.

Ecco perché è necessario che approfondiamo la conoscenza di questi veicoli, e soprattutto del corpo eterico, che a sua volta costituisce un ponte essendo in natura fisica, ma recettivo e sensibile alle energie degli altri livelli.

Quello che la scienza oggi ancora non si spiega, e cioè il rapporto fra anima e corpo, fra psichico e fisico, l'esoterismo lo spiega con la teoria dei corpi sottili, che merita quindi di essere attentamente presa in esame.



## CAPITOLO IV

### LE MALATTIE DA CONGESTIONE

Il fenomeno della congestione si instaura quando un individuo per una qualsiasi ragione non utilizza delle energie, delle qualità, delle tendenze che già possiede e che sarebbero pronte per essere usate.

Non è un fenomeno inconscio, come l'inibizione, che, come vedremo, è dovuto a fattori precisi quali ad esempio, traumi, complessi, senso di colpa ecc., ma un fenomeno cosciente, anche se involontario, che è dovuto sia a cause esterne, sia a cause interne.

Esaminiamo prima le cause esterne.

Dobbiamo prima di tutto ricordare che la nostra personalità è composta di tre aspetti o veicoli e cioè il fisico-eterico, l'emotivo ed il mentale, veicoli che sono campi di energie. Tutti e tre questi aspetti quando sono sviluppati debbono essere espressi, perché rappresentano «funzioni» (come le chiama Jung), che se non sono usate producono dei blocchi, dei disturbi, dei malesseri.

E come può accadere ciò?

Talvolta è la vita stessa che non consente di esprimere le nostre facoltà.

Ad esempio può accadere che il lavoro che svolgiamo, la professione che abbiamo scelta assorba solo una o due delle nostre funzioni lasciando inoperosa la terza, che il più delle volte è quella emotiva.

A volte invece se un individuo svolge un'attività pra-

tica per la quale impiega gli aspetti tecnici della mente, lascia in disparte tutte le altre possibilità di intelligenza, di intuizione, che pure esistono, nel corpo mentale.

In altri casi ancora è la creatività, la sensibilità artistica, l'inventiva, che vengono trascurate, per un lavoro che ci assorbe tutti su una linea particolare già predisposta.

La vita moderna frequentemente costringe l'uomo all'unilateralità. La specializzazione in un ramo è la nota dominante di questa epoca, e se talé concentrazione su di una sola linea può anche essere giovevole per l'approfondimento di quel dato settore, e giova quindi alla società, non giova però allo sviluppo e alla salute dell'individuo.

L'uomo, come già detto, è un essere complesso, che è composto di vari aspetti. E' un'unità che risulta dall'insieme di molte energie e funzioni, e per questo la via della sua armonizzazione e del suo benessere è l'integrazione, e l'uso coordinato di queste energie.

Se una persona è costretta, senza volerlo, ad usare per un periodo abbastanza prolungato una sola delle sue funzioni l'intero organismo fisio-psichico ne risente.

Un uomo d'affari, ad esempio, può anche avere delle esigenze affettive, o artistiche, se ha sviluppato anche il lato emozionale e sensitivo della sua natura, però spesso « non ha tempo » di coltivare e di esprimere queste sue esigenze, perché la sua vita pratica lo assorbe completamente, non lasciandogli agio di espandere la sua natura emotiva, che rimane perciò compressa e *congestionata*. Poiché il lato emotivo ha per sua corrispondenza nel corpo eterico il plesso solare, e questo, a sua volta, l'apparato digerente, è ovvio che prima o poi si instaurino disturbi e malattie di questo lato fisico, dapprima solo funzionali e poi a lungo andare « organici ».

Non è raro il caso di ulcera peptica negli uomini

d'affari, e ciò è stato constatato anche dalla medicina psicosomatica che ha potuto accertare la formazione di ipersecrezione gastrica in soggetti in cui il bisogno affettivo viene continuamente frustrato dalle circostanze esterne.

La medicina psico-somatica interpreta questa correlazione fra il bisogno di affetto e le funzioni digestive, come un fenomeno regressivo. In altre parole il desiderio di essere amato quando non trova soddisfazione « regredisce » al desiderio di essere nutrito.

Questa tuttavia per la medicina esoterica è una spiegazione troppo semplicistica e generica, poiché non tiene conto del contenuto energetico e dinamico dell'affettività, e ignora, come è ovvio, l'esistenza di « centri di forza », che accumulano ed esprimono le varie energie dell'uomo.

Molto più chiara e soddisfacente è invece la spiegazione esoterica che vede l'uomo come un aggregato di energie, e la salute come un giusto, armonico e coordinato funzionamento di queste energie, sotto la guida del centro autentico di consapevolezza: il Sé.

Tornando all'argomento della congestione, le cause esterne quindi sono quelle create dalle circostanze e dall'ambiente che impediscono un equilibrato uso di tutte le nostre facoltà, costringendoci all'unilateralità.

Le cause interne invece sono di carattere psicologico, e dipendono dai nostri difetti di carattere, dal nostro temperamento, dalle nostre stesse deficienze, (pigrizia, mancanza di volontà, egoismo, sfiducia, paura ecc.).

Può accadere ad esempio che una persona sia molto sensibile, affettiva, capace di amore e di altruismo, ma non usi queste sue doti per pigrizia, mancanza di fiducia in se stessa, o timidezza. Oppure vi può essere un individuo molto intelligente, con capacità mentali notevoli, che non mette a frutto questo suo sviluppo intellettuale, perché è indeciso, debole, diffidente...

Tuttavia queste facoltà sono presenti, e sono « energie » che corrispondono all'uno o l'altro dei veicoli sottili dell'uomo, e tendono continuamente a volersi esprimere, perché la parola stessa con cui le indichiamo (energie) significa che non sono passive o statiche, ma vive e dinamiche.

Per inciso voglio qui ricordare, che i tre veicoli della nostra personalità non sono altro che strumenti che debbono ricevere e utilizzare energie che provengono dal Sé, ed infatti rispecchiano i tre aspetti spirituali del Sé, Volontà, Amore e Intelligenza creativa, proprio come i tre centri superiori del corpo eterico, che abbiamo esaminato nel capitolo II. Ed è questa la ragione per cui questi tre corpi sono anche chiamati *veicoli di espressione*.

Quindi quando sono abbastanza sviluppati ed organizzati *esigono* di essere utilizzati.

Spesso l'uomo si sente infelice, insoddisfatto, depresso, e non sa perché. Attribuisce la sua infelicità a cause diverse, e cerca rimedio in mille maniere, che non servono però a rasserenarlo, mentre invece se « conoscesse se stesso », nel vero senso della parola, e cioè se sapesse effettivamente che cosa è l'uomo, qual'è la sua costituzione psichica, quali sono le vere esigenze che premono dentro di lui, potrebbe trovare il vero rimedio, ed evitare angosce e sofferenze, che possono arrivare a vere e proprie malattie fisiche.

Una persona che ha delle « congestioni psichiche », è sempre tesa, irritabile, agitata. Le zone psichiche dove le energie sono bloccate sono infiammate, e questa infiammazione si scarica sulle zone fisiche corrispondenti, producendo una iperattività degli organi o delle glandole implicate.

L'ipertensione ad esempio è causata da congestione, e così pure l'ipertiroidismo, l'ipersecrezione gastrica, l'iper-

glicemia, l'ipersurrenalismo... Sono tutti effetti dello stesso errore.

A mano a mano che l'individuo progredisce ed i centri eterici cominciano a divenire più attivi per effetto del contatto con le energie dell'Anima, possono instaurarsi delle congestioni dovute alla cosiddetta « stimolazione ». Questo è un fatto da tener presente, perché accade spesso a coloro che cominciano a divenire recettivi alle energie spirituali, che per una legge occulta quando affluiscono nella personalità vanno a vivificare tutti i centri *cominciando da quelli inferiori*.

E perché accade questo?

Perché le energie spirituali individuali ripercorrono lo stesso cammino che fu percorso dalle energie emanate dall'Assoluto al momento della manifestazione, costituito da una discesa, l'involuzione, e poi da una salita, l'evoluzione. Non dobbiamo dimenticare la fondamentale verità esoterica che l'uomo è il microcosmo che riflette il macrocosmo, e perciò riflette e ripete le stesse leggi universali del cosmo.

Quindi le energie spirituali provenienti dal Sé « discendono » e vanno a vivificare i tre centri inferiori, li rendono più attivi e radianti, di modo che l'uomo si rende conto non solo della loro esistenza, ma anche della loro forza, ed è spinto dalla sua aspirazione verso l'alto a sublimare queste energie, per scopi più elevati e spirituali. A questo punto le energie « ascendono », e si incanalano verso il loro vero scopo.

Pertanto all'inizio del cammino spirituale vi possono essere fenomeni di congestione per effetto di questa vivificazione dei centri, specialmente se il trasferimento delle energie incontra difficoltà, o si svolge lentamente, causando la formazione di blocchi.

La stimolazione può verificarsi in uno qualsiasi dei

centri e produce disturbi diversi a seconda della zona colpita.

Talvolta ciò può avvenire anche per una meditazione ben riuscita, per la vicinanza con una persona altamente evoluta che irradia potenti energie, o in momenti particolari della nostra vita quando riusciamo a metterci in contatto con il nostro Sé. La stimolazione, con conseguente congestione denota, peraltro, che la purificazione della personalità non è completa, che vi sono ancora impurità, difetti ed ostacoli interni, e per questo si dice che la luce del Sé all'inizio può anche evidenziare negatività, produrre crisi e sofferenze. Nulla infatti può essere più celato quando comincia ad affluire nella personalità la vibrazione potente ed illuminante della nostra Essenza Divina.

Quando accade questo fenomeno di « stimolazione » di uno qualsiasi dei centri, la conseguenza non è in genere un ingorgo, o un blocco di energie, ma un uso eccessivo, uno sperpero di energie, e quindi una « iperattività » di quell'aspetto.

Ad esempio se il centro « stimolato » è il plesso solare, e di conseguenza l'aspetto emotivo, l'individuo che ne è la vittima sentirà aumentare la sua emotività, la sua sensibilità. Non sarà più capace di controllarsi, e avrà improvvise ed eccessive reazioni emozionali, sproporzionate alla causa occasionale che le ha prodotte. Egli stesso si meraviglierà di questo suo stato di eccitamento, di ipersensibilità, di abnorme reattività emotiva, che lo terrà in un costante stato di agitazione e di tensione. Tutti i sentimenti sembreranno acutizzarsi e l'individuo si sentirà come una pentola a pressione sempre pronta ad esplodere...

Se invece il centro stimolato è quello mentale, la mente sarà in costante ed eccessivo movimento, saltando da una idea all'altra. I pensieri si accavalleranno l'uno

su l'altro, ed anche se all'individuo in questione sembrerà di essere capace di pensare di più, di avere maggior facoltà di generare idee e progetti, anche originali e nuovi, l'eccessivo movimento della mente li renderà caotici e disordinati e spesso quindi non utilizzabili. Inoltre questo stato di « congestione » e stimolazione mentale si comunicherà pure al cervello fisico, provocando vari disturbi come emicrania, insonnia, disturbi circolatori vari e senso di calore alla testa.

A lungo andare se questo stato si protrae o si ripete spesso, i disturbi possono farsi più gravi, cronicizzarsi, e pertanto produrre delle vere e proprie malattie.

Uno stato di ipertensione ad esempio, se diventa cronico può alterare permanentemente le condizioni di salute di un individuo, e produrre una malattia circolatoria, o una malattia renale.

Se un dato centro è continuamente congestionato, comincia a funzionare in maniera disordinata e può produrre una « proliferazione » di cellule nella zona circostante, e cioè un tumore.

Se le energie quindi non sono giustamente usate ed incanalate divengono un pericolo per l'uomo, ecco la necessità di conoscersi, di armonizzarsi, e di prendere in mano il controllo della propria personalità.

L'uomo tende ad attribuire i suoi mali e le sue sofferenze a forze esterne a lui, o a un destino avverso a cui l'umanità è condannata, e non sa (o non vuole sapere), che il più delle volte è egli stesso l'artefice dei suoi mali, e che il destino non è altro che il manifestarsi di una legge di equilibrio, messa in moto da lui stesso. Inoltre non sa che tutti gli uomini sono in realtà collegati da fili invisibili, da correnti di energie che fluiscono dall'uno all'altro, e che quindi il male di uno, è anche il male dell'altro, e l'errore di un individuo può contagiare

gli altri, perché in realtà nel campo delle energie sottili non vi è separazione, ma un continuo scambio.

Riprendendo ora l'argomento in esame, possiamo concludere dicendo che la tendenza a soffrire di fenomeni di congestione dipende, come altre volte abbiamo accennato, da una particolare tipologia psicologica alla quale uno appartiene, e qui si delinea il problema, preso in considerazione anche dalla medicina psico-somatica, della correlazione fra personalità e malattia. Possiamo dire che, genericamente, gli estroversi sono più portati alla « congestione », e gli introversi all'« inibizione ».

Il rimedio è sempre il raggiungimento dell'equilibrio e dell'armonia ed il saggio uso di tutte le energie che abbiamo a disposizione sotto la guida ed il controllo del Sé.

Per arrivare a ciò occorre passare attraverso tre fasi, e cioè:

- 1) conoscere se stessi;
- 2) possedere se stessi;
- 3) trasformare se stessi (1).

Anche la salute fisica è un risultato di questa armonizzazione e deriva dal perfetto equilibrio di tutti gli aspetti e di tutte le energie fra di loro e con il centro.

La malattia, come qualsiasi altra sofferenza dell'uomo, è quindi un « segnale di allarme », che dovrebbe essere esaminato e studiato soprattutto come un fatto indicativo di una nostra immaturità, di un nostro problema da risolvere, e come una possibilità di purificazione e di progresso.

I disturbi derivanti dalla « congestione » in particolare ci rivelano che non usiamo saggiamente ed equili-

---

(1) Questa è la formula della tecnica base della « Psicosintesi » del Dr. Roberto Assagioli.

bratamente le nostre energie, che vi sono in noi delle funzioni già pronte ad essere usate e che invece soffochiamo e trascuriamo, oppure che facciamo sperpero di forze preziose; e tutto questo perché non ci conosciamo, o non vogliamo conoscerci, essendo costantemente presi dalla vita esterna e continuamente protesi verso il mondo oggettivo: in altre parole siamo troppo estrovertiti.

Occorre pertanto abituarsi a saper regolare il movimento di progressione e regressione delle energie che regola la vita psichica, e a cui abbiamo accennato già nel secondo o terzo capitolo, e non eccedere, né in un senso né nell'altro, poiché, come vedremo, si può cadere anche nell'errore opposto, quello di essere troppo introvertiti, e produrre un altro genere di disturbi: quelli derivanti dalla inibizione delle energie.



## CAPITOLO V

### LE MALATTIE DA INIBIZIONE

Prima di addentrarmi a descrivere i vari disturbi, malesseri e malattie che possono essere causati dalla inibizione delle energie, vorrei soffermarmi, sia pure brevemente, sulla parola « inibizione », per cercare di chiarire bene il suo significato e le implicazioni che in essa sono contenute.

La definizione data a questo termine dalla Medicina esoterica è, come già accennato in un altro capitolo, la seguente:

« Inedia psichica, cumuli di forze soggettive che bloccano la corrente vitale... ».

Tuttavia noi, come siamo soliti fare, vogliamo collegare l'interpretazione esoterica con quella psicologica e pertanto crediamo utile esaminare anche il punto di vista della psicanalisi su tale soggetto.

Secondo la psicanalisi l'inibizione è un evento che accade sotto il livello della coscienza, e per questo infatti è chiamata « inibizione inconscia », ed è così definita:

« Impedimento od ostacolo di origine psichica, di cui l'io cosciente non si rende conto, di funzioni psichiche e psico-somatiche.

L'inibizione inconscia di date funzioni psichiche tende a proteggere l'individuo da situazioni pericolose, quindi a preservarlo dalla paura. La situazione che crea la paura può essere anche irreali, o non più attuale, nel qual caso

l'inibizione inconscia non serve ad uno scopo razionale. Il pericolo che si vuole scansare proviene per lo più dal Super-Io. Un istinto colpito dall'inibizione inconscia non viene più avvertito come tale. Le rappresentazioni ed i ricordi che si collegano all'istinto inibito rimangono nell'inconscio: fenomeno questo che si chiama rimozione ». (Da « Principi di psicanalisi » di E. Weiss, pag. 227).

Secondo l'esoterismo invece, l'inibizione ha un significato molto più ampio, e non avviene solo per meccanismi inconsci di difesa, o per paure legate a qualche trauma del passato, ma può essere causata da una tendenza errata dell'individuo a reprimersi, a controllarsi troppo, sia per temperamento, sia per una educazione sbagliata, sia per un atteggiamento immaturo verso l'ambiente...

Abbiamo detto in uno dei capitoli precedenti che i tipi introvertiti, ad esempio, sono più portati all'inibizione che gli altri temperamenti, appunto perché tendono a vivere nel mondo soggettivo, a rifuggire da tutto ciò che significa estrinsecazione ed espressione esterna, ed in tal modo, a volgere le energie all'interno, nel movimento di regressione.

Comunque, qualunque sia la causa dell'inibizione, le conseguenze sono sempre le stesse, e cioè auto-intossicazione, svitalizzazione, o blocco di energie che impedisce la funzione e l'attività di un organo fisico o di un aspetto psicologico.

A differenza della congestione che produce una iperattività di una data funzione psichica, o di un organo fisico, l'inibizione produce uno stato d'inerzia, di inaridimento e di generale ipotonia ed astenia. Infatti, mentre la congestione deriva da uno sperpero di energie, o da una inutilizzazione di una facoltà già pronta ad essere espressa, l'inibizione deriva da un « blocco » di energie, e dal mantenere una funzione, una facoltà, un impulso allo stato immaturo

e statico, impedendo la sua crescita e la sua normale evoluzione.

Non dobbiamo dimenticare che l'inibizione produce « regressione » e cioè un rifugiarsi nell'inconscio e quindi, eventualmente, un ritorno al passato, come avviene in tutti i disturbi connessi con il para-simpatico, e pertanto i malesseri e le malattie causati da questo atteggiamento errato, interessano soprattutto la vita vegetativa, la funzione del nutrirsi e quella dell'eliminazione e digestione.

L'anoressia nervosa, ad esempio, che è una inappetenza di origina psichica, che può essere leggera, oppure molto grave, è causata da una forma di inibizione.

Vediamo che cosa ne dice la medicina psico-somatica.

L'Alexander riconosce nell'anoressia nervosa « impulsi inconsci di invidia e di gelosia, inibiti dalla coscienza », a causa di un forte senso di colpa che porta poi ad un senso di auto-punizione, esprimentesi con il digiuno.

La funzione della nutrizione è fortemente carica di implicazioni simboliche e di energie affettive, perché nell'infanzia essa è connessa con il bisogno di essere amato, protetto, curato. Inoltre vi possono essere nel nostro inconscio molti ricordi traumatizzanti che ancora fanno sentire la loro influenza negativa provocando disturbi sia sulla funzione della nutrizione, che su quella della eliminazione che, come è noto, è anch'essa collegata a stati affettivi. Infatti in un bambino che crede di non essere amato dalla madre può instaurarsi la stipsi, che ha un significato simbolico di protesta e di ribellione. Tali disturbi possono rimanere senza conseguenze gravi, ma se divengono cronici, possono causare vere e proprie malattie. L'anoressia, ad esempio, se si protrae a lungo, porta ad uno stato di profonda astenia, ad anemia, a stati di denutrizione che possono sfociare nella tubercolosi, o in altre gravi malattie. Così l'alterazione delle normali funzioni della eliminazione

può portare ad autointossicazione, a malattie del fegato e del pancreas, a forme di colite ecc.

In ogni caso il processo dell'inibizione di una energia, o di una funzione, produce sempre un profondo senso di astenia, di abulia, di depressione, con risentimenti sull'organismo fisico, che il medico non sa spiegare, perché sono soltanto funzionali... Tali risentimenti sono ipotensione, ipoglicemia, bradicardia, sonnolenza, facile stancabilità ecc.

E' interessante esaminare ciò che avviene nel sistema nervoso quando si manifesta una inibizione inconscia di un dato impulso.

Le varie fasi del processo possono essere descritte così:

- 1) Nei centri inferiori del cervello (talamo, ipotalamo e corpo striato, che corrispondono all'inconscio) compare una pulsione, e cioè un impulso istintivo, che tende ad arrivare alla corteccia cerebrale, sede della coscienza.
- 2) Uno sbarramento morale si oppone a questa pulsione; riflessi condizionati inconsci fanno sviare gli impulsi nervosi (elettrici).
- 3) Questi impulsi elettrici non arrivano così alla corteccia cerebrale ed il soggetto non ne prende coscienza.
- 4) Allora questi impulsi deviano con una notevole carica verso il sistema nervoso simpatico, che è sottoposto ad una eccitazione ripetuta.
- 5) Tuttavia l'impulso nervoso, del quale è bloccato lo sbocco cosciente continua a premere nell'inconscio. Provoca allora nuovi impulsi, che sono anch'essi rimossi... e sono causa di nuove pulsioni, ancora rimosse.

Si determina in tal modo una tensione interiore. Il sistema nervoso simpatico è disturbato e causa malesseri a livello fisiologico (Da « Che cosa è la psicologia », di Pierre Daco, pag. 322).

Questo è il processo descritto dalla medicina psicosomatica.

Secondo la medicina esoterica invece, l'inibizione può avvenire non soltanto verso impulsi istintivi inconsci, ma anche verso facoltà di livello medio, e persino verso qualità ed energie di livello superiore e spirituale, e cioè può accadere che si impedisca l'espressione, non solo di aspetti negativi di se stessi, ma anche di aspetti ed energie innocui e leciti, o addirittura di carattere elevato.

Infatti, come già abbiamo avuto occasione di dire, la malattia si può instaurare in un organismo anche per effetto di « inibizione della vita dell'Anima ».

E come mai può accadere ciò?

Può accadere perché l'individuo si è identificato con l'io superficiale ed illusorio, essendosi formata una personalità forte ed integrata, che ha una sua volontà e non vuole quindi cedere il suo dominio alle energie spirituali, alla Volontà dell'Anima che tende sempre a far superare all'io inferiore l'egoismo, l'ambizione, gli interessi limitati e personali, e lo spingono a distaccarsi, a « sacrificare » ciò che è inferiore per ciò che è superiore e universale...

Tale distacco, appare come una rinuncia dolorosa alla personalità, e quasi come una « morte ». Per questo essa si ribella e si oppone, con ostinata protervia, non comprendendo che non si tratta di *morire*, ma di nascere una seconda volta. Infatti coloro che si risvegliano alla coscienza del loro vero Sé, sono chiamati i « nati due volte ».

Ma l'uomo immerso nell'incoscienza preferisce volgere le spalle alla Luce, far tacere l'appello del Sé, e

*inibire* gli impulsi superiori, facendoli cadere nell'inconscio.

Può sembrare strano, ma esistono delle persone che sono più mature di quello che credono, ma che non vogliono accettare la loro maturità, poiché accettarla vorrebbe dire cambiare vita, fare delle scelte, mutare atteggiamento, operare delle trasmutazioni, rinunciare all'orgoglio personale... Tutte cose che l'io personale, come abbiamo detto sopra, non vuole fare, poiché si è formato, come dice Sri Aurobindo, « il nodo di ostinazione dell'ego » (io inferiore), che è molto duro a morire.

Così si determinano conflitti interni, crisi, con conseguenti disturbi e malattie, che possono diventare anche molto gravi, tanto da causare, in certi casi, la morte, poiché l'Anima decide di abbandonare quella forma che si oppone alla sua evoluzione e che quindi non serve per i suoi fini.

Vi possono quindi essere:

- I. Inibizioni di energie e aspetti inferiori;
- II. Inibizioni di energie e aspetti di livello medio;
- III. Inibizioni di energie e aspetti superiori.

Ci si pone a questo punto una domanda:

« La tendenza all'inibizione indica un grado evolutivo superiore rispetto a quello delle persone che hanno la tendenza alla congestione? ».

Non è facile rispondere a questa domanda, poiché è molto arduo giudicare il grado evolutivo reale di un individuo. Inoltre esistono aspetti inferiori ed aspetti superiori sia dell'inibizione che della congestione.

Ad esempio se l'inibizione si riferisce ad istinti inferiori bisogna distinguere se ciò avviene per un meccanismo inconscio di difesa e paura, e quindi per un

processo nevrotico, oppure per una scelta « consapevole » dell'individuo che reprime l'espressione esteriore di certi desideri ed impulsi ritenendoli negativi, e di ostacolo alla sua vita spirituale.

Nel primo caso, e cioè quello dell'inibizione inconscia dovuta a nevrosi, si rivela una immaturità, mentre nel secondo caso il tentativo di superamento, anche se non completo, indica uno sforzo evolutivo ed aspirazionale, senz'altro positivo.

Così per quello che riguarda la congestione, se essa si instaura per un uso incontrollato ed eccessivo di energie, ed una incapacità a sapersi dominare, è senz'altro indice di un grado evolutivo inferiore, mentre se si verifica per un processo di « stimolazione » dovuto ad afflusso di energie spirituali in un centro, dopo una meditazione ben riuscita, o un momento di grande elevazione, essa indica che *il canale è aperto*, e quindi che l'individuo è abbastanza evoluto per certe maturazioni, solo che necessita di maggior purificazione e disciplina.

Pertanto, vi sono aspetti negativi ed aspetti positivi sia della inibizione che della congestione e non è facile, perciò, dire quale delle due indichi maggiore maturità spirituale.

Non dobbiamo dimenticare che la causa principale di queste due tendenze, anche se non l'unica, è il temperamento, il tipo psicologico al quale uno appartiene, che può essere o prevalentemente estrovertito, con preponderanza del cosciente e del simpatico (tipi simpatico-tonici), oppure prevalentemente introverso con prevalenza dell'inconscio e del para-simpatico (tipo vago-tonico).

Questa suddivisione in due sole categorie di tipi psicologici, potrà sembrare a qualcuno un po' troppo schematizzata e semplicistica. Infatti essa deve essere tenuta presente con una certa elasticità, perché esistono

anche dei tipi, per così dire « misti », in cui le due tendenze principali si alternano, con minore o maggiore equilibrio, e dei « sottotipi », che è difficile catalogare, perché non hanno un carattere ben definito, essendo ancora nella fase di maturazione inconscia...

L'uomo è un essere molto complesso e non è mai statico; egli è in continuo movimento, evoluzione e cambiamento e quindi può anche passare nel corso della stessa vita, da una tendenza all'altra.

Comunque, l'unico criterio che, con larghe generalizzazioni, può aiutarci a capire noi stessi e a risolvere i conflitti, ed i problemi interiori, è quello del movimento dell'introversione e dell'estroversione dell'energia psichica, che si basa sulla polarità psicologica dell'uomo, e che rispecchia una realtà universale. La polarità infatti si ritrova a tutti i livelli della manifestazione, dal macrocosmo al microcosmo, e ci rivela che tutto nell'universo risponde ad un grande ritmo, che è il battito del Cuore del Cosmo, il « respiro di Brahma », come dicono gli induisti.

L'uomo rivive in sé psicologicamente questa polarità, ne fa esperienza, dapprima con conflitto e sofferenza, e poi con equilibrio ed armonia, raggiungendo l'integrazione e l'Unità.

Tornando ora all'inibizione occorre tener presente che:

a) l'inibizione può essere cosciente e volontaria, oppure inconscia ed involontaria;

b) l'inibizione può essere rivolta solo a facoltà, energie ed aspetti già attivi e sviluppati.

L'inibizione volontaria è l'azione della volontà che esplica la sua facoltà inibitrice, ed in questo caso essa dovrebbe essere chiamata, per non confondere con l'inibizione inconscia, « repressione cosciente ».

L'inibizione inconscia, invece, è un effetto indiretto di meccanismi inconsci di difesa, e si è instaurata per l'abitudine a reprimersi, che a poco a poco è divenuta un automatismo inconscio.

Spesso però può avvenire che l'inibizione volontaria, o repressione cosciente, si trasformi in inibizione inconscia, appunto per la tendenza insita nella nostra psiche a trasformare ogni azione ripetuta in abitudine.

Che cosa risulta da questi cenni sintetici e incompleti su questo errore nell'uso delle energie?

Risulta che anche in questo caso l'origine dell'errore è la « mancanza di coscienza », e cioè il fatto che si creda reale ciò che è fittizio, che si creda autentico l'io superficiale, la maschera, che è appunto la personalità e si scambi la falsa coscienza di questo io, fatta di condizionamenti e abitudini, per la « vera coscienza ».

Per questo riteniamo opportuno soffermarci ad esaminare il complesso meccanismo della nostra coscienza, e cercare di capire i rapporti che esistono fra la parte cosciente della nostra psiche e le zone inconscie, e dedicheremo, perciò, il prossimo capitolo a questo argomento.



## CAPITOLO VI

### IL MECCANISMO DELLA COSCIENZA

Perché siamo immersi nell'incoscienza?

Perché è tanto difficile e faticoso divenire « coscienti »?

Perché le energie e gli impulsi istintivi ed irrazionali sfuggono al nostro controllo, ci condizionano e ci spingono verso direzioni errate, procurandoci così sofferenze e conflitti?

Perché la « coscienza » è una conquista, è frutto di una maturazione e di una lenta e progressiva crescita interiore.

L'evoluzione è un passaggio dall'incoscienza alla coscienza, ed il regno umano è il luogo ed il livello, in cui questo passaggio è possibile grazie al processo di individuazione che crea l'io.

Finora abbiamo esaminato l'uomo e la sua complessa costituzione occulta più che altro in termini di « energia ». Abbiamo detto, infatti, che l'essere umano può essere considerato « un aggregato di diverse energie ». Dobbiamo ora esaminare anche l'aspetto « coscienza » che è nell'uomo, aspetto che forse è il più difficile da affermare, perché esso è in continuo sviluppo e cambiamento, tale aspetto coscienza inoltre per essere veramente compreso deve essere sperimentato. Il culmine della coscienza, in realtà, nel caso dell'uomo è la « consapevolezza di sé », la cui conquista implica che si sia risvegliato un

*centro stabile*, che rappresenti « l'essere » contrapposto al divenire, capace di essere libero, cosciente, autodeterminato, indipendentemente dai veicoli personali. Pertanto, fino a che non sarà emerso in noi questo « centro », non sapremo mai che cosa sia realmente la coscienza.

Sri Aurobindo afferma che in realtà l'evoluzione non è altro che una lenta e graduale *trasformazione dell'energia in coscienza*. Che cosa vogliono dire queste parole?

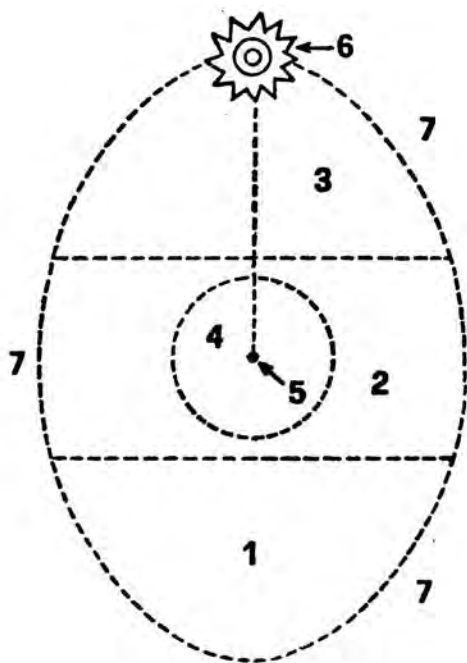
Vogliono dire che energia e coscienza sono la stessa cosa, ma l'una esprime l'aspetto *vita* della realtà, l'altra l'aspetto *consapevolezza*, che si risveglia a poco a poco. L'energia è coscienza allo stato potenziale.

Per quello che riguarda l'aspetto psicologico, però, dobbiamo stare attenti a non confondere quello che in psicanalisi è chiamato il « cosciente », con la coscienza.

Il cosciente è la parte razionale di noi stessi, che si oppone all'irrazionale, e cioè all'inconscio, mentre la « coscienza » è qualche cosa di molto più profondo, più vasto e più completo, poiché sorge dalla sintesi di cosciente ed inconscio, e ci fa riconoscere l'io vero, il nostro Sé. E' la vera conoscenza trasformata in realizzazione, assimilata e divenuta una parte di noi stessi.

Il cosciente è anche chiamato il « campo di coscienza », ed è quel tanto di consapevolezza che l'io razionale ha in un dato momento. Infatti i contenuti di questo campo di coscienza possono anche variare a seconda della direzione e della focalizzazione dell'attenzione.

E' l'attenzione infatti che ci fa essere coscienti di un dato fatto. Essa è stata paragonata ad un fascio di luce che noi possiamo dirigere dove vogliamo, e, come un fascio di luce, più è concentrato e più è intenso, ma è circoscritta, proprio come la luce di una lampada schermata da un paralume, che illumina una zona delimitata mentre tutto il resto rimane in penombra.



1. Inconscio inferiore o subcosciente.
2. Inconscio medio o precosciente.
3. Inconscio superiore o Supercosciente.
4. Campo della coscienza.
5. Io cosciente.
6. Io Spirituale o Sé.
7. Inconscio collettivo.

La zona di penombra è stata chiamata dalla psicanalisi il « precosciente », e sta ad indicare tutti quei contenuti della psiche che possono facilmente entrare nel campo di coscienza, se vi rivolgiamo l'attenzione.

Occorre dire anche che a seconda del grado evolutivo, del temperamento, degli interessi, ecc. di un dato individuo i contenuti del suo cosciente variano, per la « qualità », per la profondità e per il grado di *autenticità*. Con quest'ultima parola vogliamo indicare il grado di effettiva concordanza della coscienza superficiale, con quella profonda e reale.

Lo schema disegnato qui di seguito, e che è stato ideato dal Prof. Roberto Assagioli, eminente psicologo fondatore della « Psicosintesi » può aiutarci a meglio capire la complessa struttura della nostra psiche, pur tenendo presente che ogni schema è sempre, per forza di cose, limitato.

Da questo schema risultano chiare due cose: la prima è la suddivisione della nostra coscienza in vari livelli, e l'apparente presenza di due « io », uno situato al centro del campo di coscienza (N. 5), e l'altro al vertice del Supercosciente (N. 6).

Per quello che riguarda la suddivisione in vari livelli, la zona indicata con il N. 1, corrisponde all'inconscio inferiore (subcosciente), rappresenta il nostro passato, i nostri istinti atavici, che però sono sempre attivi e vitali, ed hanno una profonda influenza sul nostro comportamento e sul nostro modo di essere, ed inoltre contiene tutte le esperienze, gli eventi, le sofferenze, i traumi che si sono impressi indelebilmente nel magma sensibilissimo del nostro inconscio, fin dalla primissima infanzia. E' l'inconscio psicanalitico, quello scoperto e studiato da Freud e dagli psicanalisti del primo periodo.

L'inconscio medio rappresenta il « presente », e cioè

tutta quella parte della nostra psiche (a tutti i livelli, emotivi e mentali) che è attuale, ma di cui non possiamo essere coscienti completamente, sia perché la nostra attenzione è ristretta, sia perché non abbiamo ancora la « continuità di coscienza », e cioè la consapevolezza contemporanea di tutti i nostri veicoli sottili.

L'inconscio superiore, o Supercoscienze, rappresenta in un certo senso il nostro futuro, e cioè tutte le più alte facoltà, potenzialità, energie superiori, che sono latenti in noi, ma che non possiamo ancora manifestare, perché non siamo abbastanza maturi. Il nostro Sé vive e vibra in questa zona più alta della nostra coscienza interiore, ed è anch'esso « inconscio » rispetto alla coscienza ordinaria, poiché noi *non ne siamo consapevoli*.

Riguardo all'apparente esistenza di due « io » nella nostra coscienza, dobbiamo chiarire che la dualità non esiste. Essa è un fenomeno illusorio, creato dal nostro stato di limitazione e di oscurità che ci ha fatti identificare con ciò che è strumentale e superficiale, creandoci una falsa personalità, un io inautentico, meccanico e condizionato, mentre l'io vero rappresenta un'astrazione, un qualcosa di esterno, di vago, ancora da raggiungere e da definire.

In realtà non vi sono due « io », ma uno solo.

L'io cosciente (N. 5) non è l'Io reale, ma quel tanto di esso che filtra nella nostra consapevolezza ordinaria, e che per questa ragione si altera, si distorce, ed in un certo senso, si *maschera*.

Il senso dell'io, l'auto-coscienza, però, anche così distorta e limitata, è sempre un frutto della vera coscienza, perché è sempre un suo riflesso. Potremmo dire che l'io cosciente, è il seme dell'Io vero, chiuso nella matrice, addormentato, imprigionato nell'oscurità, ma che racchiude una vita, e pur limitandola la nutre e la protegge.

Tutto ciò che c'è in noi, anche a livello inferiore, è della stessa natura divina del Sé, ma noi abbiamo perduto il collegamento, divenendo incoscienti e sta quindi in noi di ritrovare il nesso associativo, il rapporto che possa farci ricostruire l'unità.

Anche la psicanalisi, infatti, dice che non siamo coscienti di certe zone della nostra psiche, perché manca « l'associazione », il rapporto. Da qui è sorto il metodo detto delle « libere associazioni », o delle « parole stimolo », che serve per creare un ponte con i ricordi sepolti.

Per quello che riguarda il Supercosciente avviene la stessa cosa: *manca il ponte* e noi dovremmo costruirlo con metodi simili a quelli delle « associazioni » e delle « parole stimolo », cosa che infatti si fa con la meditazione con seme, o con la tecnica dei mantram.

Tuttavia ora non posso dilungarmi su questo argomento anche se molto interessante ed importante.

Vediamo piuttosto quello che può esserci utile per lo studio delle malattie e dei disturbi psico-somatici.

Quali possono essere gli inconvenienti di questo nostro stato di incoscienza, e di scissione?

Gli inconvenienti possono essere infiniti, come possiamo constatare in ogni momento della nostra vita. Errori, illusioni, scelte sbagliate, atteggiamenti negativi, aridità, egoismo, ecc., con tutte le prevedibili conseguenze, che portano con sé infelicità, angoscia, depressione ed infinite sofferenze e difficoltà sia sul piano psichico, che sul piano fisico, sotto forma di malattie.

Abbiamo già esaminato alcuni di questi inconvenienti, sia pure sommariamente, parlando delle malattie da congestione, e delle malattie da inibizione, dovute appunto ad un errato uso di energie, causato proprio dal nostro stato di incoscienza e di oscurità. Ma quello che è più

grave è che noi non solo siamo chiusi agli impulsi e alle energie che vengono dall'inconscio inferiore e dall'inconscio medio, ma anche verso gli impulsi dell'inconscio superiore, del Supercosciente, e quindi verso il nostro Sé.

Viviamo separati, scissi da quella che è la nostra reale essenza, dal centro del nostro essere, che è armonia, gioia, totale consapevolezza, e non lo sappiamo, e anzi vi è in noi uno stato di « opposizione », quasi di ostilità e di ribellione inconsapevole verso la voce silenziosa del nostro vero Io. E' una forma di « resistenza », simile a quella che si instaura nelle nevrosi comuni, verso il subcosciente, e che è l'ostacolo più grave verso la guarigione. E' una specie di diga difensiva che si oppone all'analisi, alla presa di coscienza di traumi sepolti, di impulsi profondi. La personalità cosciente si difende, perché si è creata un rifugio nella malattia, ha paura di « crescere », di maturare e di soffrire, e questa resistenza mantiene l'individuo in uno stato di immaturità, in uno stato di attaccamento a livelli che dovrebbero essere stati superati e trascesi.

E' perché l'uomo rifugge dallo sforzo, dalla fatica di fare dei superamenti che egli interpreta come rinunce.

Dice Jung che « l'inerzia è lo stato fondamentale dell'uomo ». Ed infatti sembra essere così. Tuttavia ciò avviene soprattutto quando la coscienza è identificata con il corpo fisico, perché la qualità principale della materia fisica è appunto l'inerzia (tamas), che si rivela anche come facoltà di « trattenere », di « ritenere » ciò che ha ricevuto in sé, proprio come la terra trattiene il seme che è caduto nel suo grembo. Quindi quando noi vogliamo evolvere, e superare un certo livello, dobbiamo sempre operare con la volontà, e lottare contro questo potere della materia di trattenere in sé, contro la sua forza di inerzia innata, che tende alla staticità, e alla immobilità.

Ci vuole sforzo e volontà all'inizio per superare questa resistenza, che si presenta anche di fronte alla spinta evolutiva dello Spirito, che tende sempre a salire, a progredire, ad andare da uno stadio all'altro incessantemente.

Siamo noi stessi che, senza saperlo ci procuriamo mali e sofferenze, perché non vogliamo staccarci da ciò che abbiamo conquistato, e ci chiudiamo alla luce.

Ma come possiamo fare se non siamo consapevoli di questa lotta che avviene sotto i livelli della coscienza?

Anche se non ce ne rendiamo conto, dobbiamo sempre tener presente che la nostra coscienza è limitata, che *non siamo svegli completamente*, e quindi non dobbiamo essere precipitosi nelle azioni, nelle scelte, nelle opinioni e nei giudizi... « Il primo passo è accorgerci di non essere consapevoli... », dice Ouspensky, nel suo libro « La quarta via ». Ed è proprio così, poiché rendendosi conto di vivere nell'incoscienza, si comincia a sentire la necessità di acquistare maggiore consapevolezza, di « svegliarsi », e si lotta per uscire dall'oscurità e dalla nebbia.

Noi *dobbiamo divenire quello che siamo* in realtà, quindi non si tratta di creare qualche cosa di nuovo, ma di « ritrovare » noi stessi, di « ricordarci » chi siamo, di *svegliarci*, e pertanto dobbiamo per prima cosa imparare a « vederci », ad accettarci come siamo, anche dal lato negativo, che spesso neghiamo, perché abbiamo paura e repulsione di certi nostri difetti, di certe nostre debolezze.

Non è tuttavia con la negazione che possiamo superare e sciogliere le negatività ed i loro effetti karmici, ma con il farli venire, alla luce della coscienza, con l'accettarli per tramutarli poi in energia pura e incanalarli nella giusta direzione.

Bisogna sempre tener presente che non bisogna « reprimere », nel tentativo di distruggere, il cosiddetto male, poiché nulla in effetti può essere distrutto, essendo tutto

energia viva e dinamica. Il male consiste nell'uso errato, egoistico, separativo che noi facciamo delle nostre funzioni, facoltà ed energie, a causa del nostro stato di incoscienza e di identificazione con la forma illusoria, pertanto il rimedio non sta nel soffocare, nell'inibire, ma nel *prendere coraggiosamente coscienza* di ogni lato di noi stessi, con paziente opera di autoanalisi, per poi giungere all'autorealizzazione e all'armonizzazione, basi per la perfetta serenità, per il completo equilibrio e di conseguenza anche della salute fisica e psichica.



## CAPITOLO VII

### LE MALATTIE ED IL GRADO EVOLUTIVO DELL'UOMO

« Evolvere », quindi, significa divenire sempre più coscienti e « desti » e saper ampliare il nostro campo di coscienza, sia verso il basso che verso l'alto. Il « basso », come abbiamo visto, rappresenta il nostro passato (subcosciente), e l'« alto » il nostro futuro, le nostre potenzialità spirituali (Supercosciente).

Il grado evolutivo di un individuo, perciò, corrisponde al suo grado di risveglio di coscienza. In altre parole, più una persona è evoluta, più è *cosciente*; e al contrario, meno è evoluta e più è *incosciente*. Essere coscienti significa, soprattutto, essere usciti fuori dalla « meccanicità », dal vivere automatico, essersi disidentificati dai veicoli personali, ed essere divenuti « individui consapevoli », che vivono ed agiscono in sintonia con la volontà del loro Sé, che rispecchia la volontà divina. Ciò può avvenire solo quando l'uomo comincia a riconoscere il centro autentico e reale del suo essere, il vero Io, che per sua natura è spirituale, ed è in contatto con la Realtà Eterna.

Così possiamo dire che più un individuo è libero dai condizionamenti della sua natura inferiore, che lo vorrebbero mantenere nell'oscurità della falsa coscienza, più rivela la parte divina della sua natura, poiché *l'uomo*

*porta in sé innata l'impronta della Divinità.* E' questa la scoperta meravigliosa che fa colui che si autorealizza: l'Io Reale è allo stesso tempo individuale e universale, poiché è una scintilla della totalità divina.

Il passaggio dall'incoscienza alla vera coscienza è tuttavia graduale e lento. E', in un certo senso, una strada che l'uomo percorre interiormente, pur senza saperlo. E' il sentiero evolutivo che ha vari livelli e stadi, ognuno dei quali è caratterizzato da certe manifestazioni e atteggiamenti.

Per quello che riguarda la salute dell'individuo, i disturbi, i malesseri, le malattie che lo colpiscono, sono diversi a seconda del suo livello evolutivo. Comunque prima di parlare di questo aspetto, è opportuno fare un cenno sui vari gradi evolutivi dell'uomo, tenendo presente una suddivisione, che sebbene schematica e puramente indicativa, può esserci di aiuto per meglio comprendere noi stessi ed il nostro grado di maturità.

Secondo l'esoterismo i gradi evolutivi dell'umanità sono i seguenti:

1. Uomo primitivo.
2. Uomo comune.
3. Uomo di ideali.
4. Aspirante spirituale.
5. Discepolo.
6. Iniziato.
7. Adepto.

#### 1. *Uomo primitivo*

Per uomo primitivo non vogliamo intendere « uomo selvaggio », ma colui che, non solo è identificato con il corpo fisico, ma è schiavo di esso, non sa dominare i

suoi istinti, ma anzi è dominato da essi. La sua emotività è scarsa, anzi inesistente. La mente è rudimentale e rivolta soltanto verso il mondo degli oggetti. La sua coscienza quindi è nebulosa e l'io non è ancora ben emerso nella consapevolezza, tanto che si può senz'altro affermare che vi è ancora, a questo stadio, una coscienza collettiva, di massa, più che una coscienza individuale.

Possiamo trovare uomini di questo livello un po' dappertutto e non soltanto nelle regioni selvagge e non civilizzate. Anche nelle grandi città abbondano uomini primitivi, che prendono parte alla vita civile, ma che in realtà sono istintivi, informi, grezzi ed immersi nell'incoscienza.

## 2. Uomo comune

Questo livello comprende numerosi gradini, per dir così, ed infinite sfumature. Tuttavia possiamo dire che la caratteristica fondamentale dell'uomo comune, che lo differenzia dall'uomo primitivo, è che in lui comincia a manifestarsi il mondo delle emozioni ed il mondo del pensiero, inoltre in lui comincia ad emergere il senso dell'io, sia pure non ancora ben delineato e chiaro. Infatti, poiché egli si identifica ora con le emozioni ora con la mente, non ha una personalità integrata, e di conseguenza l'io non è « unico », ma molteplice.

L'uomo comune, perciò, subisce ancora le influenze dell'ambiente, della società in cui vive. Non è libero da condizionamenti e da sovrastrutture e la sua coscienza è una « falsa » coscienza.

I suoi interessi sono limitati ed egli non si pone il problema del significato della vita. E' attaccato ai beni terreni, e i suoi affetti ed i suoi pensieri si aggirano nel cerchio ristretto della sua famiglia, del suo lavoro, della vita terrena.

I centri eterici sviluppati in lui sono quelli al di sotto del diaframma, e cioè il centro alla base della spina dorsale (istinto di autoaffermazione), il centro sacrale (sessualità), il centro del plesso solare (emotività).

### 3. *Uomo di ideali*

Per uomo di ideali si intende colui che comincia ad avere una visione più ampia della vita, ad aspirare a qualche cosa di elevato e nobile, e ad uscire dal suo egoismo, e che comincia ad avere delle aspirazioni verso il bene ed il vero.

L'uomo di ideali tende ad una meta ben precisa, che può anche essere non del tutto giusta, ma che rappresenta per lui appunto « un ideale », e cioè qualche cosa per cui vale la pena di sacrificarsi, di lottare, di dedicare tutto se stesso. E' proprio questa capacità di sacrificio, di rinuncia, unita alla facoltà di saper concentrare tutte le energie della personalità verso un unico scopo, che caratterizzano l'uomo di ideali e che producono una maturazione interiore, e un orientamento delle energie inferiori verso qualche cosa di superiore.

E' uomo di ideali, ad esempio, l'artista che crea non per vanità o ambizione, ma per amore dell'arte.

E' uomo di ideali lo scienziato che ricerca per amore della conoscenza.

E' uomo di ideali l'uomo politico che persegue la sua idea, non per ottenere gloria e affermazione di sé, ma per uno scopo sociale che egli ritiene giusto...

Pertanto, possiamo dire, che la nota fondamentale dell'uomo di ideali è la sua purezza di movente e la sua sincerità, anche se talvolta l'ideale che persegue, può essere limitato o addirittura errato.

Dal punto di vista dei centri eterici, nell'uomo di ideali, comincia ad avvenire un trasferimento di energie

dal centro sacrale al centro della gola, per la sublimazione in atto delle energie creative inferiori in energie creative superiori (soprattutto nel caso dell'artista), e dal plesso solare al centro del cuore, per il cambiamento dell'affettività egoistica in amore altruistico.

#### 4. *Aspirante spirituale*

Passando dalla suddivisione di « uomo di ideali » a quella di « aspirante spirituale » dobbiamo tener presente che vi è un profondo e reale mutamento nello stato di coscienza dell'individuo.

Durante il periodo precedente l'uomo si era risvegliato dalla supinità passiva, dall'egoismo, dalla mediocrità, alla bellezza dell'ideale. Si era illuso, era caduto, si era rialzato per inseguire altri ideali... Ma a poco a poco, in questo continuo andare verso qualche cosa di più alto di se stesso, e nelle continue conseguenti delusioni e amarezze, date dalla scoperta dell'illusorietà del proprio ideale, l'uomo si era gradatamente ripiegato su se stesso, ponendosi le seguenti domande: « Dove sta dunque la realtà, se tutto è caduco ed illusorio? Quali sono le cose eterne che non mutano, che non deludono?... ».

E' un momento di profonda crisi interiore che colpisce l'uomo, finché egli non comprende che la realtà non deve essere ricercata all'esterno, in un ideale oggettivo, ma deve essere ricercata nel mondo interiore, nella « coscienza », poiché è nel profondo dell'uomo che è nascosta la chiave della scoperta della Verità.

L'uomo allora capisce che è in suo potere migliorarsi ed elevarsi, e comincia pertanto ad « aspirare » ardentemente a trovare se stesso, a scoprire la realtà della sua natura.

Infatti la nota fondamentale di questo livello evolutivo è l'*aspirazione*. Dal punto di vista della coscienza,

l'io non è più identificato, né col corpo fisico, né con l'emotivo, né col mentale. Comincia a formarsi un centro di coscienza distaccato dai veicoli: il senso dello Spettatore. E' questo un periodo di preparazione, che può anche essere molto travagliato e difficile, poiché, pur essendovi l'aspirazione fervente verso una realizzazione, la personalità è molto forte, e quindi i problemi che insorgono sono numerosi. Tale periodo infatti è chiamato nelle dottrine esoteriche: *Sentiero della prova*, proprio per il fatto che l'uomo vi incontra prove ed esperienze molto ardue, che hanno lo scopo di purificarlo e di risvegliare la sua coscienza.

Per quello che riguarda i centri eterici, il trasferimento delle energie si fa più intenso e continuo, ed insorgono molti problemi connessi con questo trasferimento, in particolare riguardo al « Plesso Solare », come vedremo.

### 5. Discepolo

La parola « discepolo » fa pensare all'esistenza di un « Maestro », ed infatti è a questo stadio che l'uomo incontra il suo « Istruttore » o Maestro, e cioè il suo Sé Spirituale, poiché, è detto nei libri esoterici, il *nostro primo Maestro è il Sé*, che essendo una scintilla della Realtà Divina, contiene in sé tutta la conoscenza, la saggezza, la luce di cui noi abbiamo bisogno. Ed è sempre attraverso il nostro Sé, che eventualmente possiamo venire in contatto con altri Esseri più evoluti, che hanno il compito di aiutare l'umanità.

Lo stadio evolutivo, quindi, che è contraddistinto con le parole « grado del discepolo », vuole indicare soprattutto il livello che l'uomo raggiunge quando, per effetto della purificazione, dell'autoformazione e del risveglio della coscienza, egli è in grado di manifestare la sua reale natura, quella spirituale. Il suo io allora è identificato con

il Sé, e la personalità è considerata per quello che è in effetti: solo uno strumento di espressione al Servizio della Volontà Superiore.

I problemi di sviluppo a questo stadio non sono terminati, ma si fanno di natura più interiore e più spirituale e sono soprattutto imperniati sul trasferimento delle energie dai centri al di sotto del diaframma, ai tre centri al di sopra *contemporaneamente*, e sul risveglio del centro fra le sopracciglia (centro Ajna).

Vi sarebbe ancora molto da dire su questo importante stadio, ma per il momento, bastino questi cenni, che ci aiuteranno poi a capire i vari problemi connessi con l'aspetto malattia.

## 6. *Iniziato*

A mano a mano che il discepolo amplia la sua coscienza, ed entra a far parte della schiera di coloro che aiutano l'umanità, egli passa successivamente attraverso varie « iniziazioni », che sono stadii molto al di sopra della nostra comprensione, caratterizzati ognuno da un preciso slargamento di consapevolezza, da una maturazione interiore, che ha il carattere dell'illuminazione.

Ben poco quindi ci è consentito dire a proposito delle iniziazioni tranne che esse non riguardano assolutamente la personalità, che deve esser stata trascesa completamente, ma il Sé spirituale, che deve unificarsi con la Monade, o Spirito, passando così al Quinto Regno.

## 7. *Adepto* o Maestro

E' colui che essendo passato attraverso tutte le iniziazioni necessarie si è completamente liberato dalla necessità della rinascita, ha finito il ciclo umano, e dinanzi a lui si

aprono altre vie. Se rimane ancora fra gli uomini è solo per aiutarli come « Istruttore dietro il velo ».

Di questi Grandi Esseri di Luce non possiamo altro che fare un cenno, anche perché Essi, avendo completamente trasceso lo stadio umano, non rientrano nel soggetto che stiamo studiando, e che si riferisce alla problematica di coloro che lottano e soffrono per raggiungere l'armonia interiore ed il risveglio della coscienza.

\* \* \*

Gli stadi che possono interessarci più da vicino per quello che riguarda i problemi di sviluppo che chiamiamo « malattie », sono quelli intermedi, dall'uomo comune al discepolo, che potrebbero chiamarsi « stadi di transizione », poiché anche lo stadio dell'uomo primitivo, è, in un certo senso privo di problemi, non essendovi ancora alcun risveglio di coscienza, e nessun travaglio. La completa identificazione con la forma fisica, dà un senso di unità, e, potremmo anche dire, di armonia, poiché nessun conflitto viene a turbare la coscienza dell'uomo primitivo, che segue passivamente la natura istintiva e si sente « uno » con essa.

Egli è soggetto soltanto a quelle malattie dovute a karma collettivo dell'umanità e cioè:

- a) tubercolosi;
- b) sifilide;
- c) cancro.

Malattie queste chiamate dalla Medicina esoterica « malattie sociali », che affliggono l'uomo fino alle soglie dell'iniziazione.

Quando l'uomo comincia a sviluppare il suo io, ad

Uomo primitivo	Uomo comune	Uomo di ideali	Aspirante spirituale	Discepolo	Iniziato
<p>1. Malattie karmiche collettive:</p> <p>a) tubercolosi;</p> <p>b) sifilide;</p> <p>c) cancro.</p>	<p>1. Idem.</p> <p>2. Malattie karmiche individuali.</p> <p>3. Malattie per cause psicologiche attuali.</p>	<p>1. Idem.</p> <p>2. Idem.</p> <p>3. Idem.</p> <p>4. Malattie dovute all'inizio del risveglio del Centro della Gola e del Centro del Cuore, e al conseguente trasferimento delle energie dai centri inferiori ai centri superiori.</p>	<p>1. Idem.</p> <p>2. Idem.</p> <p>3. Idem.</p> <p>4. Idem.</p> <p>5. Conflitto fra Anima e personalità.</p>	<p>1. Cominciano a scomparire.</p> <p>2. Idem.</p> <p>3. Diminuiscono.</p> <p>4. Aumentano, perché i centri sono tutti attivi e vi può essere congestione e stimolazione e disturbi vari molto complessi.</p> <p>5. Il conflitto cessa, ma vi possono essere crisi di ampliamento coscienza, che portano malattie.</p>	<p>1. Non vi sono.</p> <p>2. Diminuiscono.</p> <p>3. Non vi sono.</p> <p>4. Non vi sono.</p> <p>5. Non vi è. Vi possono essere solo crisi di ampliamento di coscienza.</p>

autorealizzarsi, e cioè ad uscire dalla coscienza di massa, allora egli è soggetto anche a karma individuale, e per quello che riguarda l'aspetto patologico, egli comincia a soffrire di disturbi e malattie dovute a cause psicologiche.

Il periodo più travagliato, però, e più interessante dal punto di vista della medicina psico-spirituale, è quello in cui l'uomo comincia a trasferire le energie dai centri al di sotto del diaframma a quelli situati al di sopra del diaframma, sia pure inconsapevolmente, per effetto dello slargamento dei suoi interessi, del progressivo superamento dell'egoismo, e per il graduale risveglio della coscienza.

Tale processo di trasferimento di energie dura molto a lungo e non è né facile, né scorrevole. Esso porta con sé molte difficoltà e molti problemi, che possono causare disturbi psicologici e fisici.

La seguente tabella, anche se per forza di cose, incompleta, potrà aiutarci a meglio inquadrare le varie possibili situazioni patologiche dell'uomo, a seconda del suo grado evolutivo.

Da un rapido esame della precedente tabella risulta subito evidente che la possibilità di situazioni difficili, di conflitti interni, di crisi che possono essere causa di malattie, a mano a mano che l'individuo progredisce, aumenta invece di diminuire, poiché i suoi problemi divengono sempre più complessi e particolari. Infatti, più un essere è semplice, più è armonico, come vediamo ad esempio nel regno animale e nello stadio dell'uomo primitivo, dove si manifestano solo malattie causate da karma collettivo.

Nel periodo intermedio, fino alla III<sup>a</sup> Iniziazione, il travaglio evolutivo, cosciente ed inconscio, le varie crisi di sviluppo, il conflitto fra le energie spirituali e quelle personali, il risveglio dei centri, il lungo processo di trasmutazione e sublimazione delle energie, sono tutte cause di eventuali malattie fisiche o psichiche.

La problematica dell'uomo, quindi, si arricchisce e diviene sempre più complessa a mano a mano che egli evolve; nello stesso tempo, però, divenendo sempre più cosciente, comprende via via maggiormente l'utilità e lo scopo purificatorio ed evolutivo delle malattie, e impara a « trasformare il male in bene », a trarre il massimo insegnamento dal dolore e a rendere costruttive e benefiche le crisi di sviluppo, che si manifestano con disturbi fisici. Accetta, in altre parole, la situazione umana, che è quella di essere un livello di transizione fra il regno animale ed il regno spirituale, poiché sa di essere lui stesso « il crogiuolo vivente e pensante », dove questa trasformazione è possibile.

\* \* \*

Esamineremo quindi nei prossimi capitoli, prima le malattie karmiche, individuali e collettive, e poi le malattie dovute al risveglio dei centri, al trasferimento delle energie dai centri inferiori ai centri superiori, e al conflitto fra Anima e personalità.



## CAPITOLO VIII

### MALATTIE KARMICHE COLLETTIVE ED INDIVIDUALI

L'uomo, in un certo senso, « crea se stesso ». In altre parole, quello che noi siamo, come personalità, cioè come corpo fisico-eterico, corpo emotivo e corpo mentale, è effetto di cause messe in moto da noi stessi, con le azioni commesse in vite passate (includendo con la parola « azioni », anche i sentimenti, le emozioni e i pensieri). Questo afferma la legge del karma, o legge di azione e reazione.

L'aspetto che forse ci riesce più arduo a comprendere è quello che riguarda il corpo fisico, perché ci sembra assurdo che il nostro comportamento, ed il nostro modo di sentire e pensare possano agire persino sulla materia fisica, tanto da avere la forza di « modellare » un determinato tipo biologico. Ma se riflettiamo attentamente sul rapporto che esiste fra psiche e corpo, questo non ci sembrerà più assurdo ed impossibile.

Se è vero che il nostro corpo fisico è solo un « automa », una semplice macchina, mossa dalla forza vitale insita nel corpo eterico, esso può essere considerato un *effetto* e non una *causa*. Infatti il veicolo fisico è uno strumento di espressione e di esperienza, non solo per il Sé, ma anche per gli altri corpi sottili, che nel loro insieme costituiscono la psiche dell'uomo, perché è nella psiche che l'io personale trova il suo centro focale, quando ancora non è cosciente del Sé, e quindi, rispetto al corpo fisico è il *soggetto* che lo muove e lo dirige.

Inoltre la materia fisica di cui è composto il corpo denso, è sensibile e ricettiva alle vibrazioni dei corpi sottili, ed assume le loro qualità e difetti. Abbiamo infatti già visto come tutti gli organi del corpo, le ghiandole ed il sistema nervoso siano sempre sotto l'influsso della psiche, tanto che a lungo andare possono persino alterarsi morfologicamente, per effetto di disarmonie interne.

Così, possiamo dire, che ogni uomo ha il corpo e la costituzione fisica, che si è creato.

Vi è quindi anche un grado evolutivo del corpo fisico, (come vi è per gli altri veicoli della personalità) che si condensa nell'*atomo permanente fisico* (che rimane dopo la morte del corpo materiale), ed intorno a cui il Sé spirituale costruirà il nuovo veicolo fisico nella prossima incarnazione, attirando materia di vibrazioni simili.

Infatti se nasciamo in una data famiglia e ne assumiamo le caratteristiche fisiche, le debolezze organiche e le eventuali tare ereditarie, non è per un caso, ma perché il nostro karma, ci spinge verso di essa, poiché vi è una affinità vibratoria a livello fisico, fra noi ed i futuri genitori.

Quella che comunemente si chiama « ereditarietà », è un preciso incontro di cause concomitanti, che abbiamo messo in moto noi stessi in vite precedenti e che producono il loro effetto.

Quindi le malattie karmiche sono in primo luogo tutte quelle che ci colpiscono a causa della nostra costituzione fisica ereditaria, per il nostro tipo biologico che ha certe debolezze congenite.

Ci si potrebbe chiedere: « Un bambino allora non nasce completamente sano? ».

In teoria egli è sano, ma in pratica dobbiamo considerare che latenti in lui vi sono certe *predisposizioni*, certe debolezze costituzionali, che gli derivano dalla famiglia in cui è nato, e che possono, prima o poi, manife-

starsi, come vere e proprie malattie. Questo tipo di malattia deve essere considerato « karmico », poiché le cause non sono da ricercarsi nel presente, ma nel passato. Tutto ciò, infatti, che ci colpisce e ci accade senza una apparente causa, né psicologica, né esteriore, può essere considerato effetto del karma. In altre parole la nostra responsabilità vi è sempre, ma è solo fatta « indietreggiare » nel tempo a vite precedenti.

Analizzando quindi le nostre « predisposizioni » a talune malattie, le nostre debolezze costituzionali, potremmo risalire a nostri errori passati, poiché vi è sempre un « linguaggio degli organi », che può essere interpretato, e può farci capire l'azione, o l'emozione che sta dietro.

Occorre a questo punto soffermarci un poco per alcuni chiarimenti sulla vera natura e sul vero scopo del karma.

Vi è una tendenza abbastanza diffusa a interpretare il karma come qualcosa di inesorabile, come un determinismo a cui non si può sfuggire; una « nemesi », che punisce senza misericordia...

In un certo senso ciò è esatto, poiché il karma è una Legge universale di giustizia, anzi potrebbe chiamarsi la Legge per eccellenza, poiché la sua azione è quella che mantiene l'equilibrio di tutta la manifestazione. Tuttavia essa non deve essere interpretata come una punizione o una ricompensa conferiteci da un Ente Superiore, che mantiene la bilancia della giustizia, ma solo come l'espressione automatica di una legge cosmica, che regola il giuoco delle energie a tutti i livelli, e che ha la funzione di « riequilibrare » l'armonia universale e individuale quando questa viene disturbata. Infatti il karma è chiamato anche Legge di compensazione.

Un altro aspetto di tale legge, spesso trascurato, se non addirittura ignorato, è la sua funzione educativa e formativa; funzione che ci fornisce la chiave per utilizzare e, in certi casi, superare il karma.

Molti infatti chiedono: « Non si può evitare il karma? »

No. Il karma non si può evitare, poiché esso esprime una legge precisa, quasi meccanica, che una volta messa in moto non può essere fermata, proprio come qualsiasi legge fisica, tuttavia si può « prevenire », gli si può andare incontro, ed infine collaborare con esso, perché diventi un mezzo purificatorio, educativo ed evolutivo.

Nel libro « I sutra yoga » di Patanjali si legge:

« Il dolore non ancora sopraggiunto può essere prevenuto » (Libro II, Sutra N. 16).

Che cosa vogliono dire queste parole?

Vogliono dire che un uomo che sia già avviato sul sentiero spirituale può, alla luce della nuova coscienza, comprendere quali siano i suoi ostacoli interni, i suoi punti deboli, e iniziando un paziente lavoro di purificazione e sublimazione, può trasformare la sua natura inferiore, cosicché, qualora sopravvenisse un antico debito karmico da pagare, sotto forma di un evento doloroso, o di una malattia, egli non ne soffrirà, ma anzi saprà trasformare quella esperienza in qualche cosa di utile e luminoso per lo sviluppo della coscienza, e trarne quindi, invece di dolore, gioia e pace. Il dolore infatti è dato soprattutto dalla ribellione, dall'amarrezza, dal senso di ingiustizia che ci irrigidiscono, e ci fanno mettere in un atteggiamento negativo di opposizione al karma, impedendoci di capire il significato nascosto dietro alla prova.

Così, per quello che riguarda le malattie karmiche, che possono essere dovute alla costituzione fisica ereditaria e quindi, in certi casi rendere un individuo inabile fin dalla nascita (come nel caso della cecità), o soggetto ad infermità croniche, se sono accettate con serenità ed interpretate nella giusta luce, possono trasformarsi in situazioni di progresso ed in esperienze fruttifere.

In tal caso il karma svolge la sua vera funzione, che

è quella di riequilibrare una situazione che era disarmonica e sbagliata e, spingendo l'individuo a « compensare » le sue debolezze, gli fa sviluppare le qualità e le doti adatte a tale scopo, e che erano quelle che gli mancavano.

Talvolta non è facile comprendere la lezione nascosta nel karma, e soprattutto accettare, senza soffrirne, infermità dolorose, deficienze umilianti e debilitanti, che costringono l'individuo a svolgere una vita limitata, e a dover rinunciare a quelle che sono le comuni gioie e consolazioni delle altre persone... E per lungo tempo l'umanità soffre, si ribella e continua a commettere errori, poiché interpreta le esperienze dolorose come un'ingiusta e oscura calamità di cui ignora l'origine. Ma poi, a poco a poco, con lo sviluppo della coscienza, comincia a delinarsi il giuoco delle energie sottili, che si svolge dietro alle apparenze, e comincia a rivelarsi il funzionamento della legge di azione e reazione. L'uomo scopre così che esistono perfetta giustizia, infinito amore, e completa armonia sottostanti alle forme di discordanza e di disordine esteriori, e si apre alla fiducia, che porta con sé l'accettazione e la collaborazione consapevole con le forze evolutive.

Per quello che riguarda noi stessi, esaminandoci dal punto di vista della salute fisica, dovremmo cercare di capire quali possono essere i disturbi e le malattie che ci siamo procurati nella vita attuale con errori psicologici, o con sbagliato uso delle energie sottili, e quali invece sono di origine karmica, e cioè che hanno radici in vite precedenti.

Abbiamo detto che la costituzione fisica che ci viene dalla famiglia in cui siamo nati è karmica, e così tutte le deficienze e le malattie originate da questa costituzione; ma possono essere karmiche anche quelle malattie che non derivano da debolezze congenite, e che sopravvengono nella nostra vita all'improvviso, senza una causa apparente

e che sembrano essere restie ad ogni cura, tanto che si prolungano oltre il normale ed hanno un andamento cronico. Se dopo un'accurata analisi di noi stessi dal punto di vista psicologico per scoprire eventuali cause inconscie, e dopo una riarmonizzazione delle energie psichiche, la malattia persiste, vuol dire che essa è karmica.

In altre parole sono dovute a karma tutte le malattie che esulano dalla nostra responsabilità attuale, e sembrano essere prodotte da una forza esterna a noi. Spesso tali malattie sono *inguaribili*, e portano ad una infermità permanente, o addirittura alla morte, a meno che non avvenga un improvviso « risveglio » della coscienza, una *illuminazione*, che trasformi completamente l'uomo, riorientando le energie bloccate, che erano la causa della malattia.

Questo dipende dal grado evolutivo individuale, che spesso si rivela solo in circostanze simili. Infatti molte persone che hanno avuto quello che appunto si chiama *il risveglio dell'Anima*, (o l'illuminazione), lo hanno avuto in seguito ad una grave malattia che li ha portati fino alle soglie della morte. Prima di tale risveglio essi erano stati persone comuni, senza alcun barlume di spiritualità, proprio perché il loro effettivo grado evolutivo era « inconscio » e si era creata una barriera tra la personalità e il Sé, barriera che, per mezzo dell'azione purificatoria della malattia, è caduta.

In genere, non è facile capire il proprio grado evolutivo, ma sarebbe utile cercare di riconoscerlo, non allo scopo di abbatterci o di inorgoglicirci, ma allo scopo di individuare le nostre deficienze, o le nostre qualità, e soprattutto per comprendere quale sarebbe il prossimo passo in avanti da fare, e poter così indirizzare tutte le nostre energie verso quel fine, togliendo gli eventuali ostacoli e superando le difficoltà che si frappongono fra noi e la meta da raggiungere.

Ogni grado evolutivo ha la sua problematica, sia dal punto di vista dello sviluppo della coscienza, sia dal punto di vista del giusto incanalamento delle energie, per questo sarebbe della massima utilità poter riconoscere il proprio livello interiore, facendo così una precisa « diagnosi » della propria situazione psichica. Noi nasciamo già con un certo grado evolutivo, che portiamo da vite precedenti, e quindi con una precisa situazione per quello che riguarda il risveglio dei centri eterici, e lo sviluppo dei corpi sottili. Questa situazione potrebbe essere chiamata la nostra « cartella clinica », ed è questa cartella che dovremmo cercare di ricostruire, analizzando le nostre difficoltà psicologiche, i nostri problemi di sviluppo, le nostre deficienze e debolezze fisiche, ed anche le nostre qualità, le nostre tendenze, e le nostre potenzialità... Questo quadro di noi stessi è il risultato di tutte le nostre azioni ed esperienze del passato, a livello fisico, emotivo e mentale, e fa parte del bagaglio karmico.

Interpretando quindi il karma non come qualche cosa da subire passivamente e da cui non ci sia via d'uscita, ma come un incontro di energie, messe in moto da noi stessi, e che produce determinati effetti, possiamo tentare di utilizzarlo per il nostro sviluppo e così scioglierlo per sempre.

Occorre adesso fare un accenno anche al karma collettivo, perché finora abbiamo parlato soprattutto del karma individuale.

Non è facile comprendere il funzionamento del karma collettivo a cui soggiace tutta l'umanità. Per capirlo occorre riportarsi al concetto che esiste un'unica sostanza, un'unica coscienza dietro alla molteplicità, un'effettiva unità sottostante che lega tutta l'umanità in un'unica entità, in una sola grande Anima. Questa Anima Unica dell'umanità è però inconscia ed ha soprattutto la funzione di dirigere e collegare gli uomini, fino a che non si risveglia la

coscienza individuale. E' una specie di coscienza di massa, simile a quella che esiste nel regno animale, da non confondersi con la « coscienza di gruppo », che è invece uno stadio superiore a cui si arriva, quando si ha il risveglio dell'Anima. Tale coscienza di massa è un serbatoio in cui si accumulano tutte le esperienze dell'umanità, e dove tutto viene registrato... E' l'inconscio collettivo di cui parla Jung, che contiene forze primordiali comuni a tutto il genere umano, appartenenti al passato, ma che sono sempre attuali, perché condizionano e spingono l'uomo all'azione, fino a che non emerge la sua individualità dormiente.

In questo serbatoio comune risiedono tutte le esperienze, gli errori, le tendenze, gli impulsi dell'umanità, che sono patrimonio di tutti e a cui l'individuo attinge quando agisce in maniera inconscia, quando « si lascia vivere », poiché non è ancora consapevole e responsabile.

Il Sé spirituale esiste in tutti gli uomini, anche i più primitivi, ma è latente, e talmente soffocato che per lunghe epoche è come se non esistesse. Predomina allora questa « coscienza collettiva », questo cervello unico, per così dire, simile ad un potente vortice di energie, creato da tutta l'umanità, e a cui talvolta essa soggiace, ricevendone collettivamente le conseguenze, anche sotto forma di catastrofi, guerre, epidemie, ecc.

Le malattie sociali o collettive dipendono da questa coscienza unica dell'umanità, da questo vortice di energie, qualificato dalle azioni degli uomini ancora non risvegliati.

Bisogna quindi distinguere le malattie in quattro grandi categorie:

- a) malattie dovute a cause psicologiche (attuali);
- b) malattie karmiche individuali;
- c) malattie karmiche collettive;
- d) malattie evolutive (risveglio dei centri e trasferimento delle energie).

Di queste ultime parleremo nel prossimo capitolo.

## CAPITOLO IX

### MALATTIE EVOLUTIVE

Quando l'uomo comincia ad uscire dalla coscienza di massa e a indirizzare le sue energie verso qualche cosa di più alto di quello che non sia la vita comune della personalità, avvengono in lui dei cambiamenti, delle maturazioni, dei quali può anche essere inconsapevole, ma che producono degli effetti precisi sui centri di forza del corpo eterico.

L'umanità di livello primitivo e medio, come sappiamo, funziona attraverso i centri situati al di sotto del diaframma, e cioè il centro situato alla base della spina dorsale (autoaffermazione), il centro Sacrale (sessualità) ed il Plesso Solare (emotività), ed è focalizzata nella personalità, e cioè in uno stato di coscienza illusorio e limitato, identificato completamente con l'io superficiale. Questo stato evolutivo, dal punto di vista patologico, è collegato con le malattie karmiche collettive ed individuali (come abbiamo visto) e con le malattie da cause psicologiche. Negli stadi successivi invece avvengono dei mutamenti, anche per quello che riguarda le malattie. Diminuiscono a poco a poco le malattie karmiche e psicologiche, e si accentuano le malattie per cause purificatorie ed evolutive, dovute al graduale risveglio dei centri superiori e al trasferimento delle energie dai centri inferiori a quelli situati al di sopra del diaframma, che portano con sé difficoltà, problemi e conflitti.

Ha inizio un periodo molto travagliato per l'uomo, ma anche molto fruttifero. La lotta fra le forze evolutive e le cristallizzazioni e le false identificazioni si fa sempre più intensa, ma porta con sé graduali e successive maturazioni e illuminazioni, che costituiscono il luminoso compenso della sofferenza evolutiva.

La sofferenza infatti è inevitabile, poiché essa sorge dall'attrito fra la spinta evolutiva innata nella nostra scintilla divina, che cerca di venire alla coscienza, e la materia inerte e statica, che inconsciamente si oppone a questa spinta. Se l'uomo è identificato con la materia, l'opposizione si accentua, la disarmonia si fa più forte e può produrre una malattia fisica o psichica.

La malattia in questo periodo evolutivo, è quasi sempre il sintomo che ci rivela la presenza di un conflitto fra il Sé e la personalità, e vuole indicarci un'opportunità di progresso e di maturazione.

Questo conflitto evolutivo produce spesso una purificazione delle energie dei veicoli, ed una trasmutazione degli aspetti inferiori della personalità in aspetti superiori. E' un processo purificatorio che aumenta talvolta lo stato di sofferenza del malato, perché le sostanze che compongono i veicoli personali sono sottoposte ad un processo « alchemico », ad un travaglio, prima di elevarsi, e devono divenire più raffinate, più « leggere », per potersi esprimere attraverso i centri superiori.

Prima che possa avvenire il risveglio della coscienza del Sé, che porta un completo cambiamento nell'individuo e lo fa divenire un « nuovo nato », vi è pertanto un lungo periodo di travaglio e di crisi, e naturalmente disturbi e malattie che indicano l'approssimarsi di questo evento meraviglioso, verso cui l'uomo tende senza rendersene conto.

Dopo il risveglio, l'afflusso potente delle nuove energie, l'irrompere della luce e della nuova consapevolezza

nei veicoli, possono produrre un periodo di squilibrio fisiopsichico, di adattamento e di assimilazione, che può manifestarsi con determinate malattie.

Quindi vi sono:

- a) malattie e disturbi prima del risveglio del Sé;
- b) malattie e disturbi dopo il risveglio del Sé.

Esaminiamo prima il periodo che precede il risveglio.

A cominciare dal livello evolutivo dell'« Uomo di ideali » e per tutto lo stadio dell'« Aspirante spirituale », le energie della personalità e dei centri inferiori cominciano a subire un processo di elevazione, per effetto della dedizione ad un ideale, che fa superare l'io egoistico e la staticità, e in seguito per effetto dell'aspirazione verso il Divino.

Questa elevazione può avvenire anche se l'uomo non ne è cosciente, ma produce degli effettivi e precisi cambiamenti in lui, poiché le energie della personalità cominciano a sublimarsi e a trasferirsi dai centri inferiori a quelli superiori, e ciò porta di conseguenza anche un graduale mutamento della coscienza, che si avvicina sempre di più a quella del Sé.

E' un lavoro interiore graduale e lento di « disidentificazione » dagli automatismi, dai condizionamenti, dalle illusioni che si erano instaurati nella personalità, e che tenevano prigioniero l'uomo in uno stato di irrealtà e di limitazione. Tutto ciò, però, non avviene senza conflitto e senza sofferenza, perché all'inizio egli oppone resistenza inconsciamente a questa spinta ascensionale, essendo il suo « io » identificato con la personalità illusoria.

Egli soffre e si dibatte fra due opposte tendenze e spesso per questa ragione vi sono gravi crisi, che si manifestano con angoscia, depressione, senso di inutilità, e

disturbi fisici e malattie di vario genere, che indicano una purificazione in atto delle energie eteriche, perché evidentemente vi sono delle congestioni, delle inibizioni, degli errori funzionali, che hanno bisogno di essere risolti e superati, prima che la coscienza del Sé possa liberamente manifestarsi.

Tali malattie fisiche a volte possono prolungarsi per molto tempo ed aggravarsi quasi fino alla morte, se l'individuo non fa la maturazione che il processo patologico simbolicamente gli indica, e non prende coscienza di ciò che sta avvenendo dentro di lui a livello sottile.

Vi è un linguaggio degli organi che è ammesso, in via ipotetica, anche dalla medicina psico-somatica, e che noi col tempo dobbiamo imparare a decifrare. Siamo aiutati in questo dalle scienze esoteriche, che insegnandoci la costituzione occulta dell'uomo e rivelandoci l'esistenza di centri di forza eterici, corrispondenti alle ghiandole endocrine, ci mette sulla strada per capire il rapporto fra malattia fisica e stato psichico. Infatti ogni centro esprime delle qualità, delle facoltà dell'uomo, che quando sono messe in moto producono delle particolari reazioni fisiche.

Ad esempio è noto che una forte emozione di paura o di collera, provocata da un atteggiamento di difesa o di aggressività, genera sul piano fisico una scarica di adrenalina dalle capsule surrenali. In altre parole mette in moto il Centro alla Base della spina dorsale, che esprime appunto l'autoaffermazione e l'aggressività. La scarica di adrenalina, a sua volta, provoca i seguenti fenomeni fisici:

- a) l'aumento dello zucchero nel sangue;
- b) l'aumento della capacità di contrazione di un muscolo;
- c) il sangue irrorava abbondantemente il sistema muscolare;
- d) il sangue diminuisce il tempo di coagulazione.

Se tali fenomeni, in seguito a frequenti emozioni dello stesso genere, si ripetono spesso, è facile intuire quali ne possono essere le conseguenze patologiche (diabete, artrite, ipertensione, ecc.).

Pertanto ogni malattia va interpretata e messa in correlazione con il centro eterico più vicino all'organo colpito. Inoltre, come vedremo in altri capitoli, non sono soltanto i centri inferiori a provocare malattie, ma anche i centri superiori se non hanno un equilibrato funzionamento, o se si risvegliano prematuramente.

Nel periodo quindi che precede il risveglio dell'Anima, l'aspirante è più soggetto a disturbi, crisi ed eventuali malattie fisiche e psichiche (nevrosi), ed egli soffre fino a quando non comprende di essere giunto ad un punto cruciale della sua vita, ad una svolta decisiva, per cui deve fare una *scelta*, orientarsi definitivamente verso la luce, e operare una vera e propria « conversione » nella propria coscienza. E' questo che il suo Sé vuole da lui, se egli è già un aspirante spirituale, e per questo la profonda crisi che precede il risveglio può essere risolta solo se vi è una « resa » alle forze superiori, seguita da un lavoro intenso e continuo di sublimazione delle energie.

Possiamo quindi dire in sintesi che prima del risveglio della coscienza del Sé vi è soprattutto un'*ascesa* delle energie della personalità, una elevazione delle vibrazioni, che produce sublimazione e trasferimento di tali energie dai centri inferiori ai centri superiori, mentre nel periodo del « Discepolo », come vedremo ora, vi è in primo luogo una *discesa* delle energie spirituali nella personalità. In altre parole, prima vi è l'aspirazione, la richiesta da parte della personalità, e poi vi è la risposta costituita dall'afflusso della Luce, della Coscienza e della Forza del Sé nei veicoli.

c) Il grado del Discepolo ha inizio dopo il risveglio

della Coscienza del Sé, che produce un completo mutamento nell'uomo, tanto che tale evento è chiamato spesso « seconda nascita ». Infatti il ciclo che comincia da tale momento è come una nuova vita. L'uomo sa finalmente *chi egli è veramente*. Non ha più dubbi ed esitazioni. Si è riconosciuto, o meglio si è *ricordato* del suo vero essere, e la via gli si apre dinanzi luminosa e chiara.

Egli è un Discepolo, in quanto la sua volontà è unificata con una Volontà Superiore, al servizio di Esseri che lavorano per il bene dell'umanità. La sua coscienza diviene a poco a poco sempre più ampia ed universale, spersonalizzandosi nell'aiuto agli altri.

I problemi tuttavia non sono terminati, poiché anche se la coscienza si è liberata dai condizionamenti e dalle nebbie, l'opera di trasformazione, dal punto di vista energie, non è terminata. Inoltre il potente afflusso della Luce spirituale nei veicoli personali e nei centri, produce spesso problemi e difficoltà. Infatti nella discesa le energie spirituali vanno a vivificare tutti i centri, anche quelli al di sotto del diaframma, poiché esse ripetono automaticamente ciò che avviene nel Macrocosmo nel momento della manifestazione che produce una involuzione prima delle energie divine (discesa), e poi una evoluzione (salita). Nell'involuzione l'energia crea i vari piani della manifestazione, sino a quello più basso, la materia, e poi risale sotto forma di coscienza, ripercorrendo la stessa traiettoria in senso inverso. L'uomo è il microcosmo che ripete in sé tutte le leggi del Macrocosmo, pertanto l'energia spirituale che proviene dal Sé ripete la stessa traiettoria: involuzione ed evoluzione, discesa ed ascesa, e perciò scende prima fino al livello più basso, vivificando via via tutti i centri, e poi risale verso la sua fonte. Così l'uomo si trova di fronte a due problemi in questo periodo: quello di saper sostenere il potente afflusso delle energie

spirituali, che vanno a stimolare tutti i centri, senza lasciarsi travolgere, e quello di saper incanalare e trasferire tali energie nella giusta direzione, trasferendole negli aspetti superiori...

Pertanto i disturbi e le malattie dei discepoli derivano da difficoltà ed errori dovuti a « stimolazione », e da problemi inerenti al giusto uso delle energie nel servizio.

E' utile esaminare quali possono essere i disturbi provocati dal risveglio dei centri:

1. *Risveglio del centro della testa:*  
Infiammazione di certe aree del cervello e talune forme di tumori cerebrali. Ciò può avvenire quando un uomo è altamente sviluppato ed è un tipo mentale.
2. *Risveglio del centro ajna (fra le sopracciglia):*  
Può portare seri disturbi agli occhi, nevriti, mal di testa, ed altri disturbi ai nervi.
3. *Risveglio del centro del cuore:*  
Disturbi di cuore connessi col sistema nervoso automatico, particolarmente col nervo vago.
4. *Risveglio del centro della gola:*  
Iper-tiroidismo.  
Disturbi del metabolismo.  
Gozzo.
5. *Risveglio del plesso solare:*  
Disturbi di stomaco, di fegato ed intestinali.
6. *Risveglio del centro sacrale:*  
Iperattività della vita del sesso.  
Infiammazione degli organi connessi.  
Anomalie sessuali.
7. *Risveglio del centro alla base della spina dorsale:*  
Disturbi alla spina dorsale.

Disturbi renali.

Aggressività, violenza, autoaffermazione, ecc.

Naturalmente tali disturbi si possono instaurare quando l'individuo non è consapevole che per effetto di afflusso di energie spirituali i suoi centri si destano. E' il primo periodo dopo il risveglio del Sé che è più pericoloso, perché l'uomo si abbandona e si apre a tale afflusso, sommerso da un senso di « estasi » e di profonda gioia, e mentre è preso dalla nuova consapevolezza che lo rende estremamente lucido e sveglio, non si avvede che assorbe le nuove energie come una terra arida, che da tempo aspettava di essere dissetata.

Comunque, tali disturbi, se avvengono quando l'uomo è già risvegliato ed ancorato alla realtà del Sé, possono essere abbastanza facilmente superati, poiché la consapevolezza di ciò che è avvenuto aiuta ad incanalare le energie e a sciogliere le congestioni. In alcuni casi tali risvegli avvengono prima del grado del Discepolo, e cioè prima del contatto cosciente col Sé, ed allora sono molto più pericolosi, poiché possono travolgere l'individuo, e provocare disturbi e malattie non facilmente superabili, appunto perché l'individuo non è cosciente della causa che li ha provocati.

Il periodo del grado del Discepolo è anch'esso abbastanza travagliato, perché la sublimazione delle energie continua, i problemi si fanno più sottili, poiché l'individuo deve divenire un canale perfettamente puro e sgombro da qualsiasi personalismo ed attaccamento, e ciò non è facile. Inoltre il risveglio del Centro del Cuore fa sì che egli diventi sensibile e ricettivo anche alle sofferenze ed ai problemi degli altri, e lo rende aperto alle vibrazioni altrui che egli assorbe inconsapevolmente, così che le sue difficoltà sono aumentate dalla identificazione con quelle dei suoi fratelli. Tuttavia la coscienza interiore focaliz-

zata nell'Anima lo sostiene, gli dà forza e serenità. Soffre, ma la sua sofferenza è senza disperazione, senza angoscia, poiché ne conosce la causa e l'utilità. Collabora con le forze evolutive, ed anche se ha dei periodi di oscurità, sa che saranno seguiti da periodi di luce...

Non parliamo dei periodi successivi a quelli del Discepolo, poiché per ora sarebbe prematuro.

A noi interessa concentrarci sui problemi principali dell'aspirante che sono più vicini ai nostri, e cercare di inquadrarli in una sintesi che ci sia di utilità pratica.

I problemi principali sono tre:

- I. Il trasferimento delle energie del Plesso Solare al Centro del Cuore, e cioè sublimazione della emotività in Amore altruistico.
- II. Il trasferimento delle energie del Centro Sacrale al Centro della gola, e cioè sublimazione della sessualità in creatività superiore.
- III. Il trasferimento delle energie dal Centro alla base della spina dorsale al Centro alla sommità della testa, e cioè sublimazione dell'autoaffermazione in Volontà Spirituale.

Su questi tre problemi ci concentreremo nei prossimi capitoli.



## CAPITOLO X

### TRASFERIMENTO DELLE ENERGIE DAL PLESSO SOLARE AL CENTRO DEL CUORE

(Prima Parte)

Se la causa principale delle malattie è, dal punto di vista esoterico, la scissione, la disarmonia che si è creata nella nostra coscienza fra la nostra essenza spirituale, il Sé, ed i suoi veicoli di espressione (personalità), è ovvio che il rimedio, la cura è principalmente il cercare di restaurare l'unione e l'armonia, di « ricostruire » l'unità che si è perduta. Dobbiamo risalire dalla molteplicità, dal disordine, dal caos, che portano oscurità ed errori, all'unità, all'ordine, alla completezza, che portano luce, pace, coscienza e azione giusta e saggia.

Anche nel processo della manifestazione, per quello che riguarda la creazione delle forme, vediamo che all'inizio tutto tende all'*entropia*, e cioè ad un graduale aumento della molteplicità, del disordine, della disorganizzazione (involutione), mentre poi, in una seconda fase (evoluzione), vi è la tendenza alla *sintropia*, e cioè all'ordine, alla sintesi, all'integrazione, alla semplificazione.

Così, anche per quello che riguarda lo sviluppo spirituale dell'uomo, si deve passare dal disordine all'ordine dalla molteplicità alla sintesi, che si risolve in unità.

Ciò si può effettuare, poiché in realtà esiste già una unità sottostante alla molteplicità; infatti nulla di ciò che

esiste è fatto di una sostanza diversa da quell'unica essenza che pervade tutto l'universo a tutti i livelli. Questa è la verità fondamentale che dobbiamo sempre tener presente quando cerchiamo di trasferire le energie dai centri inferiori a quelli superiori, nel processo di sublimazione: non dobbiamo distruggere nulla, ma « trasformare » e « riorientare », poiché non vi è in realtà basso e alto, negativo e positivo, ma solo incoscienza o coscienza, errore o giusto uso.

In questa verità è nascosto il segreto della sublimazione delle energie, che ha lo scopo di farci superare la dualità, di instaurare l'armonia e farci sintonizzare sulla vibrazione del Sé.

Sofferamoci ora sul trasferimento delle energie dal plesso solare al centro del cuore.

Il plesso solare, come abbiamo già visto, è il centro che è in contatto con il corpo emotivo, e serve ad esprimere appunto l'emotività, il sentimento, l'affettività a livello personale ed umano.

Tale centro è quello che dà più problemi all'umanità, perché è il più usato, ed il più turbato. Esso anzi è chiamato « il cervello » dell'umanità media; poiché a tale livello è il desiderio che guida gli uomini, sono le passioni che influenzano e condizionano le loro opinioni, le loro decisioni, le loro azioni.

Inoltre all'epoca Atlantidea (quella precedente all'epoca attuale, che è chiamata Ariana), il plesso solare era il centro più attivo e sviluppato, ed esprimeva il massimo raggiungimento dell'uomo, non solo dal punto di vista di organo delle emozioni, ma anche come « porta » sul piano astrale, e quindi come organo dei poteri psichici inferiori.

Tale focalizzazione nel plesso solare è ancora oggi per molti quella abituale. In altre parole vi sono tuttora molte persone che sono « atlantidee » nella coscienza, e non riescono a superare quel livello.

Tuttavia il plesso solare, pur appartenendo alla personalità, e quindi al piano del relativo, e non a quello della realtà, ha una sua funzione precisa e positiva, che una volta scoperta, e utilizzata, rivela l'origine spirituale celata anche nella natura emotiva e può servire da ponte verso l'aspetto corrispondente più alto: il Centro del Cuore.

Questi due centri, il Plesso Solare ed il Centro del Cuore sono strettamente correlati, essendo il primo il riflesso dell'altro sul piano della personalità.

Infatti la vera funzione di quello che è chiamato nelle dottrine esoteriche « corpo astrale », o « corpo emotivo », è quella di essere un organo di sensibilità e di ricettività, sia in senso orizzontale che in senso verticale. In altre parole, il corpo emotivo dovrebbe servire ad « unire », a mettere in rapporto con ciò che è esterno a noi, o meglio, che *sentiamo* esterno a noi.

Dice Aurobindo: « La vera funzione dell'energia vitale (emotiva) non è di dar corso ai desideri, ma di compiere quello che il principio divino in noi le ordina... La vera funzione della mente sensoria è di rimanere aperta passivamente, luminosamente ai contatti della vita e di trasmettere alla funzione superiore le sue sensazioni, il loro *rasa* (giusto gusto), e il principio di felicità che esse contengono... » (Sintesi dello Yoga, vol. II, pag. 66).

Tuttavia noi, chiusi nell'io egoistico, nella coscienza limitata della personalità, che si è creata a causa del nostro stato di oscurità e di incoscienza, trasformiamo questa sensibilità, questa capacità di unione e di rapporto della natura emotiva, in desiderio. Non siamo capaci di essere aperti, ricettivi, e di identificarci con gli altri, perché abbiamo costruito un muro intorno a noi, ma dentro « *l'energia preme* e vorrebbe esplicare la sua funzione. Noi interpretiamo questa pressione come desiderio di qualche cosa

che ci manca. Ci sentiamo *privi*, svuotati, separati, ma non sappiamo « da che cosa »... Da ciò nasce il « desiderio ».

In realtà alla radice di tutto ciò, c'è la nostalgia dell'unità che abbiamo perduto, e la spinta a ricostruirla. Ogni sentimento di amore, di affetto, di desiderio nasce da questa « nostalgia dell'unità perduta », ed è talmente forte questa nostalgia da manifestarsi persino sul piano fisico come « istinto gregario », e cioè come bisogno fondamentale a riunirsi in tribù, in famiglie, in gruppi... A livello animale è « l'istinto del gregge », che poi diviene a livello umano, dapprima sentimento, socialità, e poi coscienza di gruppo. Per questo il bisogno di amore è così radicato nell'uomo fin dalla prima infanzia e se non è soddisfatto si possono instaurare delle carenze affettive e possono prodursi sofferenze, disturbi psicologici e malattie fisiche, che durano fino all'età adulta, e oltre.

La psicanalisi ha molto approfondito questo soggetto, specialmente negli ultimi tempi in cui la sua visione si è allargata, ed ha concluso che il bisogno di amore del bambino, che all'inizio è solo egoistico e captativo, dovrebbe poi trasformarsi in capacità di amare gli altri, e in sentimento sociale. La capacità di amare del bambino si sviluppa a poco a poco in un ambiente armonico e sereno, in un clima di tenerezza e di amore, ma non si sviluppa invece se l'ambiente è turbato, agitato, soprattutto se gli manca l'alimento vitale della dolcezza e dell'amore della madre, che è capace di « evocare » la sua latente e spontanea tendenza ad amare. Egli allora rimane immaturo da quel lato, e si possono instaurare in lui disturbi psicologici e malattie fisiche, che lo condizionano per tutta la vita, se egli non prende coscienza della causa che li ha prodotti e non cerca di risolverli.

A livello eterico, se vi è una immaturità dal lato

emotivo ed affettivo, il plesso solare è disturbato e può essere o congestionato o inibito, e le energie non riescono perciò a fluire verso il Centro del Cuore, a trasformarsi in amore altruistico, ma restano bloccate. Il danno che l'individuo ne riceve può essere psichico o fisico. Nel primo caso esso si manifesta sotto forma di immaturità nel campo dei rapporti affettivi, che va da una forma di egocentrismo e di amore captativo, fino a forme di odio, di ostilità, di crudeltà che portano alla violenza e alla delinquenza. Nel secondo caso invece, il danno si manifesta con disturbi e malattie che interessano il sistema nutritivo e digerente, poiché, come abbiamo visto il centro del Plesso Solare ha come organo di espressione nel corpo fisico, il pancreas, che influenza tutti gli organi connessi.

Esaminiamo brevemente quali possono essere questi disturbi e queste malattie.

#### a) *Disturbi della nutrizione*

Dice l'Alexander: « Il desiderio di ricevere, di essere amato, di dipendere da altri, quando è respinto dall'Io adulto, o frustrato dalle circostanze esterne, e di conseguenza non può trovare la sua soddisfazione mediante le relazioni personali, spesso prende una via regressiva, convertendosi nel *desiderio di essere nutrito* ». (Medicina psico-somatica, pag. 91).

E perché avviene questo?

Perché nei primi anni di vita la nutrizione è strettamente connessa con il complesso emotivo e affettivo del bambino. Per lui « essere nutrito » equivale ad « essere amato », e quindi è facile che le due esigenze si sovrappongano nel suo inconscio, e più tardi, nell'età adulta può avvenire che, a causa di un conflitto o di una frustrazione in campo affettivo, riaffiori l'esigenza infantile di « essere nutrito », come simbolo dell'*essere amato*.

Per tale ragione il meccanismo della nutrizione facilmente si altera a causa di disturbi emotivi e possono instaurarsi alterazioni e anomalie in questo senso.

Una di queste alterazioni è l'*anoressia nervosa*, o mancanza di appetito, che può essere lieve e saltuaria, oppure molto grave e continua, tanto da costituire una minaccia per la salute e la vita del paziente.

Oppure si può instaurare l'opposto, e cioè la *bulimia*: appetito insaziabile, voracità.

Vi è poi il *vomito nervoso*, per il quale il paziente rigetta il cibo incorporato a causa di un qualche conflitto emotivo inconscio.

Riportiamo ai vari trattati di medicina psico-somatica per trovare diffuse e ampie spiegazioni psicologiche per tali alterazioni, non potendo noi ora soffermarci su questo (1).

Accenniamo invece alla interpretazione che dà di questi disturbi la medicina esoterica che, basandosi sulla conoscenza dei centri di forza eterici, afferma che la causa di essi è un cattivo funzionamento del Plesso Solare. Nel caso della anoressia e del vomito nervoso il plesso solare è *congestionato*, cioè troppo attivo e troppo carico di energie non usate, mentre nel caso della bulimia esso è *inibito*, e cioè non riesce a esprimere a manifestare le energie emotive ed affettive, a causa di una « rimozione », che le ricaccia nell'inconscio, per cui tali energie si camuffano come *desiderio di cibo*.

#### b) *Disturbi della digestione*

I disturbi della digestione causati da immaturità e da conflitti emotivi sono quanto mai numerosi e vari ed

---

(1) Ad esempio il libro già citato « Medicina psico-somatica » di Alexander ed. Universitaria-Firenze, oppure il « Trattato di psico-somatica » di Weiss ed English, edito da « Astrolabio ».

è difficile perciò catalogarli, e spesso è quasi impossibile distinguere i fattori psicogeni del disturbo da quelli organici.

Comunque nella estrema varietà di sintomi che si possono presentare, possiamo mettere in primo piano l'iperacidità di stomaco, e l'ipo-acidità. Secondo la medicina psico-somatica la prima deriverebbe da un conflitto inconscio fra il desiderio di essere amato e protetto, e quello di essere indipendente ed autonomo, mentre la seconda sembrerebbe più frequente negli stati depressivi.

Le varie forme di gastriti sono tutte connesse con il cattivo funzionamento del plesso solare, e così i disturbi di fegato e quelli connessi con la cistifellea. Possiamo dire che l'umanità intera soffre di questi mali, appunto perché il principale problema umano è quello del Plesso Solare, espressione del corpo emotivo, che è stato chiamato, nei libri esoterici « il campo di battaglia » dell'uomo, proprio perché in esso si trovano i maggiori conflitti e problemi. Inoltre il Plesso Solare è il centro dove passano tutte le energie che vengono dai centri inferiori, e dove subiscono una prima « trasmutazione ». Infatti tale centro è chiamato anche « il grande trasmutatore » delle energie. Per questo è sempre in attività, ed è spesso agitato e congestionato, dato che questa trasmutazione non sempre è agevole e produce crisi e lotte interiori, che possono anche scaricarsi sul fisico, fino a produrre persino modificazioni nei tessuti; come nel caso dell'*ulcera peptica*.

#### *Disturbi dell'eliminazione*

Diarrea e stitichezza sono stranamente connesse con fattori emotivi. Ormai ciò è stato accertato dalla medicina psico-somatica, che in collaborazione con la psicanalisi ha analizzato e scoperto i meccanismi inconsci correlati con

queste due funzioni, che simbolicamente esprimono stati affettivi. L'origine di questi disturbi nella eliminazione risale all'infanzia quando per il bambino tale atto costituiva simbolicamente « un dono » affettivo alla madre. (1)

Anche la colite spastica e la colite mucosa da tempo sono considerate psicogene e si instaurano in certe particolari situazioni emotive conflittuali.

E' facile capire da questi brevi cenni psico-somatici come sia importante per l'uomo riuscire ad usare ed incanalare giustamente le energie emotive, di modo che il Plesso Solare possa esplicare la sua giusta funzione, e possano rivelarsi le qualità positive e costruttive insite nel corpo corrispondente, e cioè quello emozionale. In tal modo a poco a poco potrà rivelarsi la vera capacità di amare, che è tendenza all'unione e all'armonia.

Per questo è molto importante riuscire a capire se stessi ed i propri problemi interiori, analizzandosi anche attraverso i disturbi e le malattie fisiche, che come altre volte abbiamo detto, possono essere i segni rivelatori, i sintomi di nostri « punti nevralgici » a livello psichico.

Una volta inquadrato il problema e capita la sua origine ci sarà più facile risolverlo.

Nel caso che stiamo esaminando, e cioè dei disturbi connessi con la funzione emotiva ed affettiva, il rimedio è riuscire a decongestionare il plesso solare, oppure a sbloccarlo da una eventuale inibizione, per produrre una attività giusta ed armonica di questo centro così importante e così determinante per la nostra salute fisica e psichica. Solo allora potremo procedere verso un ulteriore passo, quello di trasferire le energie emotive al centro superiore corrispondente, quello del Cuore, che esprime l'amo-

---

(1) Vedi « Medicina psico-somatica » di F. Alexander, pag. 102-103 per maggiori particolari sull'argomento.

re in senso universale, e l'unione sul piano spirituale, e di cui il Plesso Solare è solo un riflesso, una proiezione sul piano del relativo.

Quindi le fasi del lavoro per riarmonizzare se stessi sono tre, e cioè:

1) Analisi di se stessi per capire i propri problemi e le proprie difficoltà, eventualmente attraverso disturbi fisici, malattie o immaturità psicologiche.

2) Lavoro di purificazione e di liberazione dagli ostacoli e dai conflitti psichici connessi con il centro in questione.

3) Giusto uso delle energie di quel dato centro, ed incanalamento verso il centro superiore corrispondente, mediante lo sviluppo di qualità adatte.

Quest'ultimo punto è molto importante, perché è quello risolutivo, e vedremo come esso scaturisca automaticamente e spontaneamente dagli altri due punti, rivelandoci come la dualità, in realtà, sia illusoria, e come nella nostra natura inferiore stessa siano celate, allo stato inconscio e potenziale, la luce e la potenza dello spirito.



## CAPITOLO XI

### TRASFERIMENTO DELLE ENERGIE DAL PLESSO SOLARE A CENTRO DEL CUORE

(Seconda Parte)

Da tutto ciò che è stato detto nel precedente capitolo risulta chiaro il fatto che tutti i disturbi, le disarmonie e le eventuali malattie che sono connessi con la natura emozionale, possono essere superati solo se riusciamo ad incanalare giustamente le energie emotive, frenandole e controllandole se il Plesso Solare è congestionato (e cioè troppo attivo), oppure sbloccandole ed usandole rettamente se è inibito.

Quando riusciamo a fare ciò il corpo emotivo rivela la sua vera essenza divina, la sua reale funzione, ed allora spontaneamente le energie emozionali salgono verso il Centro del Cuore. In tal modo i nostri sentimenti umani, i nostri desideri a poco a poco perdono il loro egoismo, la loro separatività e si tramutano in Amore altruistico e disinteressato, e la dualità, il conflitto fra il modo di amare umano e il modo di amare spirituale scompare. Questo ci fa comprendere come la dualità che è in noi e che si esplica anche nel fatto che esistono centri superiori e centri inferiori, perfettamente corrispondenti fra loro, come se ognuno di essi avesse il suo « doppio », la sua ombra, è solo temporanea ed illusoria. Infatti essa automaticamente scompare se riusciamo a trovare l'essenza spirituale latente nell'aspetto inferiore.

In realtà non esistono un amore inferiore ed un amore superiore, ma *un solo Amore*: quello che scaturisce dall'Anima, dalla nostra scintilla divina, che ha la coscienza dell'unità. Quello che si manifesta a livello personale non è amore, anche se noi lo consideriamo tale... E' attaccamento, è bisogno di superare il senso di solitudine, è proiezione di esigenze inconscie di completamento, è necessità di avere un appoggio, ma non è amore. Solo nel momento in cui, sia pure per un breve attimo, riusciamo a sentire la qualità dell'Amore Reale, allora abbiamo la rivelazione che tutti gli altri stati emotivi, gli altri sentimenti, gli altri affetti che avevamo provato prima e che avevamo creduto essere « amore », in realtà non lo erano affatto. L'uomo potrà sperimentare l'Amore Reale solo quando sarà auto-realizzato spiritualmente, quando sarà capace di « stare solo ». Questo può sembrare un paradosso, ma non è così, poiché la capacità di stare solo è il segno del raggiungimento di una completezza, di una realizzazione interiore, del contatto col nostro Io Reale, che portano con sé, unitamente ad un senso di autonomia e di autosufficienza, anche uno stato di coscienza più ampio, più libero, più inclusivo che ci rende capaci di amare gli altri veramente *per quello che sono in se stessi*, e non per quello che possono darci.

Dice il Maslow, psicologo americano contemporaneo, che ha osservato ed analizzato molti casi di persone auto-realizzate: « La persona diventando più puramente e singolarmente se stessa è più capace di fondersi col mondo... » E aggiunge ancora: « ...Il massimo attingimento dell'identità, dell'autonomia, della ipseità, costituisce di per sé, simultaneamente, un trascendere se stessi, un andare al di là e al di sopra dell'ipseità... » (pag. 111 di « Verso una psicologia dell'essere »).

E questo ci rivela la natura trascendente e divina del nostro Io, l'origine spirituale della nostra essenza profonda,

cosicché l'individuo, quando diventa realmente « uomo », ritrova in sé l'impronta di Dio che è Unità ed Amore.

Per questo per amare veramente occorre aver avuto il risveglio del Sé, che solo porta al completo superamento dell'egoismo e della separatività. Tuttavia questo risveglio non può avvenire se prima non ci prepariamo interiormente con la sublimazione e tramutazione graduali delle energie, che possono anche avvenire per gradi, attraverso successivi superamenti e distacchi, slargamenti di coscienza e maturazioni interiori.

Non si può tutt'ad un tratto, e con un semplice atto di volontà, trasferire le energie da un centro inferiore ad uno superiore, ma occorre un riorientamento interiore, uno sviluppo di qualità e di facoltà, che ci facciano cambiare tutto il nostro atteggiamento verso la vita, che ci facciano scoprire la vera scelta dei valori, e che a poco a poco ci aiutino a passare dalla identificazione con l'io egoistico e relativo, alla rivelazione dell'Io Superiore e Divino.

Venendo a qualche cosa di utilità pratica il primo passo che tutti possiamo fare, a qualsiasi livello evolutivo ci troviamo, è quello di raggiungere la calma e la stabilità emotiva, con opportune pratiche ed accorgimenti, per liberare il Plesso Solare da eventuali ostacoli e disturbi, ed in secondo luogo sviluppare le qualità emozionali positive e costruttive per ridare a tale centro la sua giusta funzione.

Quando il plesso solare è congestionato dapprima vi può essere la necessità di « alleggerirlo », scaricando una parte almeno delle energie bloccate, e questo si può fare con lo sfogo che può essere:

- a) verbale e
- b) scritto

Tuttavia lo sfogo è solo un metodo di « igiene psichica », preparatorio per ulteriori passi da fare, e che dà un sollievo temporaneo, utile puramente al fine di « decongestionare » il plesso solare sul momento. E' una specie di valvola di sicurezza che può scattare spontaneamente, oppure essere usata volontariamente. In questo secondo caso occorre tener presente che esso è solo un « palliativo » e non una cura, poiché i vantaggi che se ne ricavano producono un sollievo temporaneo, ma non una liberazione stabile e duratura.

I veri rimedi sono la tramutazione e la sublimazione.

Queste due tecniche differiscono tra di loro, perché rappresentano due diversi livelli operativi.

La prima serve ad elevare le energie da un livello più basso ad uno più alto, rimanendo però sempre nell'ambito di un dato veicolo. Infatti ogni veicolo della personalità è composto di sette sottopiani, ossia di sette livelli vibratorii, che manifestano qualità ed aspetti via via sempre più puri ed elevati dello stesso tipo di energia. Così anche del corpo emotivo esistono sette sottopiani che hanno una lunghezza d'onda diversa, e che esprimono qualità e facoltà emozionali dalle più basse alle più alte. I livelli più bassi esprimono i sentimenti, i desideri, le emozioni negativi, egoistici ed impuri mentre i livelli più elevati esprimono gli aspetti emotivi più alti, raffinati e positivi... Ad esempio le emozioni estetiche, quelle mistiche, i sentimenti di simpatia, di compassione, l'entusiasmo per un ideale, ecc., sono tutti aspetti emotivi elevati, che fanno vibrare i sottopiani più alti del corpo emozionale.

In tal modo noi, attraverso il processo evolutivo, a mano a mano che maturiamo, spontaneamente trasferiamo le energie emotive da un sottopiano all'altro, e ci avviciniamo alla vibrazione del nostro Sé. Si forma allora una

« sintonia vibratoria » fra il Sé e il veicolo purificato e raffinato, attraverso cui l'energia spirituale può così manifestarsi.

Tramutazione quindi significa cercare di esprimersi nella vita con sentimenti, affetti, emozioni che abbiano perduto la loro impurità e pesantezza e che, pur rimanendo nel piano personale, ci avvicinino alla bellezza, alla luce, all'amore del Sé.

Pertanto si arriva alla vera e propria sublimazione per gradi e per successivi sviluppi interiori.

La sublimazione infatti, a differenza della tramutazione, non è solo una « elevazione » di vibrazione, ma *un cambiamento di stato*, una vera e propria « transustanziazione ». E' un processo di « alchimia » interiore per cui dalle energie inferiori (prima materia) l'uomo ricava, attraverso successive fasi di raffinamento e purificazione, l'Oro puro dello Spirito. Il « fuoco sotto il crogiuolo » che era usato dagli antichi alchimisti per compiere l'*opus*, è rappresentato dalla fervente aspirazione che noi proviamo, quando è giunto il momento evolutivo, in cui desideriamo ardentemente di ricongiungerci alla nostra natura divina, e ritrovare la nostra realtà spirituale.

Questa analogia con il processo alchemico non è solo simbolica e poetica, ma effettiva e reale, poiché gli antichi alchimisti, forse senza saperlo, non facevano che proiettare all'esterno un processo che in effetti avveniva interiormente, ed i loro sforzi pazienti, estenuanti e ripetuti per compiere l'opera di tramutazione dei metalli in oro, producevano delle maturazioni interiori, di cui i gesti esterni rappresentavano solo un rituale.

L'uomo che cerca di operare in sé la sublimazione delle energie inferiori, e di « redimere » quindi la materia, agisce secondo una precisa intuizione: è nella materia stessa che giace latente la forza spirituale; occorre solo liberarla, risve-

gliarla operando successive trasformazioni e purificazioni.

Tuttavia vi deve essere anche un aiuto dall'alto, e questo è rappresentato dalla forza del Sé che agisce come magnete e come leva interiore, poiché l'uomo può iniziare l'opera di sublimazione, solo quando in lui comincia a risvegliarsi la coscienza della sua essenza spirituale. Come abbiamo detto prima, in riferimento allo sviluppo del vero Amore, occorre aver raggiunto un certo grado di maturità per manifestarlo.

Secondo le dottrine esoteriche il processo di sublimazione si svolge attraverso i seguenti stadi:

1. Radiazione attiva del centro inferiore (infatti se il centro inferiore è ancora dormiente o inibito, le energie sono latenti).

2. Risposta del centro inferiore all'attrazione magnetica del centro superiore (che si è anche cominciato a risvegliare per effetto del risveglio della coscienza del Sé).

3. Conseguente rapporto reciproco fra il centro superiore e quello inferiore, condizionato all'inizio da un movimento di attrazione e repulsione ritmico.

4. Concentrazione dell'energia inferiore nel centro superiore.

5. Controllo del centro inferiore da parte del superiore e loro armonico rapporto reciproco.

6. Assorbimento completo delle energie del centro inferiore nel centro Superiore.

Tutte queste fasi del processo, come è facile intuire, non sempre si svolgono in maniera agevole ed armonica, ma possono produrre sofferenze e travaglio interiore, e di conseguenza anche disturbi e malattie del veicolo fisico, oppure della psiche.

Ad esempio durante la fase di radiazione del centro inferiore, che si manifesta subito prima della elevazione dell'energia, si può verificare una temporanea congestione

con i disturbi relativi, che interessano, come abbiamo visto nel precedente capitolo, a proposito del Plesso Solare, tutta la zona del sistema digerente e le sue funzioni.

Nella fase del rapporto reciproco fra centro inferiore e centro superiore i disturbi ed i malesseri si accentuano, specialmente per quello che riguarda il processo che stiamo esaminando del trasferimento delle energie dal Plesso Solare al Centro del Cuore, poiché tale trasferimento implica necessariamente, a livello psicologico, molti conflitti, molte crisi e numerosi superamenti.

Nel libro « Iniziazione umana e solare » di A.A. Bailey, è scritto a questo proposito:

« Il trasferimento del Fuoco dal plesso solare al centro del cuore è causa di molta sofferenza. Non è facile amare come amano i Grandi Esseri: di amore puro che nulla chiede in ricambio; di amore impersonale che è lieto se trova rispondenza, ma che non la cerca, ed ama costantemente, quietamente e profondamente attraverso tutte le apparenti divergenze, sapendo che quando ognuno avrà trovato la propria via di ritorno a Casa, troverà che la Casa stessa è il luogo della riconciliazione ». (pag. 98-99)

Pertanto a livello psicologico si sperimenta un doloroso senso di rinuncia, di aridità e addirittura di « morte », e a livello fisico malesseri e temporanee malattie, che rivelano il processo di alchimia interiore in atto.

A proposito del senso di « morte » occorre dire che non bisogna dargli importanza, poiché esso deriva dall'io inferiore che non vuole lasciare la sua presa, che sente che deve « finire » per dar luogo alla coscienza più ampia ed inclusiva dell'Io Superiore. In realtà esso non muore, ma si allarga e si eleva, si arricchisce e, soprattutto, *si riconosce* finalmente per quello che è in realtà. Tuttavia il dolore della rinuncia, e la sofferenza del senso di morte, sono necessari, poiché sono proprio essi che costituiscono il fuoco

purificatorio, il *mezzo tecnico* che fa sprigionare l'energia nascosta nella materia.

E' questo che dobbiamo tener presente quando soffriamo. In tal modo ci disidentifichiamo dalla sofferenza stessa, la obbiettiviamo, e la vediamo solo come un travaglio necessario, un processo evolutivo di affinamento, che non ha nulla di drammatico e di personale. Infatti siamo noi che aumentiamo il dolore, immergendoci in esso, rivestendolo di emotività e di senso di « tragedia », e mettendoci in stato di ribellione o di auto-commiserazione.

Il sacrificio è necessario alla sublimazione, ma inteso nel vero significato etimologico della parola che significa « sacrum facere », e cioè: *render sacro*, e non dolorosa rinuncia.

Quando poi l'energia inferiore trasferita si concentra sul centro Superiore, vi può essere uno stato di temporanea congestione e stimolazione (in questo caso del Centro del Cuore), con conseguenti eventuali disturbi cardiaci. Il rimedio non è tenere le energie ferme e ingorgate, ma irradiarle ed usarle in atti di Amore altruistico.

Si possono anche verificare disturbi « riflessi » nell'apparato respiratorio, che in genere sono connessi col Centro del Cuore.

Risulta chiaro da tutto quanto è stato detto, sia pure con cenni sommarî, che il processo di sublimazione è continuamente in atto dentro di noi, poiché è il meccanismo evolutivo stesso. A mano a mano che maturiamo e che usciamo dal nostro stato di disordine e di incoscienza, le energie cominciano a spostarsi dai centri al di sotto del diaframma a quelli al di sopra, e allora avviene dentro di noi un cambiamento, un riorientamento che ci fa sviluppare nuove qualità e ci fa capire il vero senso della vita.

In particolare per quello che riguarda il centro del Plesso Solare, se riusciamo a calmarlo e a capire la sua vera funzione, automaticamente saliamo al di sopra di esso,

ci disidentifichiamo dall'egocentrismo dell'io inferiore, dai suoi attaccamenti, dai suoi desideri, e riusciamo a scorgere l'essenza spirituale celata anche nell'aspetto inferiore. Questa in effetti è la scoperta più importante e che è la chiave per la sublimazione, accettata anche dagli psicanalisti, ma non compresa nella sua effettuazione: la scoperta dello spirito celato nella materia.

In seguito a questa rivelazione l'opera di sublimazione diviene più facile, poiché ci si accorge che gli ostacoli sono dati solo da abitudini errate, da condizionamenti, e da false identificazioni che si sono instaurati in noi. E per quello che riguarda la natura emozionale, ed il suo centro di espressione il Plesso Solare, come abbiamo detto all'inizio del precedente capitolo, scopriamo che essa è solo un riflesso dell'aspetto Amore dell'Anima, e che quindi non è qualche cosa che in realtà si oppone, ma che « crea un rapporto », che unisce, e che può rispecchiare ed incanalare le energie spirituali corrispondenti, una volta che sia liberata dall'unico vero ostacolo: l'incoscienza.

« Non dobbiamo distruggere nulla, eliminare nulla... La sola cosa da eliminare è la nostra incoscienza ». (Sri Aurobindo, Sintesi dello Yoga, vol. II).

Il vero Amore, che si esplica attraverso il centro del cuore, è quindi già presente in noi, si tratta solo di liberarlo e di evocarlo, distaccandoci dalla falsa identificazione con l'io separativo ed egoistico, e andando così gioiosamente incontro alla nostra realizzazione.



## CAPITOLO XII

### TRASFERIMENTO DELLE ENERGIE DAL CENTRO SACRALE AL CENTRO DELLA GOLA (Prima Parte)

All'origine della creatività umana, che si esprime a livello fisico come istinto di riproduzione, e a livello mentale come capacità di creare nel campo artistico, intellettuale, sociale, ecc., sta il Fuoco Divino della creazione, il Terzo Aspetto della Divinità, lo Spirito Santo, energia eminentemente creatrice ed intelligente, senza la quale nulla potrebbe esistere. E' il potere di Dio di creare le forme su tutti i livelli: è la creatività Divina. Lo scopo primo di questa energia è pertanto quello di « creare ».

Nell'uomo tale forza si esprime attraverso due centri: quello chiamato « sacrale », e il Centro della Gola. Nel primo si manifesta ancora a livello istintivo come « sessualità », e nel secondo, dopo un processo interiore di trasformazione e sublimazione, come creatività mentale e spirituale, ritornando così alla sua vera e giusta funzione di energia divina.

Tuttavia prima di parlare della sublimazione è bene che ci soffermiamo sull'aspetto umano della forza creativa, e cerchiamo di comprendere il vero significato della sessualità. Questo è un argomento molto importante e nello stesso tempo, molto complesso. Importante, perché l'energia espressa attraverso il Centro Sacrale è una delle più potenti

che esistano nell'universo. Complesso, perché tale soggetto è connesso con molta emotività, pregiudizi, sovrastrutture, e suscita perciò turbamenti e confusioni.

Occorre quindi che lo affrontiamo con serenità e distacco per arrivare ad una visione chiara ed obbiettiva del vero e profondo significato nascosto dietro la manifestazione inferiore di questa energia, soffermandoci su alcuni punti fondamentali, che è bene conoscere in proposito.

Per prima cosa dobbiamo capire perché esistono i due sessi nel regno umano. Questa divisione si deve ricollegare alla polarità universale che si trova a tutti i livelli.

La prima coppia di opposti si formò in seno all'Assoluto stesso, appena Egli uscì dallo stato di riposo per manifestarsi. Essa esprime infatti « ... la Volontà positiva — principio espansivo — come Spirito, e la Volontà negativa — principio restrittivo — come Materia, le due colonne del Tempio Universale... Da questa coppia primordiale deriveranno tutti gli opposti che manifesterà la creazione: più precisamente tutti sono Lui e null'altro, le multiple riflessioni di questo doppio aspetto della Volontà creatrice sullo specchio mobile della Maya universale ». (Chevrier: « Dottrina occulta », pag. 41).

Anche il Fuoco della Creazione, il Terzo Aspetto della Divinità, è bipolare, perché ogni aspetto di Dio rispecchia la sua Unità e la sua dualità, nello stesso tempo.

Pertanto, anche a livello umano, la creatività, riflesso del Terzo Aspetto, ha bisogno di due poli, l'uomo e la donna, per manifestarsi. A livello spirituale, non c'è questa divisione, perché il Sé, che rispetto alla personalità rappresenta l'aspetto trascendente e divino, è, per così dire, bisessuale. Ha cioè in sé fusi i due aspetti, positivo e negativo, poiché è Uno, completo in se stesso. Nell'incarnarsi il Sé, si riveste di un corpo fisico maschile o femminile, per fare tutte le esperienze necessarie e sviluppare

tutte le qualità psichiche dei due sessi. Infatti essere uomo o donna non significa solo avere un corpo maschile o femminile, ma avere anche delle qualità, delle caratteristiche, delle manifestazioni psichiche particolari, che sono diverse in ciascuno dei due sessi. Prima di accennare a tali qualità, facciamo notare che anche a livello fisico, e precisamente a livello ormonico, siamo bi-sessuali in latenza, e basta un aumento o una diminuzione di un certo tipo di ormoni, per avere la prevalenza di un sesso.

A livello psichico la polarità genera due atteggiamenti, due correnti di energia che si manifestano con qualità e poteri diversi che sono stati chiamati con varii nomi:

Logos	Eros
Positivo	Negativo
Attivo	Passivo
Maschile	Femminile
Yang	Yin
Cosciente	Inconscio
Sole	Luna

E' chiaro da questi nomi come tutto ciò che esprime la razionalità, la volontà, la dinamicità, il dominio della materia, la forza e l'estroversione, possa essere considerato maschile, mentre tutto ciò che esprime la sensibilità, la ricettività, il potere di dominare il mondo psichico, l'intuizione, la tendenza a proteggere, a conservare, ad amare, può essere considerato femminile.

La mascolinità in senso psichico può essere considerata una forza centrifuga, e la femminilità una forza centripeta.

Ognuno di noi è fisicamente maschio o femmina, ma

psicologicamente ha ambedue le energie nei suoi corpi sottili, in dosi diverse.

Generalmente vi è questa situazione:

	<i>Uomo</i>	<i>Donna</i>
Corpo fisico:	Positivo	Ricettivo
Corpo emotivo:	Ricettivo	Positivo
Corpo mentale:	Positivo	Ricettivo
Intuizione:	Ricettivo	Positivo

Vi è quindi, nella maggioranza dei casi (salvo casi eccezionali) *una polarità reciproca alternata*.

Che cosa si deduce da quanto è stato detto finora?

Che l'energia cosmica che proviene dal Terzo Aspetto Divino, e che nell'uomo produce la sessualità, ha due scopi principali, uno a livello fisico, ed uno a livello psichico:

a) a livello fisico lo scopo è quello di creare un nuovo essere, mediante l'unione dei due poli maschile e femminile;

b) a livello psichico è quello di stabilire un'armonia, un'integrazione con il rapporto psicologico e affettivo, che dovrebbe creare uno scambio di energie, ed evocare nell'altro la polarità opposta latente.

La vera unione fra uomo e donna, il vero matrimonio, quindi non è solo unione sessuale, ma anche e soprattutto integrazione psichica, da cui scaturisce la completezza e l'evocazione del Sé che è Uno.

Nella filosofia cinese antica, infatti, la totalità divina, il Tao, è costituita dall'unione di Yang e Yin, principio maschile attivo, e principio femminile passivo, Luce ed ombra, i due poli eterni della creazione.

Si potrebbe quindi pensare che non ci si possa realiz-

zare se non completandosi con un'altra persona, dell'altro sesso. Ma non è così.

Il rapporto, sia a livello fisico, che a livello psicologico fra uomo e donna, può essere utile per evocare le qualità che reciprocamente mancano, o meglio, che sono potenziali ed inconscie, poiché il contatto e lo scambio di energie fra i due sessi, a tutti i livelli, può essere « catalizzatore » delle qualità del polo opposto. Tuttavia gli stimoli evocatori e catalizzatori che provengono dagli incontri felici e completi fra due persone di sesso diverso, hanno un effetto parziale e temporaneo, e servono limitatamente a creare la vera completezza, la effettiva auto-realizzazione spirituale, perché la totalità, il raggiungimento dell'Unità è un evento che non può avvenire per mezzo di un'altra persona, ma solo per il risveglio della coscienza del Sé. Solo in se stessi si può trovare la via verso la vera completezza, e l'altra persona può aiutarci solo ad « evocare » le qualità del polo opposto latenti, ma non a ritrovare il nostro Sé.

Ecco perché, sia l'uomo che la donna, sono continuamente delusi ed insoddisfatti del rapporto che c'è fra di loro, anche se è dei più armonici, soprattutto coloro che cominciano a sentire l'esigenza di una effettiva realizzazione interiore.

Arriva però un momento sulla strada evolutiva dell'uomo in cui egli comprende che non deve più ricercare all'esterno il polo opposto, ma dentro di sé, ed è questo il momento in cui comincia a rivolgere all'interno le energie creative, dapprima inconsciamente, poi a poco a poco sempre più consapevolmente, e scopre che vi è un « matrimonio » interiore, il *matrimonio nei Cieli*, verso cui tendono i due poli insiti nella sua natura stessa: il polo negativo della personalità, ed il polo positivo dell'Anima. E' questo il momento in cui comincia il trasferimento delle energie dal Centro Sacrale al Centro della Gola, e dello sviluppo della creatività superiore.

La vera forza creativa non è quella che si esplica sul piano fisico attraverso il Centro Sacrale, ma quella che trova la sua espressione a livello mentale e spirituale attraverso il Centro della Gola.

Tuttavia, prima che l'uomo possa effettuare la completa trasmutazione e sublimazione delle energie sessuali, vi sono delle sublimazioni sporadiche e parziali, che si riferiscono all'eccesso di energie, e cioè a quella parte di esse che non può essere utilizzata e che quindi crea disagi, turbamenti e disarmonie. Infatti, venendo ora all'aspetto patologico e medico dell'argomento, i disturbi e le malattie connesse con il Centro Sacrale, sono dovuti, come sempre, a congestione o a inibizione.

La congestione è dovuta, come è facile capire, ad un uso eccessivo delle energie, e ciò può accadere quando non vi sia una giusta visione ed una saggia comprensione di una data funzione, come può accadere per quello che riguarda il sesso. Specialmente oggi, dopo un'epoca di ipocrisia, di repressione e di tabù, si è passati all'eccesso opposto di completa disinibizione e permissività. Ha contribuito a ciò anche la psicanalisi, male interpretata, con l'accusa mossa alla mancata espressione della sessualità come principale causa delle nevrosi. In realtà invece anche la psicanalisi ammette la sublimazione delle energie sessuali, e riconosce una spontanea tendenza di tali energie ad esprimere in attività, facoltà, manifestazioni superiori (artistiche, mistiche, sociali) quando ne sia impedita l'espressione sul piano fisico.

Psicanalisti più moderni ed attuali, come Eric Fromm, Victor Frankl, ed altri, hanno ancor più approfondito l'argomento del problema sessuale, e soprattutto hanno assunto una posizione più serena ed equilibrata. Essi affermano infatti che la repressione sessuale è responsabile delle nevrosi, solo in qualche caso, poiché questo istinto, quando

non è espresso sul piano fisico, trova modo di manifestarsi in maniera sana ed innocua, senza creare disturbi nell'individuo, poiché vi è nella natura istintiva un equilibrio naturale, che se non è ostacolato, regola spontaneamente la salute fisica e psichica di una persona, soprattutto se questa ha un atteggiamento sano e sereno di fronte a tale problema. Quello che nuoce, infatti, e che è la vera causa dei disturbi in questo campo, è il sesso « intellettualizzato », come lo chiama Jung, e cioè, in un certo senso *drammatizzato* e complicato dall'intervento della mente e dell'eccessiva emotività, distorto da teorie, rivestimenti pseudo-magici, inflazionato dalla sensualità e da deviazioni e implicazioni morbose, e così allontanato dalla sua purezza e bellezza naturali. E' l'amore che dovrebbe essere sempre accompagnato alla sessualità, la capacità di dare e di creare un rapporto armonico, e non la sete di piacere, la sensualità, che derivano dall'egoismo, e che quindi sono l'opposto dell'amore. Anche se la sensualità può essere un'espressione naturale, essa quando è eccessiva, devia l'energia potente e limpida della vera sessualità, ed è un aspetto illusorio, che fa parte della « maya » universale, in cui l'uomo si avvolge, quando è schiavo delle sensazioni e del suo egocentrismo.

Per questo prima di arrivare alla vera sublimazione, occorre passare attraverso la purificazione che riporta il Centro Sacrale alla sua vera funzione sul piano fisico, che è quella creativa, e che libera la mente da pregiudizi e idee erranee sull'argomento.

Tornando ora ai disturbi e alle malattie vediamo che esse interessano tutta la sfera connessa con le ghiandole che sono in rapporto con il centro in questione e cioè le gonadi, e con gli organi della riproduzione. La congestione del centro porta a infiammazioni, a disfunzioni e a malattie varie, e persino tumori, in certi casi. Talvolta, quando la

congestione non è molto forte, vi è un senso di bruciore e di sofferenza nella schiena, all'altezza del centro sacrale.

L'inibizione del centro, invece, si manifesta in genere, con disturbi psicologici nella sfera del sesso, con anomalie, perversioni, o con lo spostamento delle energie al centro più vicino, quello dell'autoaffermazione, e conseguente manifestazione di ira, aggressività, combattività eccessiva.

Talvolta quando c'è inibizione le energie sessuali salgono al centro della gola, ma se questo non è ancora attivo e aperto, esse non possono esprimere la loro funzione superiore, ed allora si « scaricano » sulla ghiandola corrispondente, la tiroide, causando disturbi e malattie connesse con il suo funzionamento (ipertiroidismo, ipotiroidismo, mixedema, gozzo, ecc.). Possono essere anche il celibato forzato, la vita monastica, a produrre tale situazione, se la persona non è ancora abbastanza matura per effettuare una reale sublimazione, ed uno sviluppo della creatività superiore.

Occorre tener presente anche la situazione « karmica » di un individuo, per ben comprendere la vera causa di certe esperienze ed eventi, che egli incontra nella vita indipendentemente dalla sua volontà, e può accadere che dopo una vita di eccessi in campo sessuale e di completa sfrenatezza, ne segua una in cui tale lato è continuamente ostacolato e quasi forzatamente negato, così che sia costretto dalle circostanze esterne, che egli chiama « destino », e non dalla sua volontà ad una vita casta. Oppure vi sono in lui forme psicologiche di paura, tabù, senso di colpa, credute sintomi nevrotici, che invece esprimono una volontà inconscia di purificazione, sublimazione e superamento di un certo livello. In effetti è il Sé che si rivela attraverso questa « volontà inconscia », perché molto spesso il suo proposito ed il suo piano evolutivo per una vita sono molto diversi da quelli della personalità inconsapevole e limitata. In altre parole occorre avere molta prudenza e sag-

gezza, e saper comprendere la propria reale posizione evolutiva, prima di tentare di forzare una situazione, o di voler sbloccare ad ogni costo una inibizione nel campo sessuale, che potrebbe essere il sintomo di un inizio di trasferimento di energie in atto, ancora non del tutto completato ed armonizzato.

Pertanto, se dopo le necessarie cure fisiche e psicologiche la situazione non cambia, è meglio accettare il fatto, ed anzi, collaborare possibilmente con le forze evolutive, e volgere l'attenzione e l'aspirazione verso una meta spirituale. Ciò dimostra come sia possibile avere un grado evolutivo più elevato di quello che ci appare coscientemente, e che forse il nostro io personale non vuole riconoscere. La nevrosi infatti è considerata da molti psicanalisti più aperti come un conflitto fra il tentativo di una nuova espressione di vita, e le cristallizzazioni, gli attaccamenti al passato, le abitudini inconscie, ecc. Dice il Caruso: « ... la nevrosi è allo stesso tempo tradimento contro la vocazione, ed inflessibile convalida dell'esser chiamati » (Da: « Psicanalisi e sintesi dell'esistenza »).

Ognuno di noi quindi deve esaminare se stesso con coraggio ed obbiettività, facendo appello all'intuizione interiore, per capire la propria situazione, i veri problemi, ed eventualmente il suo momento evolutivo, e procedere quindi a compiere l'opera necessaria per armonizzare effettivamente se stesso, e creare un equilibrio fra energie inferiori ed energie superiori.



## CAPITOLO XIII

### TRASFERIMENTO DELLE ENERGIE DAL CENTRO SACRALE AL CENTRO DELLA GOLA (Seconda Parte)

Quando giunge il momento in cui siamo maturi per operare la sublimazione delle energie dal Centro Sacrale al Centro della Gola, vi sono molti « segni » che ce lo indicano.

E' sconsigliabile, infatti, volerlo fare prematuramente, solo per un malinteso senso di ambizione spirituale, o per un desiderio di sviluppare poteri magici, come certe scuole esoteriche deteriori promettono.

E' molto meglio, se non si è effettivamente pronti come grado evolutivo, avere un'armonica e sana vita sessuale, inserita con saggezza nel contesto di una esistenza normale, piuttosto che voler forzare i tempi, imponendosi uno pseudo-ascetismo, basato su moventi spurii.

Come già abbiamo avuto occasione di dire, prima della sublimazione è necessaria la purificazione, intesa soprattutto come il raggiungimento della purezza mentale riguardo a tale problema, e liberazione delle energie sessuali da inquinamenti e deviazioni. Inoltre è necessario comprendere che, per quello che riguarda il regno umano, anche se la sessualità in se stessa non è amore, perché esprime una energia diversa, tuttavia viene purificata dall'amore quando, oltre che spinta a liberarsi da una tensione

e ricerca egoistica di piacere, diviene spinta ad unirsi, ad integrarsi con un'altra persona, non solo a livello fisico, ma anche a livello psicologico.

La sublimazione in realtà è un fatto naturale che opera in noi anche se non ce ne rendiamo conto e, a poco a poco, diviene sempre più frequente. All'inizio si sublimano solo le energie *in eccesso*, e cioè quelle che non vengono utilizzate sul piano fisico, e poi, in maniera naturale e spontanea nell'individuo equilibrato e puro interiormente, una sempre maggior quantità di tali energie, che trovano da sole la strada per elevarsi e tramutarsi. Infatti prima della vera e propria sublimazione, che richiede lo sviluppo del Centro della Gola, può esservi la tramutazione, come già abbiamo visto nel caso delle energie del Plesso Solare.

Per quello che riguarda le energie del Centro Sacrale, occorre tener presente che può esservi una tramutazione positiva ed una tramutazione negativa. Può infatti accadere a volte che le energie sessuali, quando il centro sacrale sia troppo stimolato e, nello stesso tempo, represso, quasi per una forma di « straripamento », vadano a vitalizzare indebitamente il centro alla base della spina dorsale, che esprime l'autoaffermazione e l'aggressività. Ecco perché molto spesso la repressione sessuale può sfociare in ira, combattività, violenza, o addirittura delitto. Questo è una forma di tramutazione negativa.

Un altro genere di tramutazione, che non sarebbe in se stesso negativo, ma che può creare serie difficoltà se non è giustamente dosato, è quello che avviene in seguito al trasferimento delle energie sessuali al plesso solare, per cui può prodursi un abnorme accrescimento di emotività, con manifestazioni di passionalità eccessiva, e di tutti quegli atteggiamenti negativi derivati, e cioè gelosia, possessività, ecc.

Il passaggio delle energie attraverso il plesso solare,

a dire il vero, è inevitabile, anzi necessario, perché tale centro funziona da agente purificatore e trasformatore, e per questo è chiamato nelle dottrine esoteriche, « il Grande Commutatore ». Tuttavia se le energie che provengono dai due centri inferiori sono eccessive, ed il Plesso Solare non è abbastanza puro, può avvenire che esse rimangano come « ingorgate » in tale centro, e producano congestione, e quindi disturbi fisici e psichici, e vitalizzazione di qualità indesiderabili.

A volte l'energia sessuale riesce a superare il « blocco » del plesso solare, e sale, ma si ferma al centro del cuore, invece di arrivare al centro della gola, poiché quest'ultimo è ancora dormiente, e quindi non è in grado di assorbire le energie inferiori. Si possono allora instaurare dei noiosi disturbi cardiaci, che vanno da semplici palpitazioni, a serie aritmie e disfunzioni valvolari. Ciò accade perché le energie sessuali non sono « affini » a quelle del Centro del Cuore, che rappresenta il secondo aspetto del Sé, mentre il Centro sacrale, come già detto, esprime il terzo aspetto. In questo caso non può prodursi una sublimazione, ma un disturbo.

La vera sublimazione delle energie sessuali avviene quando si comincia a sviluppare la creatività superiore, che si esprime attraverso il centro della gola. Anche in questo caso, però, vi sono vari gradi di sublimazione, perché la creatività può essere di diversi livelli. Esiste infatti una creatività, ad esempio, infantile che sorge dalla spontaneità, dall'assenza di inibizioni, e una creatività artistica, letteraria, scientifica, ed ancora una creatività interiore che si esplica nel campo spirituale ed intuitivo.

Essendo quindi la creatività una facoltà così importante per poter effettuare la sublimazione delle energie sessuali, è necessario che cerchiamo di comprendere bene che cosa essa sia effettivamente.

Le manifestazioni della creatività umana sono state studiate da numerosi psicologi e ricercatori, e si è giunti alla conclusione che essa sia l'espressione spontanea della persona auto-realizzata, che è in armonia con se stessa, che è libera da condizionamenti, e riesce a far fluire all'esterno tutte le sue energie, le sue facoltà, le sue capacità.

Il Rogers infatti definisce la persona creativa « persona a funzionamento pieno »; e questa sua definizione ci fa capire con poche felice parole, quale sia la caratteristica fondamentale dell'individuo che sa esprimere la sua creatività.

Un'altra osservazione che gli studiosi hanno fatto è che esistono due specie di creatività, e cioè quella che deriva da uno speciale talento in un dato campo, e che non prende quindi tutti gli aspetti di una persona, e quella invece che scaturisce dal processo di armonizzazione interiore e di auto-realizzazione, che investe e colorisce tutte le manifestazioni di quel dato individuo, e che potrebbe definirsi: « fare qualsiasi cosa creativamente ».

Questa seconda specie di creatività delle persone che si autorealizzano, a sua volta si può distinguere, come dice il già citato Maslow, in:

- a) creatività primaria e
- b) creatività secondaria

La prima esprime la creatività della persona aperta all'ispirazione, alla spontaneità, alle sorgenti autentiche della sua natura, ed è quindi libera, naturale, senza paure, aperta alla fantasia, al sogno, all'immaginazione, all'originalità... Accetta se stessa, sa improvvisare, e soprattutto sa cogliere gli stimoli che gli vengono dal profondo, perché non ha barriere verso il suo inconscio. E' creativa anche se non è grande.

Il secondo tipo di creatività, invece, si manifesta dopo

la creatività primaria; è una seconda fase, e richiede duro lavoro, sforzo, perfezionamento, autocritica e pensiero.

La creatività primaria potrebbe definirsi « femminile » (1) poiché è aperta all'ispirazione, ricettiva, intuitiva, mentre la creatività secondaria ha una qualità « maschile », perché richiede volontà, dominio, logica e perseveranza.

Stranamente vediamo la presenza dei due poli maschile e femminile, anche in questo caso; infatti nella creatività del centro della gola lavorano insieme due energie opposte e complementari.

In altre parole la creatività vera e completa è un processo che ha bisogno, per manifestarsi, che nell'individuo siano presenti i due poli maschile e femminile, attivo e passivo, integrati in un'unità armonica. Per questo essa si manifesta nelle persone che si stanno auto-realizzando e cioè, che stanno arrivando alla completezza e alla totalità.

Il Maslow, studiando le persone che si stanno auto-realizzando, ha fatto un'altra osservazione molto interessante, che può servire di conferma a quanto dicono, con altre parole, le dottrine esoteriche. Questa osservazione si riferisce al superamento delle *dicotomie* nelle persone autorealizzanti, o meglio, all'accettazione di esse come *parti di un'unità dinamica*, che ha bisogno per manifestarsi di ambedue i poli.

Egli dice: « ... questo è precisamente quanto fa il grande artista. L'artista è capace di mettere insieme colori stridenti, forme in lite l'una con l'altra, dissonanze di ogni sorta, raggiungendo un'unità. E questo è pure quanto il grande teorico fa, quando mette insieme fatti incoerenti e sconcertanti e ci fa constatare che in realtà si corrispondono l'un l'altro. E così pure fa il grande statista, il grande

---

(1) Usiamo i termini « femminile » e « maschile » in senso puramente psicologico, per designare due modalità di essere.

terapeuta, il grande filosofo, il grande genitore, il grande inventore. Sono tutti integratori, capaci di condurre all'unità cose separate e persino opposte». (Maslow; op. cit. pag. 144)

E' facile pertanto capire che la vera creatività si manifesta quando l'uomo comincia a fondere in se stesso i due poli della sua natura nel processo di autorealizzazione.

In genere avviene che il polo opposto di ogni individuo sia subcosciente, per questo aprirsi ed integrarsi con l'inconscio è una via per autorealizzarsi e far scaturire la coscienza del Sé, che è sintesi dei contrari in un piano più alto.

Il centro della gola, abbiamo detto, esprime uno degli aspetti del Sé, l'intelligenza creativa, pertanto quando tale centro si risveglia per effetto della sublimazione del centro sacrale, noi ci avviciniamo al risveglio della coscienza spirituale, e al nostro vero essere.

Abbiamo detto all'inizio di questo capitolo che vi sono dei « segni » che ci fanno capire quando è giunto il momento di iniziare il lavoro di sublimazione volontaria delle energie sessuali.

Tali segni potrebbero essere divisi in tre categorie:

- 1) Malesseri, disturbi e disarmonie interne causati da problemi sessuali
- 2) Situazione karmica particolare
- 3) Livello evolutivo raggiunto, che può essere inconscio.

1) Se una persona soffre di disturbi di varia gravità in riferimento alla sua vita sessuale, significa che vi è un conflitto che egli deve cercare di capire. Potrebbe darsi che vi sia già un trasferimento di energie in atto, ostaco-

lato dall'io personale, che non vuole accettare questo evento, e si ribella, essendo ancora condizionato da un indebito atteggiamento « mentale » verso il sesso. Può infatti accadere talvolta, che non vi sia una reale esigenza istintiva sessuale, ma solo un complesso di idee, di pensieri, di condizionamenti mentali, assorbiti dall'ambiente in cui uno vive, o da letture e discorsi da cui uno è stato influenzato senza accorgersene, che fanno credere di avere tale esigenza. Allora succede che si instauri un conflitto inconscio fra due spinte: quella delle energie che tendono a salire spontaneamente verso il centro superiore, e quella della volontà e della mente che vorrebbero mantenere tali energie a livello inferiore. Ne risulta, come è ovvio, uno stato di malessere, che può divenire anche grave, e sfociare o in una nevrosi, o in una malattia fisica, o in un disturbo nella sfera sessuale (impotenza, frigidità ecc.). Pertanto, quando una persona non si sente serena ed armonica in questa direzione, ed è in uno stato di sofferenza e di malessere, dovrebbe esaminare accuratamente se stessa per cercare di capire se vi è già in atto un processo di sublimazione, con conseguente risveglio del centro della gola, sia pure iniziale. E se è così, in nessun caso dovrebbe ostacolare tale processo, se non vuole causarsi gravi disturbi.

2) Il karma si manifesta in quelle situazioni della nostra vita, indipendenti dalla nostra volontà, che ci impediscono una normale vita sessuale (ad es. una malattia). Oppure si rivela in un particolare « destino », che noi riteniamo avverso, e che spesso ritorna ciclicamente nella nostra vita, togliendoci continuamente l'opportunità di avere un compagno o una compagna, e spingendoci sulla via della solitudine. In realtà questo non è un « destino avverso », ma l'espressione di un karma, che non vuole punirci per errori commessi in vite precedenti, ma insegnarci a superare un dato stadio, *perché siamo maturi per farlo*. Spesso

il nostro reale grado evolutivo è « inconscio », ed è come se ci fosse nella nostra coscienza una scissione che ci impedisce di percepire la realtà effettiva del nostro essere, ed allora ci identifichiamo con la personalità, che è attaccata a stadi evolutivi precedenti. Occorre quindi un intervento diretto del Sé, che fa precipitare il karma, ai fini di purificare la personalità, e farla distaccare.

3) Se un individuo non ha problemi riguardo alla sessualità ed ha un atteggiamento armonico, sereno, puro riguardo a tale aspetto della vita, vuol dire che è pronto per fare un ulteriore passo avanti, e non rimanere passivo nello stadio di armonia raggiunto. Dovrebbe cominciare a collaborare con la spinta evolutiva, ed iniziare un lavoro di sublimazione e di trasformazione delle energie inferiori fatto volontariamente e tecnicamente. Se certi lati dell'esistenza non ci attirano più, se già intravediamo altri valori, e se altre sono le cose che ci danno gioia e piacere, dobbiamo avere il coraggio di essere « diversi », di uscire dall'identificazione con la massa. Dobbiamo perdere il timore di essere giudicati « fuori del comune » o addirittura « anormali », perché non seguiamo gli atteggiamenti e il modo di vivere dei più. In realtà la persona veramente spirituale è *un anormale* se giudicata col metro comune, è infatti un pioniere di un nuovo mondo, di un nuovo modo di vivere, di un'umanità nuova, che seguirà altre regole, che avrà altri *sensi*, e che avrà sostituito agli istinti e alle esigenze fisiche, manifestazioni di energie più alte, e di poteri animici. Talvolta è solo un leggero velo che ci separa da una più alta coscienza, ed è la nostra inerzia interiore che ci impedisce di lacerarlo.

Cerchiamo allora di esaminarci con obbiettività e con attenzione, e soprattutto con completa assenza di paura, e suscitiamo in noi la forza ardente ascensionale, che giace

latente nel profondo di noi stessi per cominciare l'opera di redenzione della materia.

Descriviamo ora il processo della sublimazione volontaria delle energie sessuali; che si svolge in tre fasi:

- 1) Prima fase: dominio delle tendenze da trasmutare e rinuncia dell'inferiore per il superiore.
- 2) Aspirazione ardente verso l'alto.
- 3) Sviluppo delle qualità del centro superiore (creatività).

Nella prima fase occorre stare attenti che il dominio non diventi repressione, e cioè un voler cancellare dalla coscienza l'esigenza sessuale, facendola così scendere nell'inconscio. Perché ciò non accada dobbiamo lavorare *contemporaneamente* nelle tre fasi su-elencate, di modo che il dominio delle energie, sia solo un temporaneo « trattenerne » l'impulso dall'esprimersi esteriormente, mentre si tenta di dirigerlo nello stesso tempo all'interno e verso l'alto, tramite l'ardente aspirazione. Nel frattempo la facoltà del centro superiore che noi stiamo coltivando, attira, e per dir così, *risucchia* le energie che stanno salendo e accelera la loro ascensione.

E' chiaro che per affrontare tale lavoro occorre avere certi requisiti fondamentali, che costituiscono la base essenziale ed indispensabile per poterlo effettuare.

Tali requisiti sono:

- a) purificazione mentale riguardo al problema del sesso (di cui già abbiamo accennato)
- b) aspirazione forte ed ardente a realizzare la sublimazione (fuoco sotto il crogiuolo)
- c) sviluppo della creatività.

Vediamo quindi che colui che può operare il trasferimento delle energie dal centro sacrale al centro della gola volontariamente e coscientemente, è già un individuo di un certo grado evolutivo, poiché è uno che sente l'esigenza di superare la sua natura inferiore, di trasformare se stesso e di dare inizio ad un nuovo ciclo umano, in cui si rivelerà il Vero Uomo.

## CAPITOLO XIV

### TRASFERIMENTO DELLE ENERGIE DAL CENTRO ALLA BASE DELLA SPINA DORSALE AL CENTRO AL SOMMO DELLA TESTA

Il rapporto reciproco che esiste fra i due centri che vogliamo ora esaminare in questo capitolo è forse uno dei più difficili da comprendere, perché le energie che vi sono implicate non sono ancora del tutto in manifestazione. Tali energie sono quelle derivate dal Primo Aspetto della Divinità, il Padre, che esprimono in sintesi la Volontà-Potenza, conosciuta dagli uomini solo nei suoi aspetti inferiori e limitati e non nella pienezza della sua realtà e del suo splendore. Infatti il Centro al sommo della testa (o Loto dai mille petali), che è l'organo attraverso cui si esprime la Volontà Spirituale, si apre completamente soltanto alla Terza Iniziazione, quando l'uomo ha il contatto diretto con la Monade, e non ha più bisogno del tramite del Corpo Causale. Anche il Centro corrispondente inferiore, quello situato alla base della spina dorsale, è in realtà attivo e risvegliato pienamente in un numero relativamente basso di individui, perché l'uomo ben raramente sa esprimere la volontà, sia pure personale, nella sua forza e nella sua chiarezza, perché non sa indirizzare le sue energie verso un fine ben preciso ed è generalmente governato dal Plesso Solare (e cioè dal desiderio e dalle emozioni) che non consente una unità di proposito, e una fermezza nell'agire, ma dà l'instabilità e l'oscillazione continua fra due poli.

Dobbiamo riconoscere che l'uomo medio generalmente ha fini e propositi molto confusi ed indecisi, e manifesta solo un oscuro istinto di auto-affermazione, di ambizione cieca, senza uno scopo ben delineato e stabile. Ed è per questo che il Centro alla base non funziona in maniera ordinata ed armonica nella maggioranza, e non è completamente attivo, ma funziona in modo intermittente e caotico, producendo così all'uomo disturbi e malesseri nella sfera psichica e nel corpo fisico.

Cerchiamo, tuttavia, di procedere con ordine per chiarire almeno alcuni punti essenziali di questo argomento alquanto complesso.

Abbiamo detto che il Centro al sommo della testa esprime la Volontà Spirituale, ed il Centro alla base della spina dorsale l'istinto di auto-affermazione, che è in realtà la volontà degradata ed espressa al suo più basso livello.

Cominciamo quindi col cercare di capire che cosa è realmente l'istinto di auto-affermazione. Esso è una forza potentissima che è alla base stessa della vita dell'uomo e sostiene ed alimenta tutti gli altri centri, perché esprime, nella sua forma primitiva, la *volontà di esistere*, senza la quale l'essere non potrebbe venire in manifestazione.

A mano a mano poi che l'uomo evolve, tale istinto subisce una graduale modificazione e trasformazione assumendo delle sfumature e delle caratteristiche che, pure avendo in sé come nota centrale l'auto-affermazione, ne sono un derivato, come ad esempio l'aggressività, la combattività, il coraggio, l'ambizione, la decisione, la fermezza, la capacità di superare gli ostacoli, la tendenza alla sopraffazione, l'orgoglio, il senso dell'io ecc. In questo incompleto elenco di qualità e caratteristiche sono mescolati aspetti positivi e aspetti negativi, e ciò non è stato fatto a caso, ma per dimostrare che l'energia primigenia dell'auto-affermazione produce tendenze e qualità che sono una me-

scolanza di bene e di male, per dir così, poiché il limite di demarcazione fra positivo e negativo in tali manifestazioni è molto sottile e difficile da individuare.

Un uomo, infatti, che abbia il Centro alla base attivo, sarà certamente un ambizioso, un aggressivo, un lottatore che potrà manifestare queste sue tendenze nel male, ma anche nel bene se saprà dirigerle verso il giusto fine. Infatti l'istinto di auto-affermazione è una forza che è necessaria all'ascesa dell'uomo, al suo progresso, poiché è quello che produce la spinta evolutiva e la capacità di auto-realizzarsi, e cioè di ritrovare il vero io, e di saperlo esprimere.

E' lo stato di incoscienza, l'identificazione con l'io inferiore e separativo che fa usare in maniera negativa questa forza, colorandola di violenza, di ira, di aggressività, di desiderio di dominio e di sopraffazione ecc.

Come tutti gli altri istinti, anche quello di auto-affermazione ha bisogno di essere espresso ed incanalato. Infatti che cosa vuol dire « istinto »? Vuol dire « bisogno fondamentale », esigenza insopprimibile, che se viene repressa ed ostacolata produce incalcolabili danni ripercuotendosi sull'organismo fisico e sulla psiche dell'individuo. Può accadere spesso che tale bisogno sia inconscio, oppure che non possa essere estrinsecato a causa di difficoltà e di ostacoli esterni; in questi casi si possono formare inibizioni o congestioni con tutte le conseguenze patologiche connesse.

E' strano che spesso si dia molta più importanza all'istinto sessuale che a quello di auto-affermazione, che viene spesso addirittura ignorato o sottovalutato. In realtà esso forse è molto più importante e pressante della sessualità, ed è la causa di molti mali e di infinite sofferenze. L'uomo è infelice molto più spesso per frustrazioni ed impedimenti al suo bisogno di autorealizzarsi ed esprimersi,

che per una repressione sessuale, forse perché quest'ultimo aspetto trova più facilmente la via per tramutarsi e sublimarsi.

Un individuo può riuscire a ignorare o a reprimere il bisogno di autoaffermazione per un certo tempo, ma poi inaspettatamente può accadere che egli abbia delle esplosioni di violenza, di aggressività, di distruttività, apparentemente senza una ragione, oppure per una causa minima, sproporzionata all'abnorme reazione che produce. Molti delitti, e violenze possono essere causati dalla repressione del Centro alla base, che prima o poi deve scaricarsi, poiché quando non è utilizzato è come una carica di dinamite continuamente pronta a esplodere.

Spesso l'istinto di autoaffermazione trova modo di incanalarsi e di esprimersi tramutandosi in manifestazioni apparentemente innocue e lecite, ma subdolamente negative, come ad esempio il criticismo, che è molto diffuso, poiché non è ritenuto del tutto nocivo. Questa tendenza invece nasconde un enorme senso di superiorità frustrato, ambizioni deluse, invidia e astio, che sono sorti dal bisogno di auto-affermazione continuamente e ripetutamente ostacolato ed impedito. Infatti le persone più portate al criticismo in genere, sono coloro che devono subire soprusi, che sono costrette ad una posizione di dipendenza, che sono vessate da un superiore tirannico, e che pertanto, non potendo ribellarsi apertamente si compensano con un senso di superiorità intellettuale che li spinge al criticismo. Criticando provano un senso di soddisfazione e di piacere perché si sentono superiori, ed il loro bisogno di autoaffermarsi trova appagamento.

Un'altra forma di auto-affermazione camuffata e « trasformata » è la tendenza alla polemica aspra e aggressiva, che infatti, nasconde una grande combattività mentale ed un forte senso di superiorità...

Come ho detto prima, tale energia è un'esigenza insopprimibile che prima o poi deve esprimersi, poiché ha una funzione vitale e primaria nell'esistenza dell'uomo, tanto che se è repressa è causa di gravi disturbi fisici e psichici. Ciò è ammesso anche dalla psicanalisi, che con Alfred Adler ha scoperto l'importanza della « volontà di potenza » dell'uomo, oltre che quella dell'esigenza sessuale, ed ha studiato ed analizzato casi di nevrosi e di malattie psicosomatiche causati appunto dalla repressione o deviazione di tale bisogno fondamentale.

Le malattie ed i disturbi generati dalla repressione o dal cattivo funzionamento del Centro alla base della spina dorsale si riferiscono generalmente all'apparato urinario (reni, vescica, prostata ecc.). Tuttavia, stranamente, anche un altro genere di disturbo pare che sia connesso con l'istinto di auto-affermazione represso, come è stato scoperto anche dalla medicina psicosomatica, e cioè l'artrite reumatoide. In questo caso è la forza di autoaffermazione inibita che si presenta come tendenza alla ribellione, all'ira, all'ostilità, che tende a creare nell'individuo uno stato di tensione muscolare, come nella preparazione alla lotta, ma che non può estrinsecarsi appunto per la presenza dell'inibizione. Se ciò avviene ripetutamente, a lungo andare si creano degli indurimenti e irrigidimenti delle articolazioni e dei muscoli, che possono traumatizzare le articolazioni. Cito a questo proposito un brano di Franz Alexander:

« Riteniamo che l'inibizione degli impulsi ostili porti ad un aumento della tensione muscolare. Gli impulsi ostili cercano di scaricarsi attraverso contrazioni muscolari, ma la loro inibizione porta simultaneamente ad un aumento di tono nei muscoli antagonisti: e questo fatto può traumatizzare le articolazioni... La disposizione spontanea degli artropatici a esprimere tendenze repressate attraverso i muscoli scheletrici è stata ben dimostrata... » (Da « Medicina Psicosomatica » pagg. 189-190).

Da questi brevi cenni risulta chiaro che l'energia espressa attraverso il Centro alla base è una forza potente che deve essere usata ed incanalata nel giusto modo, dapprima a livello personale, e poi gradatamente, attraverso successivi sviluppi e sublimazioni, a livello spirituale.

Dobbiamo per prima cosa riconoscere in noi la presenza di questa forza, di questa esigenza, accettarla come parte di noi stessi, ed anzi considerarla come uno strumento che ci è stato dato da usare come « leva » per il nostro progresso, per la nostra maturazione interiore. Dobbiamo capire che l'uomo tende ad un « accrescimento » di se stesso (come dice il Maslow) che non può essere represso se non con molta sofferenza e con conseguenze dannose per la psiche e per la salute fisica. Infine dobbiamo cercare di vedere *dietro* a questa forza, per afferrare la sua vera essenza e la sua origine divina, per poterla così incanalare nella giusta direzione e farle esprimere la sua esatta funzione.

Venendo ora al trasferimento delle energie dal Centro alla base della spina dorsale a quello alla sommità del capo, pur sapendo che in maniera completa e totale esso può avvenire solo alla III Iniziazione, dobbiamo cercare di cominciare ad attuarlo tenendo presente che esso avviene in maniera graduale e attraverso varie fasi preparatorie.

La prima fase è quella della purificazione dell'istinto di auto-affermazione e dell'armonizzazione delle energie del Centro alla base, che si può ottenere coltivando un particolare atteggiamento interno che riorienta la nostra volontà. Ad esempio il crearsi dei fini, degli scopi ben precisi, che possono essere dapprima personali, e poi a poco a poco sempre più elevati e altruistici è un atteggiamento giusto, che aiuta a sviluppare la volontà nella sua forma più autentica, e poi la purifica orientandola nella maniera giusta. Ciò porta a poco a poco alla seconda fase, che è quella della scoperta del « proposito » centrale della nostra Anima.

Infatti il nostro Sé, o Anima, incarnandosi fa un « piano » evolutivo ben preciso da svolgere, ed ha un proposito, un fine da raggiungere in quella particolare incarnazione. Capire il proposito del nostro Sé è la base della vera sublimazione dell'istinto di autoaffermazione e della volontà personale egoistica, che si disperde verso numerosi scopi ambiziosi e limitati. Il fine dell'Anima invece è uno solo, ma deve essere scoperto, ritrovato prima che la nostra volontà inferiore vi possa a poco a poco aderire. « Sia fatta la Tua Volontà », è la simbolica frase che ad un certo punto del suo cammino la personalità deve pronunciare, scoprendo così il potere nascosto nella *tecnica dell'obbedienza*. Non a caso ho scelto le parole « obbedienza » e « tecnica », perché in realtà obbedire alla Volontà del Sé, che è la Volontà di Dio, non è uno stato di acquiescenza passiva, ma un lavoro interiore, un movimento di energie, una sublimazione dell'istinto di autoaffermazione, che si trasforma in tal modo in autorealizzazione spirituale, e cioè capacità di evocare il vero Sé.

Prima ancora però di cominciare il lavoro di sublimazione e di trasferimento delle energie del Centro alla base, dobbiamo capire se esso è attivo o represso, o in stato di disordine e sofferenza. E come possiamo capire ciò? Analizzando i nostri stati interni, e le nostre reazioni.

Se il centro alla base è attivo noi saremo ambiziosi, collerici, pieni di iniziative, di orgoglio, di combattività, di desiderio di affermarci e di emergere. Se invece è represso avremo uno stato più o meno grave di congestione che può manifestarsi con saltuarie esplosioni di violenza e di ira, oppure con stati temporanei di cupa disperazione.

E' interessante far notare a questo punto che la congestione del Plesso Solare produce malinconia, depressione, astenia e svitalizzazione, mentre la congestione del Centro alla base della spina dorsale produce ribellione, ira, aggress-

sività, odio, distruttività e, come ho detto sopra, disperazione, e spesso tendenza al suicidio, che nasce dal rivolgere la distruttività e la violenza verso se stessi, invece che verso gli altri.

Vi sono vari gradi di intensità di tale stato di congestione, che può essere leggero, ed allora produce irritabilità, malcontento e stato di insofferenza, oppure se è più grave, gli stati descritti sopra.

Nel caso invece che il Centro alla base sia in uno stato di disordine e di sofferenza avremo delle malattie fisiche più frequentemente che disturbi psichici, nella zona connessa con il centro stesso ed inoltre avremo una specie di incapacità a volere, uno stato di indecisione, e di confusione riguardo ai fini da raggiungere, ed una eccessiva instabilità di carattere.

E' chiaro quindi che prima di passare al trasferimento delle energie occorre riarmonizzare la condizione del Centro alla base, decongestionandolo e, quando è necessario, sbloccandolo e riordinandolo.

Rimedi utili in ogni caso sono quelli di incanalare la nostra combattività ed il nostro bisogno di autoaffermazione, esprimendoli in campi dove lo spirito di lotta e di antagonismo non è nocivo, come nello sport, nelle gare di qualsiasi genere, nella politica, oppure nelle lotte sociali... Infine possiamo cominciare ad interiorizzare tale istinto, dando inizio alla lotta contro gli ostacoli interni, le nostre impurità, i nostri difetti, le nostre immaturità e debolezze... Non è la combattività in se stessa che è negativa, ma il fine verso cui è diretta. Un uomo forte è sempre volitivo e combattivo, ma questo suo temperamento deve essere utilizzato per il bene e per il progresso, e le energie implicate devono essere dirette ed incanalate giustamente.

Pertanto, cercando di riassumere quanto è stato detto in questo capitolo, il Primo Aspetto del Sé si esprime

nell'uomo, al suo più basso livello, attraverso il Centro alla base della spina dorsale, come istinto di auto-affermazione. A poco a poco, con il progredire della coscienza interiore, e con la graduale purificazione dell'uomo, tale istinto si trasforma, si incanala verso l'alto, e manifesta le sue qualità più alte e positive di Volontà e Proposito. In tal modo comincia a risvegliarsi il Centro corrispondente superiore, il Loto dai mille petali, situato alla sommità del capo, e l'uomo si mette gradatamente in sintonia con la Volontà centrale del suo essere, e trasforma l'auto-affermazione in auto-realizzazione. Tuttavia il risveglio completo di tale Centro superiore si ha solo alla III Iniziazione.

Alcuni suggerimenti per poter iniziare il processo di sublimazione dell'istinto di auto-affermazione sono, in sintesi, i seguenti:

a) mettere al servizio di una causa giusta le energie combattive;

b) chiarire il fine della vita, e il proposito centrale del nostro Sé;

c) trasformare il bisogno di auto-affermazione in aspirazione alla auto-realizzazione;

d) allinearsi con la Volontà di Dio;

e) aiutare gli altri ed autorealizzarsi.

Questi suggerimenti in realtà condensano tutto un programma di purificazione, di autoformazione e di maturazione interiore, che sebbene appaia difficile da attuarsi, è tuttavia possibile per colui, che spinto dalla sofferenza, stanco dalle continue delusioni, ferito dalla lotta con i nemici interni, comprende finalmente qual'è il vero scopo della vita e anela con tutto se stesso a realizzarlo. Come abbiamo detto altre volte, è l'aspirazione ardente verso la Luce e verso la Realtà, che ad un certo punto del cammino evolutivo dell'uomo, gli dà l'incentivo e la leva per trasformare se stesso, e per compiere il suo vero e alto destino.



## CAPITOLO XV

### ARMONIZZAZIONE ED INTEGRAZIONE DELLA PERSONALITA'

Abbiamo detto all'inizio di questo libro che tutte le malattie sono causate dalla « disarmonia fra vita e forma » e cioè fra Anima e personalità; disarmonia che può manifestarsi in molti modi ed a vari livelli, e che denota una mancanza di allineamento tra i vari veicoli personali, e la presenza di uno squilibrio tra le diverse forze ed aspetti che compongono la personalità dell'uomo.

Il rimedio, fondamentale, quindi, e la via più naturale di « risanamento » dei disturbi e delle malattie, sono quelli del riordinamento di tutti gli aspetti dell'uomo, della riarmonizzazione di tutte le energie, per modo che si formi una sintonia interiore fra i veicoli personali ed il Sé spirituale. Tale riarmonizzazione, che è chiamata anche « integrazione » è indispensabile, eppure è forse la cosa più difficile da raggiungere, perché è possibile attuarla solo quando in noi si è formato un « centro di consapevolezza » distaccato dai veicoli personali. Tale centro, lucido e stabile, serve da fulcro unificatore di tutti gli aspetti della personalità e da ponte con la coscienza del Sé.

Abbiamo visto che gli stati psichici e mentali influenzano in mille modi il corpo fisico e che esiste un rapporto ben preciso fra il mondo delle energie interiori e lo

strumento materiale, rapporto che è costituito dal corpo eterico. Tuttavia noi siamo inconsapevoli di tale rapporto: esso funziona automaticamente condizionandoci. Siamo, infatti, preda del giuoco delle energie generate dai centri eterici, che si svolge senza l'intervento diretto della nostra consapevolezza. Quando invece riusciamo ad evocare il centro di coscienza, in cui l'io possa focalizzarsi saldamente e continuamente, a poco a poco si risveglia in noi la capacità di vedere e percepire il mondo delle energie sottili, perché esse ruotano intorno a questo centro che è disidentificato da esse. Fino a che non si forma questo centro vi è infatti l'identificazione ora con l'una, ora con l'altra energia, ed il senso dell'io è molteplice e confuso. Ci sembra a volte di avere molti « io », e non riusciamo a sentire un senso di « unicità », di direzione, di controllo e di lucidità. L'io chiaro e stabile, disidentificato dalle energie psichiche, spettatore calmo e distaccato, emerge quando riusciamo a salire al di sopra dell'incessante movimento degli stati d'animo e dei pensieri, al di sopra dei conflitti, e della molteplicità... E ciò è possibile, perché l'uomo possiede la capacità di superarsi, e di essere, come dice Jung, « contemporaneamente la valle ed il monte », e cioè di essere dentro ed al di fuori del giuoco delle energie psichiche, e di poterle quindi osservare, guidare e controllare.

Questa capacità di « salire al di sopra », però, deve essere *evocata*, coltivando un atteggiamento di analisi e di osservazione di se stessi, di obbiettività e di distacco. In tal modo si forma un punto nella coscienza che è al di fuori dei conflitti e degli stati psichici, e che sta al centro di una sfera simbolica, che rappresenta la totalità della nostra psiche.

Abbiamo potuto constatare che in definitiva le energie principali con le quali abbiamo a che fare sono tre, e cioè la volontà (con il suo aspetto inferiore di autoaffermazio-

ne), l'amore (o esigenza di adattamento sociale), e la creatività (o istinto di riproduzione nel suo aspetto inferiore).

Queste tre energie fondamentali si esplicano nel corpo eterico attraverso i tre centri al di sotto del diaframma, nell'aspetto inferiore, e attraverso i tre centri al di sopra del diaframma, nell'aspetto superiore e spirituale, come abbiamo visto nei precedenti capitoli, ed inoltre trovano espressione nella personalità attraverso i tre corpi o veicoli nel modo seguente:

Primo aspetto della Volontà	=	Corpo mentale
Secondo aspetto dell'Amore	=	Corpo emotivo
Terzo aspetto della Creatività	=	Corpo fisico

L'io individuale deve saper usare giustamente questi tre aspetti e le energie relative, incanalandoli rettamente ed armonizzandoli fra di loro per mezzo dell'integrazione e della coordinazione.

Se non vi è questo giusto uso, come abbiamo visto, si possono verificare disturbi e malattie a livello fisico. Ma anche se manca l'integrazione la salute ne può soffrire, perché, in termini psicologici, tale mancanza si manifesta con conflitti psichici, con scissioni, e con stati di deficienza e di immaturità dell'uno o dell'altro aspetto.

Armonia significa anche «totalità», completezza, ed è quindi il contrario di unilateralità. Il Sé infatti potrebbe essere paragonato ad una sfera perfetta il cui centro è l'io, condensamento della coscienza universale in una coscienza individualizzata. Lo scopo da raggiungere è quello di sviluppare la coscienza in modo che il centro possa a poco a poco divenire consapevole di tutti i contenuti della sfera, e sia quindi contemporaneamente individuale ed universale.

Per poter attuare ciò dobbiamo passare attraverso vari stadi di armonizzazione interiore, superare scissioni e conflitti, ed equilibrare ed integrare tutti gli aspetti e tutte le energie.

Nel corso dell'evoluzione può accadere che noi siamo, sia pure temporaneamente, più sviluppati nell'uno o nell'altro degli aspetti della personalità, ed infatti abbiamo un temperamento particolare, tendenze e caratteristiche diverse, o sulla linea della volontà, o sulla linea della creatività, o su quella dell'amore. Quando, però, siamo vicini all'auto-realizzazione sentiamo il bisogno di completarci, di integrarci, e di giungere ad uno sviluppo globale, che includa tutte le funzioni e tutti gli aspetti anche diversi ed opposti e tale bisogno si rivela spesso con un senso di disagio, di sofferenza, di malessere, che può sfociare in una vera e propria malattia. E' proprio la nostra unilateralità, che ci chiude in una linea particolare, la causa dei disturbi, perché ci impedisce di espanderci e di completarci, e ci fa reprimere gli altri aspetti vitali della nostra natura profonda.

Forse è proprio lo stato di malessere e di disagio a rivelarci a poco a poco l'esigenza di armonia e di totalità nascosta in noi.

Dice Jung che molto spesso nel corso della vita, specialmente verso l'età di mezzo, si rivela questo bisogno di integrazione con altri aspetti, (che egli chiama funzioni), non sempre coscientemente, ma per mezzo di crisi, di insoddisfazione, di infelicità che possono sfociare in vere e proprie nevrosi o malattie somatiche, se sono trascurate o sottovalutate.

Uomini che fino ad una certa età erano stati attivi, pratici, estrovertiti, e portati a lavori tecnici e scientifici, improvvisamente sentono il bisogno di coltivare altri aspetti della vita; ad esempio l'arte, la poesia, la filosofia e persino la ricerca spirituale... Tutto ciò, insomma, che avevano re-

presso e trascurato, e che appartiene al mondo della sensibilità e dell'intuito. Frequentemente vi è addirittura il desiderio di cambiare professione, di mutare vita ed abitudini, cosa che non sempre è possibile attuare, ma che rivela il bisogno di integrazione e di armonizzazione.

La nostra salute fisica e psichica dipende quindi:

- a) dal giusto uso delle energie che compongono la nostra personalità;
- b) dallo sviluppo di tutti gli aspetti di essa;
- c) dall'armonizzazione di tali aspetti fra di loro;
- d) dall'armonizzazione di essi con il Sé, tramite la sublimazione e la purificazione.

E' questa la via dell'auto-realizzazione che dapprima si rivolge allo sviluppo ed all'integrazione della personalità, e poi al risveglio della coscienza spirituale latente.

L'integrazione della personalità, come abbiamo detto prima, si può ottenere solo se riusciamo ad evocare un centro di coscienza stabile, un io saldo e lucido, che sia capace di operare una sintesi ed un riordinamento di tutti gli aspetti e di tutte le energie.

Molte scuole spirituali affermano che l'io deve essere superato, che la personalità deve essere vinta e distrutta... Questo, sotto certi aspetti, è giusto. Ma quello che si trascura di dire è che l'io per poter essere superato deve esistere, deve essere formato, e che la personalità prima di essere trascesa deve essere armonizzata in un tutto unico.

Dobbiamo tener presente che l'uomo, all'inizio della sua esistenza sulla terra, ha una coscienza molto vaga, ed il suo senso dell'io è molto confuso, perché egli proviene dal regno animale, dove l'auto-coscienza non esiste, ma esiste un'anima gruppo, una coscienza di massa... Dive-

nendo uomo la coscienza si individualizza, si racchiude in un « io », e si *autoriconosce* gradatamente. All'inizio, infatti, questo io è debole e vacillante, e deve seguire un lungo processo di crescita, prima di giungere alla sua piena lucidità ed al suo completo potere. L'emergere della vera auto-coscienza è un risultato dell'integrazione degli aspetti della personalità, è il frutto di una sintesi, ed è un passaggio obbligato, uno sviluppo necessario che serve all'uomo di appoggio per ulteriori maturazioni.

Dice Aurobindo: « L'io fu l'aiuto; l'io è l'ostacolo ».

Con questa breve frase egli ci vuol far capire che dapprima il senso dell'individualità è un aiuto indispensabile all'uomo, che gli consente di autorealizzarsi, di farlo svegliare dall'incoscienza e dal senso di massa confuso e caotico; e poi diviene un ostacolo se egli crede che questa sia la meta finale, e si racchiude nel cerchio dell'io formando un guscio di egoismo e di separatività intorno ad esso.

L'auto-coscienza quindi deve essere evocata come punto di appoggio per poter attuare un riordinamento ed una sintesi della nostra personalità, come un senso di direzione e di controllo delle energie, e come luce interiore per poter osservare i movimenti psichici e disidentificarsi da essi.

Di tutti e tre gli aspetti della personalità che abbiamo prima elencato (corpo mentale, corpo emotivo e corpo fisico-eterico con le energie corrispondenti) vi è un lato cosciente ed un lato inconscio. Questo lato inconscio, come altre volte abbiamo detto, non è formato solo da ciò che abbiamo represso, ma anche da ciò che abbiamo trascurato, che abbiamo lasciato allo stato potenziale e quindi può contenere aspetti anche molto elevati, tendenze e facoltà superiori e spirituali di cui non siamo consapevoli. La coscienza è molto limitata e rappresenta solo la superficie della nostra psiche che nasconde nelle sue profondità ener-

gie e facoltà insospettate. Ecco perché a poco a poco dobbiamo « integrarci » anche con il nostro inconscio e far venire alla luce la nostra ricchezza interiore, divenendo così completi ed « interi ».

In realtà, per un lungo periodo evolutivo, non si può evitare che esistano in noi zone inconscie, perché l'uomo nella manifestazione è duale, anche in senso psicologico, ed ha bisogno di una polarità per realizzarsi. Tale polarità, tuttavia dovrebbe divenire *un movimento consapevole della coscienza fra due poli*, regolato dall'io con un ritmo armonico di introversione e di estroversione, e non essere invece una oscillazione automatica che ci condiziona e ci limita, oppure un conflitto aspro ed estenuante senza una via d'uscita.

Pertanto dobbiamo creare un'armonizzazione ed una integrazione anche fra cosciente ed inconscio, fra i due poli della nostra psiche, se vogliamo conciliare gli opposti della nostra natura e fare emergere la vera coscienza del Sé che è totalità e sintesi dei contrari.

Abbiamo visto che anche a livello del sistema nervoso vegetativo vi è una dualità fra simpatico e para-simpatico, dualità che spesso è conflitto ed antagonismo poiché non vi è equilibrio fra le rispettive funzioni delle due branche. Disturbi, malattie, nevrosi derivano da questo antagonismo che i medici psico-somatici chiamano « distonie neuro-vegetative ». Tale termine vago e generico include tutti quei disturbi che non hanno una base organica e che derivano appunto da uno squilibrio tra la funzione del simpatico e quella del para-simpatico. Siccome il simpatico, che presiede allo stato di veglia, può corrispondere al cosciente, ed il para-simpatico, che presiede a tutte le funzioni interne, all'inconscio, in realtà lo squilibrio esiste fra i due poli della coscienza.

Infatti quando noi siamo troppo estrovertiti, troppo

attivi, troppo razionali, volgiamo le spalle all'inconscio e ci produciamo una « contrattura psichica », che limita ed inaridisce la nostra coscienza.

Dice Jung: « Quanto più la coscienza e quindi la volontà cosciente si rafforza... tanto più l'inconscio viene cacciato nel fondo... ».

D'altro canto si può anche cadere nell'eccesso opposto se siamo troppo introvertiti, troppo passivi e ricettivi, producendoci così una « ipertrofia » dell'inconscio.

Ambedue questi eccessi producono disturbi e malessere, e stati di conflitto e di crisi. La meta è quella di raggiungere l'armonia e l'equilibrio, focalizzandosi in « un punto di mezzo », che sappia regolare gli opposti. Questo punto di mezzo è appunto l'io, nel senso che abbiamo detto prima, lo spettatore, il centro della coscienza, capace di essere al di fuori della polarità e di utilizzarla armoniosamente.

Questo centro della coscienza è il primo passo verso una ulteriore maturazione interiore, verso una successiva integrazione ed armonizzazione, quella con la coscienza del Sé, o Anima, che ci porterà ad un perfetto allineamento tra « vita e forma ».

La strada quindi del superamento dello stato di sofferenza e di malattia è quella dello sviluppo della coscienza che porta a conoscere per esperienza diretta il mondo interiore delle nostre energie, così complesso e vario, e a darci la capacità di controllare ed utilizzare nel modo giusto tali energie, riportandole alla loro vera essenza spirituale; ed inoltre ci consente di creare un'armoniosa integrazione dei vari aspetti che compongono la nostra personalità, portandoci verso la completezza e la totalità.



PARTE SECONDA

## CAPITOLO I

### SIGNIFICATO EVOLUTIVO DELLA MALATTIA

Prima di iniziare la seconda parte di questo libro, che vorrei dedicare, soprattutto all'analisi dei disturbi e delle malattie, sia fisici che psichici, che si presentano quando ha inizio un rapporto cosciente fra il Sé e la personalità, penso che sia necessario riepilogare sinteticamente i punti più saliente ed indicativi che sono stati trattati nella prima parte del libro, per avere davanti alla nostra mente un quadro ben chiaro, anche se schematico, dei concetti e delle leggi fondamentali su cui si basa la Medicina psico-spirituale.

Questi punti sono i seguenti:

1. La reale natura dell'uomo è spirituale. Egli infatti è una scintilla divina che si esprime attraverso una forma.

2. La malattia deriva da una disarmonia fra la scintilla divina (il Sé) e la sua forma di espressione (personalità).

3. Ciò avviene perché l'uomo vive in uno stato di incoscienza e di ignoranza riguardo alla sua reale natura e si identifica con la forma.

4. Sia la scintilla divina (il Sé) che la forma (personalità) sono un aggregato di energie (di vario livello vibratorio).

5. Lo stato di incoscienza in cui vive l'uomo porta all'uso errato di tali energie: da qui sorge la disarmonia e di conseguenza la malattia.

6. I due errori principali nell'uso delle energie sono:

a) uso eccessivo (soprattutto delle energie inferiori) causato da mancanza di dominio, che porta alla *congestione*.

b) repressione, o inutilizzazione delle energie, che porta alla *inibizione*.

7. Tutte le malattie quindi possono suddividersi in due grandi gruppi:

a) malattie da congestione;

b) malattie da inibizione.

8. Le cause delle malattie possono essere:

a) karmiche (collettive ed individuali), e cioè derivanti da vite passate;

b) psicologiche (e cioè derivanti dalla vita attuale);

c) evolutive (e cioè dovute a purificazione e al trasferimento delle energie da un centro inferiore ad uno superiore).

9. La costituzione occulta dell'uomo dimostra che le energie di cui è composta la forma di espressione del Sé sono anch'esse di origine spirituale, e debbono quindi prima o poi tornare alla fonte, attraverso un processo di trasformazione e di sublimazione, che ha le sue difficoltà e le sue crisi, che possono esprimersi con una malattia sia fisica che psichica.

10. Più l'uomo si avvicina alla rivelazione della sua vera natura, più si intensifica il processo di trasformazione e di trasferimento delle energie, e per questo le crisi, ed i disturbi sia fisici che psichici si accentuano.

Dal punto di vista esoterico, quindi, la malattia non

è considerata soltanto negativamente, ma anche in maniera positiva, poiché è il segno e la manifestazione della presenza nell'uomo di un « movimento » evolutivo, ed è la espressione simbolica di una lotta tra la spinta ascensionale della scintilla divina, e la resistenza della materia in cui tale scintilla è imprigionata.

Possiamo anzi dire che la malattia, dal punto di vista spirituale è indizio di progresso, è segno che si sta uscendo dalla identificazione passiva con la forma materiale, e che la coscienza comincia a svegliarsi e a premere per manifestarsi.

I primitivi, gli uomini poco evoluti, infatti, che sono completamente identificati con il corpo, quasi sempre godono di buona salute, perché in loro vi è uno stato di « armonia », sia pure a livello materiale, e non vi sono conflitti, travagli e crisi.

Nel libro « La guarigione esoterica » di A.A. Bailey leggiamo:

« L'immunità dai mali che affliggono l'uomo non è di per sé sintomo di superiorità spirituale. Al contrario può essere l'indizio di ciò che uno dei Maestri ebbe a descrivere come il fondo dell'egoismo e della soddisfazione di sé ». (pag. 124)

Occorre arrivare alla terza iniziazione, che è un grado evolutivo molto alto, in cui vi è la perfetta fusione fra il Sé ed i suoi veicoli di espressione, ed in cui la personalità è completamente trascesa, per essere immuni dalle malattie fisiche e psichiche.

Il periodo evolutivo che, come già detto nella prima parte di questo libro, è definito « dell'aspirante spirituale », è forse quello più travagliato e più difficile, e per questo tale periodo è anche chiamato « Sentiero Probatorio ». Infatti in questa fase della sua maturazione l'uomo è messo alla prova in mille modi, e la pressione interiore della scin-

tilla divina che cerca di manifestarsi si fa più forte, provocando conflitti, crisi e sofferenze, sia fisici che psichici.

Tale periodo è quello che precede, anzi che prepara, il risveglio della coscienza spirituale, quell'evento meraviglioso che è chiamato anche « seconda nascita », proprio perché esso porta un complesso cambiamento nell'uomo, e segna l'inizio di un nuovo ciclo di vita.

La malattia in questa fase di sviluppo dell'uomo diviene più significativa. Il messaggio evolutivo che essa nasconde diviene più chiaro, ed il suo scopo purificatorio appare più evidente. Il suo aspetto favorevole e positivo può essere compreso meglio, perché l'individuo è più vicino al risveglio e la sua coscienza è più sensibile e pronta.

In questa seconda parte del libro di Medicina Psico-spirituale vorrei soffermarmi proprio su questo periodo evolutivo così importante per l'uomo, sulle sue crisi e sulle sue difficoltà, ed inoltre anche sul periodo che segue il risveglio del Sé, in cui le energie spirituali affluiscono nella personalità, portando conseguenze benefiche da una parte, e pericolose dall'altra.

Parlare di queste fasi del cammino evolutivo dell'uomo non deve sembrarci troppo astruso, o troppo lontano dalla nostra comprensione, perché penso che tutti coloro che con animo sincero e con purezza di movente aspirano a conoscere se stessi, a trovare la Verità, e a realizzare la loro vera natura, possono ritenersi « aspiranti spirituali » e quindi si trovano nel periodo preparatorio per il risveglio della coscienza del Sé. Pertanto possono soffrire di crisi, di conflitti e di malesseri, più o meno gravi, dovuti alla graduale penetrazione della nuova coscienza spirituale, e al tentativo da parte del loro Sé di prendere possesso dei suoi veicoli per instaurare così un nuovo ritmo nelle energie della personalità.

Qualcuno potrebbe stupirsi nel sentire parlare del Sé

(chiamato anche Anima, Io Superiore, ecc.) come se fosse un'entità che sta al di fuori di noi, già perfetta e completa, tanto che ha un suo piano, una sua volontà, ed una sua vita indipendentemente dalla nostra consapevolezza ordinaria, e che, nello stesso tempo sentiamo « vivere » nel profondo di noi stessi, velato, nascosto, ma vividamente *presente*, tanto che talvolta ne proviamo la forza, la luce, la guida, non coscientemente, ma attraverso segni, intuizioni, sensazioni, più o meno vaghe o precise, a seconda del nostro stato di maturità interiore.

Ciò dipende dal fatto che il nostro Sé individuale è allo stesso tempo trascendente ed immanente. Egli nell'incarnarsi ha proiettato nei veicoli personali solo una parte di se stesso, un suo raggio, che rimane latente nella forma della personalità, come un seme nella terra, che a poco a poco cresce, matura e viene alla luce, sotto forma di « auto-coscienza ». E' questa auto-coscienza che evolve nell'uomo e che passa attraverso varie fasi di sviluppo. Essa subisce anche molte deviazioni, quando si identifica con ciò che è solo strumentale; si chiude nella separatività, è alterata dai desideri e dagli attaccamenti inferiori, fino a che, sospinta dalla sua stessa natura divina, si libera e si riconosce nella sua realtà spirituale.

In molti libri esoterici il Sé trascendente è chiamato « Monade », ed il Sé immanente « Anima », o « Figlio », perché in realtà esso è il prodotto dell'unione del Sé (Padre) con la personalità umana (Madre).

Quando l'uomo ha il risveglio spirituale è il suo Sé immanente (o Anima), che finalmente si « riconosce », e siccome la sua natura è soprattutto « coscienza », conferisce al risvegliato uno stato di completa consapevolezza, di illuminazione, di lucidità estrema, poiché egli finalmente « vede » la realtà, e si identifica con la sua vera natura.

Tutta la nostra esistenza ha per scopo soltanto questo:

farci divenire coscienti di ciò che siamo veramente, e di riunire i due aspetti del Sé che si sono separati; ma per poter « riunire i due », occorre che anche le sostanze che compongono i nostri corpi sottili, e persino la materia del nostro corpo fisico, siano purificate, trasformate e sublimare. Per questo il periodo che precede il risveglio della coscienza del Sé è così travagliato e difficile. Anche se non ce ne rendiamo conto le energie della nostra personalità, per effetto della maturazione della coscienza, cominciano a trasferirsi dai centri al di sotto del diaframma a quelli situati al di sopra del diaframma, come abbiamo detto nella prima parte di questo libro, e ciò comporta malesseri, crisi e spesso anche malattie, più o meno gravi.

Ci si potrebbe chiedere a questo punto: « Perché questo processo di sviluppo della coscienza e questo trasferimento di energie non si svolgono in maniera piana ed armonica, senza scosse e senza conflitti? Perché devono essere ostacolati e disturbati, tanto da creare sofferenze e malesseri? »

Non dobbiamo dimenticare che l'uomo, come dice Sri Aurobindo, è « un essere di transizione ». Egli è, per dir così, sospeso fra due regni della natura: quello animale e quello spirituale, e partecipa ad entrambi, con la sua natura fisica da una parte, e con la sua natura spirituale dall'altra.

L'uomo, come è attualmente, non è completo, non è perfetto. E' un essere di passaggio, che si sta preparando per divenire *veramente umano*, ed è egli stesso « il laboratorio vivente e pensante dove la Natura vuole, con la sua collaborazione cosciente, elaborare il super-uomo... » (Da « La Vita Divina » di Sri Aurobindo).

Questa posizione di transizione dell'uomo è da una parte un privilegio, e dall'altra un pericolo ed una difficoltà, perché può accadere (come infatti inevitabilmente accade), che egli all'inizio si identifichi di più con la sua natura

animale, che con quella divina, e si costruisca una coscienza falsa, condizionata e limitata fatta di abitudini e di automatismi, che oscura ed ostacola la penetrazione della « vera » coscienza, che è quella del suo Sé divino.

Ecco perché vi sono sempre attrito, dolore, lotta e malessere. Vi è una continua tensione fra due opposte tendenze, fra due poli, che hanno ognuno caratteristiche e manifestazioni diverse.

L'uno, il polo « materia » è caratterizzato dall'inerzia, dalla tendenza a conservare, a trattenere, ad adattarsi ad un certo stadio, mentre l'altro, il polo spirituale, è dinamico, libero, in continuo movimento ed ascesa...

Ad un certo punto del suo cammino evolutivo l'uomo diviene cosciente di questa sua situazione duale e vorrebbe uscirne: è il momento più importante, ma anche più delicato e pericoloso della sua maturazione, perché deve consapevolmente salire al di sopra del conflitto e rimanere saldo in una posizione di spettatore sereno e distaccato per poter armonizzare i due poli. Non si può evitare l'attrito, non si può evadere dalla sofferenza, ma si può rendere la crisi produttiva e farne scaturire la luce di una nuova coscienza. E' come il travaglio di un parto che deve essere attraversato dalla madre se vuol dare alla luce il figlio, ma che può essere gioioso nella consapevolezza dell'evento meraviglioso che sta per accadere.

Così l'aspirante spirituale, cioè colui che comincia a sentire il bisogno di ritrovare la sua realtà, che sente la necessità di capire il mistero della vita, che intuisce il profondo significato che c'è dietro a tutto ciò che accade, dovrebbe a poco a poco affrontare i suoi problemi, le sue crisi, le sue lotte interne con animo forte e sereno, e con l'intento di capire che cosa sta avvenendo dentro di lui, quali sono le forze che sono in giuoco, e favorirne l'espressione e la trasformazione senza opporsi alla spinta ascen-

sionale della coscienza spirituale latente, per non prodursi malesseri, malattie e sofferenze.

Talvolta avviene, come dicemmo nella prima parte di questo libro, che vi sia in noi un grado di maturità spirituale maggiore di quella che riconosciamo nella nostra consapevolezza ordinaria, perché forse vi è in noi una resistenza, un ostacolo, un rifiuto ad accettare il nostro reale compito evolutivo, ad obbedire alla volontà del nostro Sé. Si è formato quello che Sri Aurobindo chiama « il nodo di ostinazione dell'ego » (io inferiore), che è molto difficile da superare, perché egli crede di dover rinunciare al suo dominio, di dover *morire*, e si ribella.

In un certo senso è vero che quando affiora la vera coscienza del Sé, quella falsa della personalità scompare, o viene sottomessa. Ma questo non significa « morte », o annientamento, ma solo riorientamento e trasformazione, poiché nulla può morire, e tanto meno possono morire delle energie vitali e dinamiche, come quelle che compongono i veicoli personali, che pur essendo degradate e deviate sono di origine divina ed hanno la loro giusta funzione da espletare.

Quindi non si tratta di « rinuncia », ma di giusto uso; non si tratta di fine, ma di nuovo inizio; non si tratta di soffrire, ma anzi di trovare finalmente la vera gioia.

Non bisogna dimenticare che la caratteristica dello Spirito è la gioia: esso è definito Sat-Chit-Ananda e cioè Esistenza-Coscienza-Gioia. La sofferenza deriva da una mancanza di coscienza, che ci fa rimanere attaccati a ciò che è limitato, oscuro, relativo e separato dal Tutto.

Pertanto analizzando le crisi, le lotte, le sofferenze e le eventuali malattie che precedono e preparano il risveglio della coscienza del Sé, teniamo presente il loro vero significato ed il loro scopo finale, per poter comprendere il loro simbolismo, ed il loro messaggio e infine per poter favorire la loro risoluzione positiva in maniera più rapida e agevole, traendone tutto l'insegnamento nascosto.

## CAPITOLO II

### MALATTIE FISICHE CHE PRECEDONO

### IL RISVEGLIO DEL SÉ

Come ogni crescita fisica e psichica è preceduta da una crisi, così anche il risveglio della coscienza del Sé, che è una maturazione, una crescita interiore, è preceduto da un lungo periodo di travaglio e di crisi che, come abbiamo detto, è caratterizzato da disturbi, sofferenze ed eventuali malattie che, pur sembrando in apparenza simili a quelli comuni, pur presentando una sintomatologia uguale a quella delle normali malattie, contengono in sé una « qualità » diversa, un simbolismo, un messaggio che possono e devono essere decifrati per produrre la necessaria trasformazione interiore.

Ogni disturbo, ogni malattia, qualunque esso sia, possono essere interpretati diversamente a seconda dell'individuo in cui si manifestano, e cioè a seconda del suo grado evolutivo.

L'evoluzione interiore segue un movimento « a spirale », e cioè un movimento che ha una fase di progressione ed una fase di apparente regressione. Infatti ad ogni giro di questa simbolica spirale ascendente abbiamo l'impressione di ritrovarci in situazioni (esterne o interne che siano) simili ad altre già attraversate nel ciclo precedente e di fronte a certi problemi evolutivi, che rappresentano la nostra difficoltà particolare, il nostro « tallone di Achil-

le ». Ciò avviene perché non si supera una difficoltà centrale tutta in una volta, ma per gradi, e per questo essa si ripresenta infinite volte, fino a quando sembra improvvisamente sfociare nella risoluzione, che era invece già stata preparata da numerosi altri tentativi di risoluzione, e da inconsapevoli superamenti parziali. E' questa la ragione per cui noi possiamo ricadere più volte in crisi e malattie dello stesso genere, che tuttavia nel periodo che precede da vicino il risveglio della coscienza spirituale, in cui la pressione della luce e dell'energia del Sé, si fa più forte ed incalzante, acquistando una nota diversa, subiscono un sottile cambiamento. La malattia che può colpirci prima del risveglio del Sé è infatti di natura diversa dalle malattie sofferte precedentemente, anche se colpisce lo stesso organo, ed anche se i suoi sintomi sembrano gli stessi.

La sua diversità si rivela in mille modi. Ad esempio con una certa refrattarietà o con un'eccessiva sensibilità alle medicine comuni, tanto che spesso si deve ricorrere a rimedi « eterodossi », come l'omeopatia, l'agopuntura, o persino l'intervento di guaritori. E ciò rivela che l'individuo sta sviluppando una sensibilità « diversa », più raffinata, e soprattutto più soggettiva ed individuale.

Spesso la malattia ha un andamento bizzarro e mutevole; i miglioramenti improvvisi e apparentemente senza causa, sono seguiti da peggioramenti, anch'essi senza motivo all'occhio del medico comune... A volte le analisi cliniche presentano situazioni insolite ecc.

Tuttavia la caratteristica fondamentale ed inconfondibile che prima o poi si rivela è il fatto che tali malattie sono *risolutive*.

Che cosa vuol dire ciò?

Vuol dire che, siccome esse rappresentano l'espressione a livello fisico di un conflitto fra l'energia spirituale del Sé e la resistenza della materia, tali malattie possono risol-

versi solamente in due modi: o con la vittoria o con la sconfitta del Sé. In altre parole, o con la guarigione completa e totale, o con la morte. Nel primo caso la guarigione prodotta dalla penetrazione della nuova coscienza, porta con sé un totale cambiamento dell'individuo, un riorientamento di tutte le sue energie, e segna l'inizio di un nuovo ciclo di vita caratterizzato dalla collaborazione consapevole con la spinta evolutiva del Sé.

Nel secondo caso la morte significa il ritirarsi del Sé da quella forma che non risponde alla sua vibrazione, e che anzi costituisce un ostacolo insormontabile ai suoi fini, e rappresenta un fallimento di quel particolare esperimento di vita, poiché dal punto di vista dell'Anima ogni incarnazione è nello stesso tempo un'esperienza ed un esperimento, che può anche fallire.

E' utile a questo punto ricordare che la nostra maturazione si svolge lungo due linee:

1) la prima si riferisce all'elevazione e al trasferimento delle energie dai centri inferiori ai centri superiori;

2) la seconda si riferisce allo sviluppo della coscienza, e cioè al graduale passaggio dallo stato di inconsapevolezza e di meccanicità, allo stato di piena lucidità e coscienza sia riguardo a noi stessi e alla nostra reale natura, sia riguardo alla vita e al suo significato.

L'elevazione ed il trasferimento delle energie possono anche avvenire senza che noi ne siamo consapevoli, mentre, come è logico, lo sviluppo della coscienza porta con sé dei riconoscimenti, delle trasformazioni, delle maturazioni consapevoli, e un effettivo « risveglio ».

I disturbi e le eventuali malattie fisiche sono in genere prodotti dal processo di trasferimento delle energie e rivelano, quando sono compresi e risolti nella giusta maniera,

quale sia il centro implicato, e quale « messaggio » è nascosto dietro ai sintomi morbosi.

Anche la medicina psico-somatica ammette un « linguaggio degli organi ».

Dice Victor Frankl che « ... certi organi hanno, oltre che una predisposizione somatica, una ben determinata e specifica qualità significativa, e questa qualità, però, è già una valenza psicologica ». Ed egli poi aggiunge che pertanto « questa specie di predisposizione somatica, può essere designata come una disposizione simbolica ». (Da « Psicoterapia nella pratica medica » pag. 148)

Anche Ferruccio Antonelli, medico psico-somatico italiano, scrive in un suo articolo: « Il sintomo psico-somatico ha un tale significato psicologico, un così esatto simbolismo, da potersi definire veramente, il punto di arrivo della nevrosi ed il punto di partenza della psicoterapia ». E scrive inoltre: « ... Ne risulta che il sintomo psico-somatico, ad un tempo « messaggio » e « difesa », va rispettato e studiato ». (« Indicazioni di psicoterapia profonda in Medicina psico-somatica », Giornale It. di Psicanalisi di base, Marzo 1963).

Forse verrà un giorno che sarà proprio questo *dialetto dell'organo* (come lo chiama Adler) il primo passo verso la creazione di un ponte fra materia e Spirito, così che verrà dimostrato esatto quello che vien detto dalle dottrine esoteriche, e cioè che il corpo con i suoi organi è solo il simbolo di una realtà più interna e spirituale. Esso infatti è un qualche cosa da interpretare prima, e da riportare poi gradatamente all'origine che l'ha prodotto.

Diceva la Madre spiegando il significato del corpo ai fanciulli:

« La trasformazione implica che tutta questa situazione puramente materiale venga sostituita dalla concentrazione di forze aventi ciascuna un tipo di vibrazione diffe-

rente: invece di organi saranno centri di energia cosciente mossi da una volontà cosciente. Non più stomaco, non più cuore, non più circolazione, non più polmoni: tutto ciò sparirà e farà posto a un giuoco di vibrazioni rappresentanti quello che questi organi sono oggi simbolicamente. *Perché gli organi sono solamente i simboli materiali dei centri di energia*, non sono la realtà essenziale... Bisogna quindi innanzitutto sapere quello che il vostro cuore rappresenta nell'energia cosmica, quello che la vostra circolazione, il vostro cervello, i vostri polmoni rappresentano nell'energia cosmica... ».

Oggi, alla persona comune, queste parole possono apparire assurde, ma non è così perché già la psicanalisi con la scoperta del « simbolismo » psicologico degli organi, senza parere ha fatto il primo passo verso la dimostrazione di tale realtà.

Per chi conosce la costituzione dell'uomo, come è presentata dalle dottrine esoteriche, capire il « linguaggio degli organi », risulta meno arduo, perché è noto che oltre al corpo fisico esistono dei corpi più sottili, e dei centri di forza che esprimono qualità e note specifiche di carattere psicologico e spirituale. E' pertanto possibile risalire dall'organo malato alla causa « sottile », sapendo che ad ogni zona del corpo umano, e ad ogni sua funzione corrisponde un aspetto psichico ed energetico.

I tre centri al di sotto del diaframma, ad esempio, esprimono come abbiamo visto, le tre esigenze istintuali fondamentali dell'uomo e cioè l'istinto di autoaffermazione, l'istinto sessuale e l'istinto gregario, ed ognuno di essi dà energia a organi e a funzioni specifici, e a particolari ghiandole endocrine. E' facile intuire perciò che se è malato l'organo corrispondente ad un dato centro, la causa psichica si riferisce all'inibizione o alla mancanza di controllo dell'istinto relativo, e che il problema potrà essere risolto con il giusto uso e la sublimazione dell'energia implicata.

Come già detto, la maturazione dell'uomo richiede il giusto uso delle energie ed il trasferimento di esse dai centri inferiori ai centri superiori. In termini psicologici questo significa che l'uomo deve sviluppare le qualità superiori corrispondenti agli istinti, deve trasformare ciò che è negativo in positivo, e ridare alle energie cosiddette « inferiori » la loro vera qualità originaria di energie divine.

Apro a questo punto una breve parentesi per ricordare che anche gli istinti, anche ciò che nell'uomo appare negativo e che può produrre quello che noi chiamiamo « male » ed « errore », hanno origine divina, sono l'espressione degradata e alterata di energie spirituali. Tre sono gli aspetti dell'Assoluto: Volontà, Amore e Intelligenza Creativa (Padre, Figlio e Spirito Santo), e tre sono gli istinti principali: autoaffermazione, istinto gregario (o sociale) e sessualità, che in realtà esprimono gli stessi tre aspetti divini, ma in maniera, per dir così, *capovolta*, materializzata e oscurata.

Lungo l'arco evolutivo che l'uomo percorre, egli deve faticosamente risalire verso l'Uno, e nel risalire deve riportare *tutto*, anche la materia, anche le energie dei corpi sottili, all'origine, purificandoli, sublimandoli e *trasformandoli in coscienza*.

Ogni malattia evolutiva, quindi, dell'aspirante spirituale che è prossimo al risveglio del Sé, rivela un problema di sublimazione e di trasferimento di energie, problema che deve produrre nella sua coscienza una maturazione, uno sviluppo di una qualità superiore. La sofferenza connessa con la crisi di risveglio è pertanto anche una sofferenza morale, in quanto non è facile passare, ad esempio, da un amore possessivo ed egoistico ad un modo di amare altruistico, oblativo e generoso, in completa auto-dimenticanza... E' l'io separativo che non vuole cedere il suo dominio e si oppone, cieco e sordo nella sua ostinazione, volendo conservare ad ogni costo la sua « falsa » felicità, invece di

abbandonarsi all'infinita beatitudine della « vera » gioia, che è quella che proviene dalla liberazione e dalla consapevolezza del Reale.

Un altro punto molto importante da tener presente nell'analizzare le crisi e le malattie nel periodo che precede il risveglio del Sé, è quello della « soggettività » dei disturbi e dei sintomi, e della particolare « predisposizione » ad un certo tipo di malattia.

Ciò rivela una delle fondamentali verità dell'esoterismo che ci insegna che, pur venendo tutti dalla stessa origine e partecipando tutti ad una grande Unità che ci accomuna, abbiamo ognuno di noi una particolare « nota » da esprimere, un piccolo compito da svolgere, una qualità inconfondibile da realizzare.

Quando l'uomo diviene un aspirante spirituale questa sua nota centrale comincia a risvegliarsi insieme all'emergere della sua autentica individualità. Egli infatti comincia ad uscire dalla partecipazione inconscia con la massa amorfa dell'umanità e diviene un « individuo ». In altre parole, non è più un essere condizionato, del tutto inconsapevole, che segue passivamente le correnti e le influenze che gli vengono dall'ambiente e dalle altre menti, ma comincia a far sentire la *sua* volontà, il *suo* pensiero, la *sua* libertà e la *sua* creatività.

« Chi vuol essere un uomo deve essere un "unico" », diceva Emerson, volendo appunto significare con queste parole, che è degno di essere chiamato *uomo* solo colui che sa esprimere la sua particolare nota, la sua individualità, che sa essere se stesso pienamente e con coraggio.

Quindi un contrassegno inconfondibile per riconoscere se siamo prossimi al risveglio della coscienza, è l'emergere graduale del nostro « io » autentico, che ci fa capire il nostro compito reale, la nostra qualità centrale, la nostra

particolare via da seguire, e che si fa sentire finalmente liberi, scondizionati, creativi, « unici », autonomi, e nello stesso tempo capaci di stabilire armonici rapporti con gli altri, di collaborare, di amare in maniera più autentica, profonda e libera.

Anche attraverso la malattia possiamo cercare di ritrovare questa nostra peculiarità individuale, poiché prima di emergere in tutta la sua forza e pienezza, la nostra qualità centrale lotta contro abitudini e condizionamenti che si sono instaurati in noi da tempo immemorabile (potendo persino risalire a vite precedenti) e che ci hanno reso *meccanici*, non autentici, falsi, ed allora si rivela « negativamente », e cioè con una particolare debolezza o predisposizione organica, che è nello stesso tempo ostacolo e « messaggio » da decifrare, poiché potrebbe fornirci la chiave per aprire la porta della nostra realtà più profonda e autentica.

Per poter giungere al risveglio della coscienza del Sé, quindi dobbiamo passare attraverso la rivelazione della nostra autenticità, e liberarci da tutte le sovrastrutture e falsità che ci hanno deviato. Dobbiamo, in altre parole, scoprire il nostro vero « io », autorealizzarci e riuscire ad esprimerci pienamente. Per questo a volte, si deve passare attraverso un periodo di solitudine e di apparente « anormalità ».

E' il segno questo che si sta uscendo dal livellamento della meccanicità di massa, da quella normalità, che Jung paragona ad un « letto di Procuste », dove non si può più riposare, perché è divenuto un tormentoso impedimento.

L'aspirante spirituale, quindi, può dirsi un « anormale » nel senso più alto della parola, proprio perché comincia ad essere se stesso, comincia a liberarsi dagli automatismi, dai condizionamenti inconsci, lottando, soffrendo, cercando, rinunciando alle comode vie conosciute, per trovare altre vie,

forse solitarie e difficili, ma che gli consentono di esprimere la verità, l'autenticità, e la vera coscienza.

Chiunque sente questo anelito alla libertà, alla autenticità, alla verità, e che vuole soddisfarlo, « costi quel che costi », è certamente vicino alla grande ora della « nuova nascita », e sta soffrendo le doglie del parto per dare alla luce *se stesso*.



### CAPITOLO III

## RAPPORTO FRA TIPO PSICOLOGICO E MALATTIA FISICA

Il problema del rapporto fra temperamento e malattia è stato sempre dibattuto dalla scienza medica sin dall'antichità, poiché si è spesso notato che la particolare costituzione biologica di un individuo e le sue predisposizioni morbose sono in stretta correlazione con le sue tendenze, con il suo modo di sentire e di comportarsi. Ancor oggi, ad esempio, si parla della tipologia creata dal medico greco Ippocrate più di duemila anni fa e che suddivideva gli uomini in quattro grandi categorie:

- 1) il sanguigno;
- 2) il flemmatico;
- 3) il collerico;
- 4) il melanconico.

Tale tipologia, come si vede, era basata su differenze fisiologiche che influenzavano il carattere ed il temperamento.

Nei tempi moderni si è molto diffuso nel campo medico il concetto, introdotto da Pende in Italia, delle influenze delle glandole endocrine, non solo sul tipo fisico, ma anche sulla psiche, ed è stata creata una bio-tipologia, basandosi sulla prevalenza o sulla deficienza di determinate funzioni ghiandolari.

Anche la medicina psico-somatica non esclude una correlazione fra carattere e predisposizione morbosa, ma i pareri fra gli studiosi sono ancora discordi. Dice l'Alexander, ad esempio, che solo per le malattie delle coronarie si può parlare di un rapporto fra temperamento e predisposizione a tali malattie. Egli scrive infatti: « La frequenza di accidenti coronarici fra pazienti che appartengono a determinate categorie professionali, quali medici, avvocati, preti, persone che hanno mansioni esecutive e posti di grandi responsabilità, è una realtà ben nota al clinico... » (Medicina Psico-somatica, pag. 61). Tuttavia, aggiunge, che ciò potrebbe anche dipendere dal tipo di attività e non dal particolare temperamento.

Un'altra studiosa invece, la Dunbar, sembra più incline ad ammettere uno stretto legame fra carattere e malattia e nel suo libro « Studio di profili », analizza alcune correlazioni statistiche fra malattie e personalità. Essa dice ad esempio che il diabete mellito colpisce più facilmente i tipi ansiosi, passivi, indecisi, che trovano difficoltà a passare dallo stato di dipendenza infantile ad uno stato di maturità e di autonomia. Infatti è stato accertato che la paura e l'ansietà possono produrre disturbi nel metabolismo dei carboidrati anche in soggetti non diabetici.

Per fare un altro esempio di correlazione fra temperamento e malattia ricordiamo il caso dell'artrite reumatoide, a cui abbiamo già accennato, e che sembra aver origine dall'aggressività e dall'ira represses, in persone inclini per temperamento a reagire con ribellione ed ostilità alle avversità della vita.

Scrive l'Alexander parlando appunto dell'artrite reumatoide: « Lo sfondo psicodinamico generale di tutti i casi è uno stato di ostilità aggressiva cronicamente inibita e di rivolta contro qualsiasi forma di costrizione esterna o interna, contro il controllo da parte di altri, o contro l'azione

inibitrice della propria coscienza ipersensibile ». (Medicina psico-somatica, pag. 185).

Venendo ora alla Medicina psico-spirituale vi troviamo dei concetti molto più precisi e delineati, che sono in perfetta analogia con quello che la scienza ufficiale ancora dibatte e ricerca.

Il rapporto fra tipo psicologico e malattia è ritenuto una realtà, perché secondo l'esoterismo ciò che produce la differenza di temperamento fra gli individui è il prevalere di una determinata qualità o energia, che è anche in stretta correlazione con un centro eterico, e con una particolare ghiandola endocrina sul piano fisico.

Accenniamo ora brevemente alla tipologia psicologica delle dottrine esoteriche.

Secondo l'esoterismo tutto ciò che esiste nella manifestazione, e quindi anche l'uomo, sono sotto l'influenza di sette grandi energie cosmiche chiamate « Raggi »; energie che derivano dall'Uno, che dapprima diviene Tre, e poi Sette (1). In realtà tali energie esprimono sette note, sette qualità, che pur apparendo nella manifestazione e nell'uomo ben distinte e separate, formano nel loro insieme l'armonia e la totalità dell'Uno, proprio come i sette colori dell'iride, fusi insieme danno la luce bianca.

Queste sette qualità sono per l'uomo « sette vie evolutive », come è detto nella Dottrina Segreta di H.P. Blavatsky, e cioè sette modi di ritorno all'Assoluto, e gli uomini durante il processo evolutivo, possono trovarsi o sull'una o sull'altra via, che rappresenta *la linea di minor resistenza* individuale.

---

(1) Per maggiori notizie sulla teoria dei « Sette Raggi » vedere il volumetto di Angela Maria La Sala: « I sette temperamenti umani » utile dal punto di vista psicologico, oppure « Il trattato sui Sette Raggi » di Alice Bailey, che tratta l'argomento da un punto di vista cosmico ed esoterico.

Quando siamo vicini al risveglio della coscienza del Sé la nota, o raggio prevalente, comincia a farsi sentire, perché si delinea la nostra individualità, che prima era latente e soffocata dalla « falsa » coscienza, dall'insieme di condizionamenti ed automatismi che impedivano al vero essere centrale di manifestarsi. E' il momento che Sri Aurobindo chiama della individualizzazione della coscienza, che fa emergere il centro di coscienza, il vero « io ». « Un essere cosciente è al centro di me stesso che governa il passato ed il futuro, è come un fuoco senza fumo... bisogna districarlo con pazienza dal proprio corpo », come dice l'Upanishad (Katha Upanishad IV).

E' questo un momento molto importante nell'evoluzione dell'uomo, perché l'« io » deve essere formato, il centro di coscienza del nostro essere deve essere evocato, perché è proprio attraverso questo centro, che passiamo al di là, nel mondo della Realtà.

La via verso la realizzazione del Sé è costituita dapprima da una interiorizzazione, poi da un « restringimento » dell'attenzione in un punto centrale, che è come un fulcro, un appoggio, un centro di focalizzazione in cui si raccolgono, e ruotano armonicamente tutte le energie della personalità, che sono solo strumentali. Questo punto centrale è l'« io », l'individualità, la nostra creatività, la nostra « ipseità », che in seguito dovrà essere trascesa, o meglio allargata sino ad identificarsi con l'Io Universale.

Dice Sri Aurobindo: « L'io è l'aiuto; l'io è l'ostacolo », volendo significare con queste parole che dapprima dobbiamo evocare e creare la nostra individualità, l'Essere Psicico, come egli lo chiama, perché senza di esso non potremmo divenire coscienti e realizzati, e poi dobbiamo superarlo, perché non si trasformi in una limitazione in un impedimento.

L'individualità non è la personalità, questo deve es-

sere chiaro, perché quest'ultima non ha una sua realtà, ma solo una « falsa » coscienza, quando ancora non è emerso il « centro di consapevolezza », appunto l'individualità. La personalità è costituita dall'insieme dei tre veicoli di espressione, ed è fatta di automatismi, e di meccanicità: è solo uno strumento. L'individualità, è l'Io vero, il riflesso del Sé, e suo punto di appoggio e di espressione. E' anche chiamata Anima, da alcuni, o Ego superiore, ed è quella che crea la continuità fra una incarnazione e l'altra.

Questo Io individuale, o Anima, non è vago e impreciso, ma ben caratterizzato e qualificato. Porta in sé una nota ben precisa, che è la sua, soltanto la sua, diversa da quella di ogni altro, che è anche la sua via, la sua « missione », il suo compito nel grande Piano evolutivo, di cui è una, sia pur minima, particella. Questa « nota » individuale è appunto il « raggio », che esprime, a livello psicologico, delle qualità e caratteristiche ben precise, che forma un particolare « temperamento », o tipo.

I raggi, come abbiamo detto sono sette:

- I Raggio della Volontà-Potere;
- II » dell'Amore-Saggezza;
- III » dell'Intelligenza Creativa;
- IV » dell'Armonia attraverso il conflitto;
- V » della Scienza Concreta;
- VI » della Devozione e dell'Idealismo;
- VII » della concretazione fisica.

Ognuno di noi appartiene come individualità all'uno o all'altro dei suddetti raggi, che rappresenta la sua nota da esprimere e portare a perfezionamento e che, essendo latente e potenziale, deve essere scoperta e poi manifestata fino alla sua completezza. Quindi per un lungo ciclo di

incarnazioni ognuno di noi rimane sullo stesso raggio, fino a quando non lo ha espresso sino al perfezionamento, e poi può passare su di un altro raggio, perché la meta è giungere alla totalità, alla perfetta armonia, che comprende in sé tutte e sette le note.

Per quello che riguarda le malattie, secondo la Medicina psico-spirituale esiste un rapporto diretto e ben delineato fra qualità, tendenze, caratteri psichici ed il veicolo fisico, quindi è logico che il particolare temperamento di un individuo possa portarlo verso errori e difetti, che generano disturbi fisici e malattie. Infatti ogni Raggio, pur essendo nella sua essenza più alta, espressione di qualità elevate e spirituali, nel manifestarsi in un individuo non ancora evoluto e purificato, si altera e per dir così, si inquina, e manifesta aspetti negativi e deteriori. Così ad esempio il Raggio della Volontà-Potere, può esprimere, se l'individuo non è evoluto, violenza, autoritarismo, autoaffermazione, ira e distruttività: in altre parole è la forza di volontà degradata e capovolta, e che si esprime soprattutto come aggressività ed istinto di auto-affermazione, e si incanala, come abbiamo visto, sul piano eterico, attraverso il Centro alla base della spina dorsale. Occorre a questo punto far presente che i Raggi pur essendo Sette, in realtà derivano dai tre aspetti dell'Uno, di cui tante volte abbiamo parlato, e che si ritrovano su tutti i piani della manifestazione sotto infinite forme.

Ricordiamo questi tre aspetti:

- |                                |                       |
|--------------------------------|-----------------------|
| a) Padre (I aspetto)           | Volontà               |
| b) Figlio (II aspetto)         | Amore                 |
| c) Spirito Santo (III aspetto) | Intelligenza Creativa |

Fra i primi tre Raggi e gli ultimi tre vi è una perfetta corrispondenza poiché essi esprimono le stesse tre

energie, ma incanalate in direzioni diverse ed usate quindi con scopi differenti. Infatti i primi tre usano le energie dirigendole verso il mondo soggettivo, interiore, e gli ultimi tre invece dirigendole verso il mondo oggettivo, ed esterno.

Pertanto vediamo che:

Il I Raggio dirige la Volontà verso il mondo interiore;

Il II Raggio dirige l'Amore verso il mondo interiore;

Il III Raggio dirige l'Intelligenza verso il mondo interiore;

Il VII Raggio dirige la Volontà verso il mondo esteriore;

Il VI Raggio dirige l'Amore verso il mondo esteriore;

Il V Raggio dirige l'Intelligenza verso il mondo esteriore.

Quindi i primi tre potrebbero dirsi introvertiti, e gli ultimi tre estrovertiti. Il IV è « ambovertito » in quanto si volge verso l'interno e verso l'esterno, con lo scopo di superare la dualità, e di riportare l'unione e l'armonia fra i due poli di Spirito e Materia.

E' logico quindi dedurre che la prevalenza di un dato Raggio in un individuo porti all'iper-funzionamento, o all'ipo-funzionamento di un dato centro e della glandola corrispondente, a seconda se esso è estrovertito (e cioè portato alla congestione), o introvertito (e cioè portato alla inibizione), come abbiamo visto nella prima parte di questo libro. Naturalmente i disturbi e le malattie sono in rap-

porto col centro e con la ghiandola in questione, e saranno malattie da congestione o da inibizione, per il motivo detto sopra.

Nel caso dell'aspirante spirituale vicino alla realizzazione del Sé, il problema affiora più chiaramente, perché con il graduale emergere della individualità, si rivela il Raggio predominante, che cerca di esprimersi attraverso il centro corrispondente, ma può trovare ostacoli consci o inconsci.

Gli ostacoli sono inevitabili quasi sempre poiché, come già detto, la personalità (l'insieme dei tre veicoli inferiori) essendo stata fino a quel momento abbandonata a se stessa, ed avendo quindi funzionato « meccanicamente », si è stabilizzata su un certo ritmo, ha instaurato certe abitudini, e si è quasi *solidificata* in una specie di entità, in un « io » falso, che non vuole cedere il suo dominio. Non è facile vincere le abitudini della personalità, sciogliere la sua solidificazione, cambiare il suo ritmo, anche se ormai si è consapevoli di un'altra realtà, e si comincia a sentire la presenza del vero Io. Occorre un lungo e lento lavoro di liberazione e di trasformazione, per instaurare un nuovo ritmo, e ciò può condurre a periodi di conflitto, di travaglio, di sofferenza e di malattia.

Appunto la malattia in questo periodo è il sintomo di questo stato interno di travaglio e di trasformazione, durante il quale si sciolgono nodi di antiche abitudini, si rompono cristallizzazioni, si capovolgono direzioni di energie, e a seconda del tipo di malattia l'individuo può scoprire qual'è la nota centrale implicata, qual'è l'energia che cerca di esprimersi, e che, una volta liberata si rivelerà essere la sua « via ».

Per fare un esempio, se l'aspirante è sul Secondo Raggio, potrà prima del risveglio del Sé, soffrire di una malattia alle vie respiratorie (pleurite, polmonite, ecc.),

poiché le energie salgono verso il Centro del Cuore e vorrebbero esprimersi attraverso di esso in Amore, e senso di Unione, ma gli automatismi inconsci dell'io personale si oppongono e continuano a funzionare su antichi ritmi e abitudini di attaccamento, amore possessivo e limitato con cieca e ostinata meccanicità. Le energie di amore non potendo esprimersi attraverso il Centro del Cuore, invadono la zona circostante provocando « congestioni », disfunzioni, alterazioni in tutti gli organi del torace. La malattia infatti rappresenta una « rottura » di ritmo, una crisi che spezza vecchie abitudini, un passaggio di fase faticoso e arduo, che sfocia poi in un capovolgimento, in una rinascita, nell'inizio di un nuovo ciclo di vita.

Il rapporto quindi fra il proprio temperamento o Raggio e malattia esiste, e si rivela specialmente nel periodo vicino al risveglio del Sé, perché la propria nota centrale, prima di esprimersi in tutta la sua purezza e pienezza, deve liberarsi dalle errate abitudini nelle quali era eventualmente caduta, deve arrivare a far risuonare la sua reale vibrazione spirituale e compiere il suo lavoro.

Questa teoria dei Sette Raggi ci offre il modo per « riconoscere » con minor difficoltà qual'è la nostra via di minor resistenza per autorealizzarci e manifestare la realtà spirituale latente in noi, seguendo la nostra spontaneità, la nostra autenticità, lasciandoci guidare dalla corrente irresistibile e potente della forza centrale del nostro essere, che essendo per sua natura di origine divina, ci riporta verso l'alto.

Ecco perché tutte le scuole, tutti i Maestri, e tutte le linee psicologiche basate sull'intuizione, affermano che per ritrovare il Sé spirituale, l'essenza divina dentro di noi, dobbiamo prima di tutto imparare *ad essere noi stessi*, dobbiamo ritrovare la nostra autenticità, la nostra realtà profonda, liberandoci dalle sovrastrutture e dai condizio-

namenti, e dai falsi « io ». Ritrovare se stessi, ed il vero Io, porta automaticamente a mettersi in sintonia con l'energia divina e vera che ci anima, che ci spinge in avanti, e significa esprimerla pienamente trovando la perfetta armonia con il nucleo profondo di noi stessi, che pur essendo individualizzato e qualificato, è una particella dell'Uno, è una nota della grande sinfonia cosmica della manifestazione.

## CAPITOLO IV

### DISTURBI PSICHICI PRIMA DEL RISVEGLIO

(Prima Parte)

Forse più frequentemente delle malattie fisiche prima del risveglio della coscienza spirituale, si presentano nell'uomo i disturbi psichici, che possono portare con sé uno stato di malessere generale, vago e diffuso, non tanto grave da impedire l'attività normale, oppure una sofferenza più profonda e più seria, una vera psico-nevrosi, tale da richiedere l'aiuto di un medico specializzato.

Per ben comprendere la genesi di tali disturbi, prima di tutto, è necessario che riportiamo alla mente una delle verità fondamentali dell'esoterismo, e cioè quella della polarità universale, che appare in tutto il cosmo, a tutti i livelli, rivelandoci l'esistenza di due grandi forze opposte ed equilibratrici, che reggono tutta la manifestazione. Nell'uomo tale polarità si esprime in infiniti modi, a cominciare dalla divisione nei due sessi sul piano esterno ed oggettivo, e continuando poi con le numerose dualità e polarità che si presentano nel piano interno e soggettivo.

La filosofia cinese esprime questa verità universale con il simbolo del Tao: un cerchio diviso in due zone, una bianca ed una nera, contenenti però entrambi un piccolo punto, nero l'uno e bianco l'altro, ad indicare la presenza della potenzialità opposta insita in ciascuno dei due principi.

Anche psicologicamente si ritrova questa dualità fra cosciente ed inconscio, dualità che ha una corrispondenza nel sistema nervoso vegetativo che si suddivide in simpatico e parasimpatico, due branche aventi ognuna funzioni diverse, allo stesso tempo antagonistiche e complementari, analoghe, come abbiamo già visto, rispettivamente a quelle del cosciente (simpatico) e dell'inconscio (para-simpatico).

La filosofia cinese chiama questi due eterni opposti principi yang e yin, ed afferma che dal loro equilibrio nasce l'armonia e la totalità. Essa introduce tale concetto cosmico anche a livello umano, nella medicina. Possiamo ritrovare una somiglianza di questa verità nel concetto occidentale, introdotto da Jung, di estroversione ed introversione, o di progressione e regressione, e cioè di tendenza all'attività, al dinamismo, al dominio del mondo esterno (yang, principio attivo, maschile), e di tendenza alla ricettività, alla passività, al ritiro nel mondo interno (yin, principio negativo, femminile).

Nella medicina psico-spirituale ritroviamo questa dualità nel concetto di malattie da congestione, (quando prevale il simpatico) e malattie da inibizione (quando prevale il para-simpatico) ed anche in questo ritroviamo una polarità che dovrebbe essere equilibrata.

Infatti è proprio questa la vera funzione della polarità in campo psicologico, una funzione regolatrice ed equilibratrice, che già Eraclito scoprì e chiamò *legge di enantiodromia*.

Vi dovrebbe essere psicologicamente un movimento di « flusso e riflusso » dell'energia psichica, simile alla respirazione, e alle sistole e alle diastole del cuore, fra il polo del cosciente e quello rappresentato dall'inconscio. Il flusso verso il cosciente (l'estroversione o progressione) è l'adattamento attivo all'ambiente, ed il flusso verso l'inconscio (l'introversione o regressione), è l'adattamento alle proprie

esigenze interiori e profonde. Ciò avviene naturalmente nell'alternarsi di sonno e veglia, tuttavia vi dovrebbe essere sempre un ritmo dentro di noi di questi due movimenti, ed una equilibrata collaborazione fra cosciente ed inconscio. Invece spesso accade che questo equilibrio sia turbato e che prevalga o l'una o l'altra tendenza, e ciò porta disarmonia, unilaterialità, sofferenza e malattia.

Tuttavia, come già detto, l'armonia è una meta da raggiungere, e nel corso del cammino evolutivo, temporaneamente prevale o l'uno o l'altro polo, sia in senso fisico, come appartenenza all'uno o all'altro sesso, sia in senso psicologico, con la prevalenza della tendenza alla introversione o alla estroversione.

Anche nei tipi psicologici, dati dai Raggi, abbiamo visto che ve ne sono tre, il I, il II ed il III con tendenze introvertite, e tre, il V, il VI ed il VII, con tendenze estrovertite, ed il IV che si può chiamare ambovertito.

Per quello che riguarda le malattie ed i disturbi psichici, possiamo dire, generalizzando, che sono più portati ad esse i tipi introvertiti, che quelli estrovertiti, ed inoltre anche il IV raggio, è incline ai disturbi psichici, quando è ancora nel conflitto tra i due poli, senza riuscire a risolverlo.

Pertanto, nel periodo che precede il risveglio del Sé, è l'accentuarsi del conflitto fra i due poli, sia in senso orizzontale, che verticale (come ora spiegheremo), che può portare a malattie di carattere psichico.

Infatti nel polo costituito dall'inconscio possiamo considerare anche la vita e l'energia del Sé, che rispetto all'io personale cosciente, è latente, velato, e appunto « supercosciente ».

Anche la psicanalisi considera la malattia psichica chiamata « nevrosi » (o psico-nevrosi) l'espressione di un conflitto inconscio « rimosso », che però sta cercando una soluzione.

Vediamo però, prima di andare oltre, di chiarire il termine « nevrosi ». Esso è usato oggi genericamente per indicare un insieme di disturbi che interessano soprattutto la sfera psichica, e che non hanno una base organica. Il termine esatto da usare sarebbe, secondo Freud, « psico-nevrosi », appunto per indicare la prevalenza dei sintomi psichici che l'accompagnano, mentre la parola « nevrosi » si riferisce in genere alle malattie funzionali, che sono chiamate anche « nevrosi di organo » o « organo-nevrosi ». Comunque oggi è prevalsa l'abitudine di usare il termine « nevrosi » sia per le malattie psichiche, sia per le malattie funzionali che interessano un organo.

Quello che deve essere soprattutto chiaro è che la nevrosi non è una malattia mentale; per quest'ultima infatti è usato in psichiatria il termine generico ed improprio di « psicosi ».

Possiamo chiederci: che differenza esiste fra nevrosi e psicosi?

Le differenze sono principalmente nella coscienza. Infatti nella nevrosi il paziente è consapevole dei suoi disturbi; l'io razionale rimane lucido e vi è la lotta contro la malattia, consapevolmente o meno. Nella psicosi invece la coscienza è obnubilata e l'io è completamente sommerso; non vi è, in altre parole, consapevolezza del proprio stato. Psicosi sono ad esempio la schizofrenia, la paranoia, la demenza senile, ecc.

Le nevrosi in genere si possono suddividere in:

- 1) nevrosi di carattere, con radici nella prima infanzia;
- 2) nevrosi traumatiche, che possono avere anche cause recenti;
- 3) nevrosi attuali, crisi di maturazione personale, incapacità ad affrontare problemi gravi della vita ecc.;

4) nevrosi noogene, crisi esistenziali, e crisi di maturazione spirituale.

Chi è in genere che ha tendenza alle nevrosi?

I medici non sono concordi su questo punto, poiché ancora è dibattuto il problema delle eventuali tendenze ereditarie a tale malattia. Comunque il punto su cui tutti concordano è che le nevrosi si instaurano più facilmente in individui introversi, ricchi di una particolare sensibilità, dotati di una grande esigenza affettiva, e di una natura profonda e in continua evoluzione. Quest'ultima caratteristica è forse quella che porta allo squilibrio e alla disarmonia, poiché crea un conflitto fra l'inerzia e gli automatismi di certi contenuti inconsci, e la spinta a crescere e a maturare. Ma torneremo più dettagliatamente su questo punto.

E' interessante esaminare ciò che hanno detto i principali capi-scuela della psicanalisi, poiché possiamo notare una specie di evoluzione di concetto di nevrosi da Freud ad oggi.

1) Freud poneva come principale causa della nevrosi la rimozione dell'istinto sessuale.

2) Adler poneva come cause delle nevrosi la rimozione dell'istinto di auto-affermazione e dell'istinto sociale.

3) Jung poneva come principale causa di nevrosi la rimozione di una o più delle principali quattro funzioni psichiche dell'uomo.

4) Frankl e molti altri della psicologia umanistica, pongono come principale causa di nevrosi, accanto alle altre già elencate, anche la rimozione delle esigenze spirituali supercoscienti.

E' evidente che il concetto di nevrosi ha seguito un cammino ascendente, di pari passo con l'allargarsi e l'approfondirsi della conoscenza delle varie dimensioni dell'inconscio, ed anche se attualmente ancora sono molti coloro che rimangono ancorati alle teorie freudiane, si va facendo strada l'influenza della nuova scuola psicologica, chiamata « psicologia della terza forza », o psicologia umanistica, che vede l'uomo in maniera più completa, ammettendo in lui anche potenzialità ed esigenze spirituali, e che sorprendentemente si avvicina alle teorie esoteriche. Infatti per la Medicina esoterica vi possono essere delle crisi e delle malattie a livello psicologico prima del risveglio dell'Anima, che presentano apparentemente gli stessi sintomi di una nevrosi comune, ma che invece sono causate dalla lotta, a livello inconscio, fra la volontà del Sé e la volontà dell'io personale, poiché vi è una « rimozione » dell'effettivo grado evolutivo raggiunto, ed un ostinato attaccarsi ad un livello di maturità inferiore.

E' necessario chiarire il termine di « rimozione » che è la base di tutti i disturbi nevrotici.

Tale termine è stato introdotto da Freud per descrivere un meccanismo inconscio di inibizione, che impedisce a certi contenuti profondi di salire verso la coscienza. Tale meccanismo si è instaurato a poco a poco per l'abitudine di reprimere un istinto, o un trauma che poteva causare sofferenza, abitudine che dapprima era cosciente, e che poi è divenuta inconscia, ma non per questo meno forte. Si è formata così una « rimozione » e cioè un'abitudine inconscia a reprimere un impulso, di modo che l'io cosciente non riconosce più né l'impulso, né la repressione. E' una vera e propria diga che si è formata fra l'inconscio ed il cosciente, che è molto difficile da superare. Tuttavia i contenuti inconsci « rimossi », essendo delle energie non rimangono statici, ma tentano continuamente di affiorare, e

continuamente sono respinti; per questo trovano « altre vie » per esprimersi, e queste altre vie sono i disturbi nevrotici.

Ansia, angoscia, fobie, ossessioni, paure, ecc. formano la lunghissima schiera dei disturbi nevrotici, che fanno soffrire l'uomo e ostacolano la sua vita normale, impedendogli di maturare e di essere se stesso.

Nel caso dell'aspirante spirituale egli « rimuove » la energia supercosciente della sua natura spirituale, perché ha paura della luce, e trema di fronte ad una presa di coscienza che lo metterebbe di fronte alle sue limitazioni e debolezze costringendolo a decisioni e a scelte che farebbero soffrire la sua natura inferiore.

Il nevrotico spirituale infatti è uno che non sa decidersi, che « desidera il contraddittorio », come dice il Caruso, e che ha « una eterna tensione tra il desiderio di conquistare una meta ideale ed il desiderio di appagamento... » (Da « Psicanalisi e sintesi dell'esistenza », pag. 45).

Egli vorrebbe « assolutizzare il relativo », per calmare la sua coscienza, ma non sa che con questo atteggiamento ritarda la sua crescita interiore, e si procura infinite sofferenze.

Anche molti psicanalisti più intuitivi e illuminati oggi ammettono questo, venendo così a convalidare con la loro esperienza scientifica, ciò che la Medicina esoterica afferma.

Vedremo più dettagliatamente nel prossimo capitolo, quali siano le manifestazioni ed i sintomi di queste nevrosi a sfondo spirituale, che Victor Frankl ha chiamato « nevrosi noogene », per distinguerle dalle nevrosi comuni che si riferiscono a conflitti di livello personale.



## CAPITOLO V

### DISTURBI PSICHICI PRIMA DEL RISVEGLIO

(Seconda Parte)

Le nevrosi ed i disturbi psichici che si presentano nel periodo che precede il risveglio del Sé offrono sintomi e manifestazioni apparentemente simili a quelli delle nevrosi comuni. Infatti vi possono essere, a livello psichico, angoscia, depressione, ansia, fobie, paure, ecc., oppure a livello fisico vari disturbi neuro-vegetativi, che possono far pensare ad una nevrosi causata da una rimozione di un istinto, o da un conflitto inconscio... Ed in realtà, come abbiamo accennato nel capitolo precedente, anche nelle nevrosi a sfondo spirituale, la causa è un conflitto, o una rimozione, solo che il conflitto non è fra due aspetti della personalità, ma fra l'io personale ed il Sé, e la rimozione non riguarda un istinto o una esigenza umana, ma riguarda l'esigenza più alta che l'uomo possiede: quella di manifestare la sua natura reale, la sua essenza spirituale Supercosciente, il suo aspetto divino, quello che Victor Frankl chiama il « nous », Jung il « Selbst », e le dottrine esoteriche il Sé, l'Io Superiore, l'Anima, ecc.

Le nevrosi spirituali però presentano anche altri sintomi di carattere, per dir così, morale ed esistenziale. L'individuo che ne è colpito si sente arrivato ad un punto morto; nulla lo interessa più, nulla lo soddisfa più. La vita gli sembra vuota e priva di significato, e tutto ciò in cui

prima credeva gli appare futile e senza senso. Egli si sente immerso come in una nebbia, in una profonda oscurità senza speranza, in una silenziosa disperazione. Molto spesso si unisce a tali sofferenze anche una crisi morale, tanto che in lui si instaura un grave senso di colpa, un sentimento di inadeguatezza e quasi di indegnità, che come vedremo hanno la loro motivazione.

Tutti questi sintomi rivelano la presenza di una profonda e grave crisi esistenziale, che non può essere risolta con la comune psicoterapia, ma richiede, come anche Jung afferma, una maturazione, il ritrovamento di un nuovo livello di vita, in altre parole, una specie di illuminazione, per poter guarire.

E' l'incoscienza quella che genera la sofferenza, perché crea una resistenza, o addirittura una ribellione da parte dell'io cosciente, di fronte alla pressione del Sé che è pronto per manifestarsi.

Tuttavia, nonostante questo stato di incoscienza che, si può dire rimanga in superficie, il nevrotico nel profondo della sua coscienza ha come il « presentimento » di quello che sta avvenendo dentro di lui, e intuisce vagamente di essere chiamato ad un altro destino, ad un qualche cosa di più elevato. Ed è da questo presentimento che nasce il senso di colpa ed il senso di indegnità, perché egli si sente colpevole di fronte a se stesso e di fronte al suo Sé, che senza volerlo, tradisce.

E', infatti, in questo periodo, che abbiamo chiamato « dell'aspirante spirituale », che la tensione fra i due poli della natura umana si fa più forte e drammatica, perché le due volontà, quella inferiore dell'io personale, e quella superiore del Sé, si equilibrano. La crisi nasce proprio da questa tensione, che sembra senza via di uscita, ma che può essere risolta invece, stranamente, non con qualche sforzo, non con la ragione o la volontà, perché sarebbero

sempre espressioni dell'io personale, ma con l'abbandono, con la resa incondizionata, con il lasciare andare ogni lotta ed ogni intervento della coscienza.

« Bisogna esser capaci di lasciar fare all'anima », dice Jung, avendo colto con luminosa intuizione questa verità della potenza insita nell'apparente inazione, nella resa incondizionata, nell'abbandono alla « Provvidenza divina », che genera il processo sanatore e liberatore.

Tuttavia è opportuno, prima di andar oltre in questo discorso sugli atteggiamenti più adatti per risolvere il conflitto, cercare di capire come possiamo distinguere le nevrosi comuni da quelle « noogene », o spirituali, se i sintomi sono gli stessi.

Occorre innanzitutto tener presente che *tutte* le nevrosi, anche quelle che abbiamo chiamato comuni, e che non hanno nessun carattere spirituale, sono in realtà crisi di maturazione, perché, pur essendo la manifestazione di uno stato anormale, di una condizione patologica, a livello psichico, tuttavia nascondono un tentativo di soluzione del problema, una pseudo-soluzione forse, ma che dimostra lo sforzo di superamento prodotto dalle energie inconscie stesse.

In realtà il nevrotico, come gli stessi psicanalisti ortodossi affermano, è un individuo che soffre, che lotta per superare un blocco inconscio, una immaturità, una sua inadeguatezza, ma che *cozza* contro le resistenze causate dalla rimozione. E' quindi una persona « in evoluzione ». Ho sentito io stessa dire da qualche psicanalista a proposito di chi ha dei problemi psicologici, delle immaturità, e non lotta per superarli: « Non è capace nemmeno di farsi venire una nevrosi! ». Infatti la nevrosi è considerata il sintomo di una lotta, di uno sforzo di superamento, sia pure male indirizzati.

Quindi, anche quando si presenta a livello personale e umano, la nevrosi è sempre una crisi di maturazione che tende a voler superare un certo stadio, una certa cristallizzazione, che tuttavia è impedita ed ostacolata da un blocco inconscio.

Tanto più le nevrosi che hanno origine nella frustrazione di esigenze spirituali hanno carattere positivo ed evolutivo.

Premesso ciò, vediamo che per riconoscere se i nostri eventuali disturbi psichici, le nostre crisi sono a livello comune, oppure a livello spirituale, non c'è altro modo che quello di analizzarsi con obbiettività, con sincerità e con distacco, per capire qual'è l'esigenza profonda che si nasconde dietro alle nostre sofferenze e che noi, senza volerlo, reprimiamo, e scoprire qual'è la motivazione reale della nostra crisi, o malattia psichica. Capire se stessi non è facile, ma è l'unica via per giungere ad una visione reale del problema.

C'è comunque un criterio generale che può aiutarci in questa analisi, e che inquadra il soggetto della nevrosi, nella visione spiritualistica della vita. Questo criterio generale è quello di comprendere la ragione per cui alcuni individui si ammalano di nevrosi ed altri no, messi di fronte agli stessi problemi, e alle stesse situazioni traumatizzanti.

La psicanalisi non sa rispondere con precisione a questa domanda, e i vari studiosi non sono d'accordo sulle cause che danno predisposizione alla nevrosi, come già abbiamo detto nel capitolo precedente.

Le dottrine esoteriche invece vedono nella predisposizione alla nevrosi l'espressione di una particolare situazione interiore dell'individuo, che può derivare dal suo tipo psicologico o raggio, o anche dal karma. Non è a caso infatti che noi nasciamo in una data famiglia, che incontriamo certe esperienze, che siamo impediti o frustrati dal-

l'ambiente in cui ci troviamo. Ognuno di noi deve imparare una determinata lezione, fare certi superamenti, e risolvere errori, nodi ed impurità che forse si porta da vite precedenti.

Tuttavia non è tanto la situazione esteriore che provoca la nevrosi, quanto la reazione individuale ad essa. Infatti non tutti gli individui nelle stesse condizioni ambientali divengono nevrotici. Il problema è quindi soggettivo ed è nascosto nel profondo di noi stessi.

Jung dice che tutti gli uomini sono dei nevrotici, solo che alcuni riescono a trovare dentro di sé la forza di « vivere con la nevrosi », e di non lasciarsi sopraffare da essa, ed altri invece ne sono travolti e dominati. E' quindi una questione di maggiore o minore sviluppo del « centro di coscienza », che dà la forza e l'equilibrio necessari per superare il conflitto e utilizzare la sofferenza in maniera evolutiva.

In un certo senso questo è giusto, perché possiamo dire che tutta l'umanità soffre di frustrazioni, ed è costretta a reprimersi senza poter manifestare le sue esigenze vitali e profonde. Ben pochi sono coloro che hanno una piena estrinsecazione di loro stessi, che vivono una vita armonica e che evolvono e crescono senza ostacoli né esterni, né interni.

Divengono nevrotici quindi quelli che hanno una particolare costituzione fisio-psichica, che hanno un particolare temperamento, ed un particolare problema in loro stessi: quello della « non accettazione » della realtà, quello dell'opposizione alla forza evolutiva, e dell'attaccamento ad un livello di vita inferiore alla loro effettiva maturità inconscia.

I nevrotici in un certo senso sono dei ribelli, degli ostinati, dei « falsi » ciechi, che chiudono gli occhi per non

vedere la realtà in se stessi, e chiudono le orecchie per non sentire la voce silenziosa del loro Sé.

Il nevrotico è il simbolo dell'uomo, che fa da ponte fra il regno animale ed il regno spirituale, e che vorrebbe vivere contemporaneamente in tutti e due i regni. Infatti egli, come abbiamo detto nel capitolo precedente, è uno « che non sa decidersi », che desidera il contraddittorio, e per questo forse le persone di quarto raggio sono quelle più inclini alla nevrosi, in quanto esse procedono nella loro maturazione interiore per successive e graduali integrazioni di polarità, precedute sempre da un conflitto o da una crisi. In un certo senso questo è il modo di evolvere di tutta l'umanità, perché, come dice il Caruso « peculiare dell'uomo è l'incarnarsi dello Spirito e lo spiritualizzarsi della carne ». Questo presenta, già di per se stesso, una situazione apparentemente contraddittoria, che porta come conseguenza lotta e travaglio interiori ed uno stato di perenne tensione fra due opposte tendenze. Possiamo perciò affermare (sempre citando il Caruso) che « nella nevrosi si rispecchia in mille guise il destino tragico dell'esistenza, la quale soffre della sua propria limitazione e tenta di scavalcare la situazione paradossale della contemporanea partecipazione all'essere e al non-essere » (1).

Da quanto detto risulta che la nevrosi, per quanto negativa essa possa apparire, in realtà nasconde anche un aspetto positivo. Essa infatti è indice di una debolezza e di un errore, ma nello stesso tempo presenta un tentativo di fondere gli opposti in una sintesi più alta.

Tornando ora alla questione che avevamo posto prima, sul come capire se una nevrosi è una crisi che precede il risveglio del Sé, oppure se è un conflitto a livello perso-

---

(1) « Psicanalisi e Sintesi dell'esistenza » di Caruso.

nale, penso che sia soprattutto la resistenza ad ogni psicoterapia il segno rivelatore che si tratta di un conflitto spirituale. Infatti l'analisi, la psicoterapia possono essere utili quando si tratti di disturbi e sofferenze provocate da rimozione di istinti, e di esigenze umane, ma nel caso che si tratti di un travaglio esistenziale, che prelude l'afflusso e la manifestazione della coscienza spirituale, non basta l'analisi, ma ci vuole anche un superamento, una sintesi, un reale cambiamento di orientamento e di visione: in altre parole un *capovolgimento dei valori*. Queste ultime parole non sono state scelte a caso. Infatti uno degli ostacoli più gravi del nevrotico è la sua tendenza ad assolutizzare il relativo, il non saper trovare una vera gerarchia dei valori dell'esistenza, e la sua « avidità di esperienze ». Cose che derivano tutte dall'ostinazione dell'ego, o io inferiore, a vivere, a resistere, a non cedere le armi.

Chiuso nel suo cieco orgoglio, nella « superbia nevrotica », l'ego cederà solo quando riuscirà a superare i suoi condizionamenti, i suoi automatismi, e si aprirà alla luce. Infatti anche Sri Aurobindo dice che la semplice analisi dell'inconscio, la discesa nell'oscurità di noi stessi, non porta ad un progresso e ad una maturazione, se non è preceduta da una *salita verso la luce*, da una maturazione interiore.

« ... in virtù di una legge psicologica fondamentale, alla quale nessuno può sfuggire, la discesa è proporzionale all'ascesa. Non si può discendere più profondamente di quanto si è saliti... » (Satprem: « L'Avventura della coscienza », pag. 241).

Quindi la malattia psichica che precede il risveglio del Sé, è in realtà un conflitto fra il nostro passato cristallizzato nella personalità, ed il nostro futuro Supercosciente, la nostra realtà spirituale e divina che ci apre la porta di un avvenire luminoso, gioioso e di un sentiero ascensionale verso un nuovo regno, quello del Vero Uomo.

Tale malattia o nevrosi, ci indica quali sono gli ostacoli da superare, quali sono i superamenti da fare, ed è proprio nelle nostre sofferenze, nelle nostre frustrazioni, nelle nostre forzate rinunce che troveremo la chiave della vittoria.

Se ad esempio nella vita le nostre esigenze affettive sono state sempre deluse e frustrate, nonostante ogni nostro sforzo o tentativo a riguardo, non vorrà forse dire ciò, che la nostre energie di amore non devono essere più rivolte in una certa direzione umana e personale, ma che devono trovare un'altra direzione?

Se una via dove ci dirigiamo è sempre sbarrata, non vorrà forse dire che dovremo trovare altre vie?

C'è un messaggio nascosto anche nel dolore, anche nelle delusioni, anche nelle rinunce imposte dalla vita, anche negli ostacoli che ci impediscono di esprimerci in un certo modo, perché se sappiamo interpretarli ci potranno far capire qual'è la volontà del nostro Sé, che ci addita silenziosamente altre mete, perché è *giunto il momento di cercarle*, anche se noi non vogliamo ammetterlo.

La differenza fra l'uomo comune identificato con il suo io personale condizionato ed illusorio, e l'aspirante spirituale che comincia a sentire l'influenza del suo Sé autentico e della vera coscienza, sta proprio nel modo di reagire alle prove della vita, nelle sue scelte, nella sua comprensione di quali sono i valori assoluti e quali quelli relativi dell'esistenza, e sta anche nei moventi che lo spingono a comportarsi in un dato modo o in un altro, e che regolano le sue azioni ed i suoi sentimenti.

Il Maslow, già altre volte citato, dice che l'umanità è spinta da due motivazioni fondamentali, che potrebbero farla dividere in due gruppi ben distinti, e cioè:

a) tutti quelli che hanno delle carenze e delle fru-

strazioni di uno o dell'altro dei bisogni fondamentali (istinti, esigenze affettive, bisogno di esprimersi, ecc.), e che in tutte le loro manifestazioni sono « motivati » da queste carenze;

b) e tutti quelli che invece sono spinti e « motivati » dall'esigenza di « crescere », di maturare, di autorealizzarsi, di evolvere.

Egli dice infatti nel suo libro « Verso una psicologia dell'essere »: « ... la vita psicologica di qualsiasi persona, sotto numerosi aspetti, è vissuta in modo estremamente diverso quando è legata al sistema carenza-bisogno-gratificazione, di quando invece è dominata dalla crescita, e cioè « meta-motivata », o motivata dalla crescita, o autorealizzazione » (pag. 36).

Infatti i primi non sono armonici, non sono felici e possono diventare nevrotici, gli altri invece, trovano sempre il compenso e la ragione anche delle frustrazioni e della sofferenza, interpretandole come mezzi per « crescere » e per sviluppare qualità « umane » ancora latenti. Essi vedono la vita come un'esperienza, e addirittura come un « giuoco », una sfida, ed ogni ostacolo, ogni privazione, ogni apparente delusione, sono solo una opportunità di progresso, di maturazione, di crescita.

I primi sono identificati e condizionati dai bisogni istintivi, e dalle esigenze dell'io egoistico e possessivo, che segue il principio del piacere, e gli altri invece lottano per liberarsi dai condizionamenti e sono mossi dall'impulso irresistibile a esprimere la vera natura dell'uomo, la sua vera dimensione umana, anche se questo impulso è in loro inconscio e non apertamente conosciuto.

Nella nevrosi, come abbiamo detto, queste due spinte sono in conflitto, fino a quando l'uomo non comprende che

non è dalla lotta e dal voler trovare un compromesso che può sprigionarsi la salute e la felicità, ma dal salire al di sopra del conflitto, dall'accettazione, la forza di superamento, dall'apertura silenziosa alle forze supercoscienti, le quali hanno in sé il potere di sintesi, di armonia degli opposti, e di trasformazione.

La nevrosi è quindi « una fase di passaggio » da un livello di vita all'altro, fase conturbata, critica e piena di conflitti e sofferenze, che può essere risolta solo con la comprensione e con l'abbandono.

« Solo nell'abbandono... è possibile raggiungere e superare le fasi di passaggio e la meta ultima del processo di individuazione, dove la trasformazione dell'io primitivo, ascrivente tutto a se stesso, affida l'esperienza vissuta non più inconscia, al Sé... » (Bernhard).

## CAPITOLO VI

### IL RISVEGLIO

Che cosa è che ad un certo punto muta la situazione interiore dell'individuo che si trova nella condizione che abbiamo descritta, di sofferenza, di crisi, di malattia psichica, e che produce la guarigione?

Che cosa è che improvvisamente fa cessare il conflitto, che mette fine alla tensione inconscia fra le due forze, quella del passato e quella del futuro, quella della personalità e quella del Sé, e porta una illuminazione e una maturazione?

Infatti, senza che nulla apparentemente lo abbia fatto prevedere, improvvisamente e inaspettatamente tutte le angosce cessano, tutti i conflitti scompaiono, tutte le resistenze cadono: irrompe subitanea nella coscienza ordinaria una luce, una fiamma, una *presenza*, che capovolge tutto, che rende tutto nuovo, meraviglioso, chiaro e soprattutto, « risolto ». E' il risveglio della coscienza del nostro vero Io, del Sé.

La domanda tuttavia rimane: quale è stato il fatto interno che ha prodotto la risoluzione?

E' stato il prevalere della volontà del Sé su quella dell'io inferiore?

E' stata la comprensione del suo errore, da parte dell'aspirante spirituale e dell'inutilità della lotta?

E' stato, come abbiamo detto nel capitolo precedente,

l'arrendersi, l'abbandonarsi vinti e l'aprirsi alla coscienza superiore « supercosciente »?

In realtà tutti e tre questi fattori sono presenti e cooperano per la guarigione e per l'apertura, ma vi è un « quarto » fattore, che potremmo chiamare *tecnico*, che è quello risolutivo e che porta in emersione l'afflusso improvviso della nuova coscienza, anzi potremmo dire, *la nascita della nuova coscienza*.

Questo quarto fattore è il contatto effettivo fra le energie della personalità, che in conseguenza della sofferenza si sono elevate e sublimite, producendo una vibrazione più alta, e le energie spirituali del Sé. Questo contatto avviene anche a livello fisico in un punto del cervello, posto fra la ghiandola pineale (dove è detto che il Sé è ancorato nel corpo fisico) e l'ipofisi (centro ajna, dove si condensano le energie della personalità integrata) punto che è chiamato « talamo ».

Tale contatto provoca una scintilla, una specie di « corto circuito », che è il segno rivelatore della fusione delle due energie, che produce la nascita del « Figlio », e cioè della coscienza. Le « nozze celesti » fra il Padre-Spirito e la Personalità-Madre sono state consumate, ed il prodotto è la nascita della coscienza.

Anche in senso psicologico, per quello che riguarda la nevrosi, si parla della « presa di coscienza » che provoca improvvisamente una *catarsi* nel paziente, e quindi la guarigione, come di un « corto circuito » fra i due poli della coscienza e cioè l'inconscio ed il cosciente. Tale corto circuito produce il senso di una illuminazione improvvisa, simile ad una rivelazione.

Infatti, secondo le numerose testimonianze di coloro che hanno avuto l'esperienza del « risveglio », il sintomo più comune è la sua subitanità, il suo carattere improvviso ed

inaspettato, simile ad un lampo che d'un tratto illumini un paesaggio prima immerso nell'oscurità.

E' come se uno subitaneamente « ricordasse » qualche cosa che aveva dimenticata, riconoscesse repentinamente un luogo, una persona dopo lungo tempo... E' come se si risvegliasse da un lungo sonno popolato di sogni, che aveva creduto veri, e fulmineamente è scosso e risvegliato e si accorge che la verità è un'altra.

Tuttavia la cosa che forse è la più meravigliosa e che dà un profondo senso quasi di stupore, è la sensazione di *auto-riconoscimento*.

Solo in quel momento l'individuo si sente se stesso, si auto-riconosce, si ritrova, si *ricorda di se stesso*, come uno che avesse perduto la memoria ed improvvisamente la riacquisti.

In tutte le scuole esoteriche attraverso i tempi si è parlato della dottrina del risveglio e si è sempre tenuto presente che l'uomo vive in uno stato di incoscienza e di sonno, da cui dovrà un giorno ridestarsi per auto-riconoscersi.

La prima sensazione che si prova in quell'istante di auto-riconoscimento, come ho detto prima, è lo stupore e la perplessità per aver dovuto tanto soffrire e lottare per giungere a quel risultato che in quel momento ci sembra la cosa più semplice, facile e naturale del mondo.

Quasi tutti coloro che hanno avuto questa esperienza dicono a se stessi: « Era così semplice e così vicina questa realtà, eppure io non lo sapevo, e non me ne accorgevo. Perché? » Oppure: « *Io ero* già questa coscienza, questa presenza, questa gioia, e mi ostinavo a cercarla altrove, e a volerla costruire ».

In quel momento infatti il « risvegliato » sperimenta la verità enunciata dall'esoterismo con le parole: « Noi dobbiamo divenire quello che già siamo ».

Tuttavia, solo coloro che l'hanno sperimentato, possono dire quale meravigliosa e indescrivibile sensazione porti nell'animo l'essere se stessi, il divenire improvvisamente consci del vero Io, dell'autenticità profonda del proprio essere, della totalità, dell'unità, della completezza che da lui si sprigionano.

L'uomo si sente finalmente « realizzato » e libero, pienamente libero ed è questa luminosa e gioiosa libertà il segno del divino nell'uomo.

Ci si potrebbe chiedere a questo punto: « Quali conseguenze porta nella vita dell'uomo questa così alta esperienza? E' essa duratura e stabile, oppure è solo un'apertura momentanea che poi scompare? ».

L'esperienza del risveglio non può avvenire senza produrre dei profondi ed effettivi mutamenti nell'uomo, ma occorre distinguere fra « vero » risveglio ed esperienze mistiche.

La differenza fra esperienza mistica e « risveglio » o « illuminazione », consiste nel fatto che nella prima il contatto con l'Anima, o Sé, avviene per una elevazione « temporanea » del corpo emotivo, in uno slancio di amore per la Divinità, o di fervente aspirazione e devozione verso un Maestro. Tale elevazione produce una sublimazione delle energie che compongono il corpo emotivo ed un acceleramento delle vibrazioni di esso. Ogni nostro veicolo personale è suddiviso in sette sotto-piani, o gamme vibratorie, che esprimono qualità, capacità, atteggiamenti che divengono sempre più puri e raffinati via via che si passa dai sottopiani più bassi a quelli superiori. Nello slancio mistico sono i sottopiani più alti del corpo emotivo che vibrano e ciò attira la vibrazione del Sé, fino a che si produce un contatto con l'aspetto corrispondente, e cioè quello dell'Amore.

Invece quando si tratta dell'esperienza che abbiamo chiamata « risveglio » o « illuminazione », sono le vibrazioni di tutti e tre i veicoli che si elevano, ed il contatto con il Sé è totale, e cioè con tutti e tre i suoi aspetti: Volontà, Amore, e Intelligenza creativa.

Infatti non vi è solo il senso di esaltazione, di estasi, di amore e devozione nell'esperienza, come avviene nel mistico, ma vi è, come abbiamo già detto, « auto-riconoscimento », slargamento di coscienza, ed anche visione e comprensione di verità conoscitive e metafisiche.

Il senso della vita appare chiaro, le leggi universali sono comprese, e tutti i dubbi intellettuali scompaiono in un meraviglioso sentimento di giustizia, di armonia, di ordine.

Dice Allan Watts: « All'individuo che ha avuto una illuminazione di questo tipo, appare la certezza vivida e travolgente che l'universo precisamente come è in quel momento, sia nella sua totalità che in ciascuna delle sue parti, sia un qualche cosa di completamente giusto, che non necessita di spiegazione e di giustificazione al di là di quello che semplicemente è ». (Dal saggio « Questo è il Tutto », pag. 9).

Inoltre un'altra differenza fondamentale e molto importante fra l'esperienza mistica ed il vero risveglio è il fatto che la prima non porta un sostanziale cambiamento nella coscienza dell'individuo che l'ha avuta, perché egli dopo ricade nella condizione abituale e ne conserva solo il ricordo, mentre il secondo produce un vero e proprio mutamento interiore nell'uomo, una trasformazione totale, un riorientamento completo, tanto che per descrivere tale evento si usano termini come « conversione », « seconda nascita », o la parola greca « metanoia » (capovolgimento). Infatti l'uomo risvegliato non è più quello di prima, perché la focalizzazione della sua coscienza è mutata. Prima il centro era l'io personale, e dopo è l'Io spirituale, autentico e quindi po-

tremmo dire che prima « vedeva le cose dal basso », ora le vede dall'alto, e la sua prospettiva è completamente cambiata, slargata, ampliata e non più limitata dalla identificazione con lo strumento inferiore.

Per questo a chi si domandasse: « Come posso riconoscere se ho avuto un effettivo risveglio, oppure solo un attimo di elevazione, sia pure meraviglioso? » si potrebbe rispondere: « Il criterio per riconoscere la genuinità e la realtà dell'esperienza del risveglio è, prima di tutto, la certezza interiore, e poi è il cambiamento dello stato di coscienza ». Se non vi è cambiamento, vuol dire che non vi è stato un vero risveglio.

Secondo le discipline Zen il più alto raggiungimento è il « satori », che significa illuminazione, ma il Maestro Zen raccomanda al discepolo di non confondere il pseudo-satori dal vero satori, perché quest'ultimo deve portare con sé « una trasformazione del carattere » ed un « orientamento produttivo » verso la vita, e non uno stato di evasione dalla realtà o di esaltazione emotiva fine a se stessa.

Per quello che riguarda la salute fisica e psichica il risveglio della vera coscienza porta la completa guarigione per il semplice fatto che tutti i conflitti, tutte le disarmonie, tutte le inibizioni e congestioni, scompaiono. L'individuo in quel momento è « perfettamente allineato », e cioè tutte le sue energie, personali e spirituali, vibrano in sintonia, e vi è in lui uno stato di completa armonia tra « vita e forma », e per questa ragione la malattia, sia essa fisica o psichica, che è stata causata da disarmonia e conflitto, non ha più ragione di esistere.

E' logico, che se la malattia si era somatizzata al punto da produrre lesioni organiche, non guarisce di colpo; ma da quel momento in poi comincia a risolversi, con un mutamento improvviso di sintomi e di manifestazioni, tali da meravigliare gli stessi medici.

Vi sono nella storia della medicina infiniti casi di queste risoluzioni improvvisi di malattie credute inguaribili o mortali, che hanno lasciato perplessi gli scienziati, ma che dimostrano la forza sanatrice insita in noi stessi, nel nostro vero Sé, e che può venire in azione, se ci apriamo ad essa.

Nelle nevrosi, come abbiamo detto prima, il rivelarsi della « nuova » coscienza produce una « catarsi », cioè dapprima il rivivere emotivamente l'esperienza traumatizzante, in maniera drammatica, o la presa di coscienza vivida del conflitto, con l'intera partecipazione di tutti se stessi, e poi il superamento liberante, da cui emerge trionfante l'Io vero del paziente, come rinato, sciolto dai legami, dalle resistenze, dalle rimozioni, e pieno di nuove e fresche energie.

Potremmo citare a questo proposito, per meglio capire quali possano essere le manifestazioni di questa armonia interiore fra personalità e Sé spirituale, alcune caratteristiche che sono state notate e studiate dal Maslow negli individui che hanno avuto le « peak experiences » e cioè momenti di autorealizzazione completa.

1. *Unificazione*: l'individuo si sente integrato, unificato, « tutto indiviso ». Si sente « uno ».

2. *Superamento della separatività*: la persona diventando più puramente e singolarmente se stessa, è più capace di fondersi col mondo e con quanto prima era il non-sé. Vale a dire che « il massimo attingimento della *ipseità*, costituisce di per sé, simultaneamente un trascendere se stessi... ».

3. *Massimo regime*: colui che ha avuto una « peak experience » si sente al culmine di ogni sua potenzialità, impiegando tutte le sue capacità nel modo migliore e più pieno. In altre parole « esprime se stessa ».

4. *Spontaneità*: vi è in lui uno stato di grazia, di gioia, che si esprime anche come agevolezza, mancanza di sforzo, umorismo, spensieratezza, sicurezza, ecc.

5. *Autodeterminazione*: l'individuo che si autorealizza si sente « il centro attivo, responsabile, creativo della propria vita, e delle proprie attività. Si sente autodeterminato, padrone di se stesso... dotato di libero arbitrio, responsabile, degno di fiducia, ecc. ».

6. *Libertà*: si sente estremamente libero da blocchi, da inibizioni, da timori, dubbi, riserve, ecc.

7. *Innocenza*: è ingenuo, onesto, candido, simile ad un bimbo, privo di difese, più naturale, semplice, sincero, immediato, rilassato, ecc.

8. *Creatività*: vi è nell'individuo una maggiore creatività, spontanea, priva di motivazioni, priva di sforzo, che fluisce liberamente senza una finalità precisa.

9. *Poesia, musicalità*: l'espressione e la comunicazione nelle « peak experiences » tendono ad essere poetiche, mitiche, rapsodiche, musicali...

Queste sono solo alcune delle più comuni manifestazioni che si presentano negli individui che hanno avuto l'esperienza dell'auto-realizzazione, che in realtà è un contatto, sia pure momentaneo e parziale, con il vero Sé, e ci dimostrano quale stato di armonia, di benessere, di completezza può scaturire dal poter finalmente « essere se stessi », e questo ci rivela che la vera natura dell'uomo è divina.

Ora ci si potrebbe chiedere: « Questa esperienza così meravigliosa, vivificante, determinante del « risveglio » pone fine alle sofferenze dell'uomo e rappresenta l'apice del suo cammino evolutivo? »

La risposta è: « no ».

Essa è solo un inizio, una « nuova nascita », come abbiamo detto, un riorientamento consapevole e lucido della coscienza, ma vi è ancora un lungo lavoro da fare per rendere stabile quel contatto, purificando, trasmutando e sublimando tutte le energie della personalità, che si erano elevate solo momentaneamente, consentendo così un'apertura e lo scoccare della scintilla della vera coscienza.

Occorre stare molto attenti a non lasciarsi andare ad uno stato di pericolosa euforia, che fa vedere tutto facile e « già risolto ».

« Il « risvegliato » si accorge che « la parte inferiore della sua personalità era stata solo momentaneamente paralizzata; non uccisa, né trasformata. Il « vecchio Adamo » risorge con le sue abitudini, le sue tendenze, le sue passioni e l'uomo comprende allora che per possedere stabilmente la luce spirituale deve compiere un lungo, paziente e complesso lavoro di purificazione e di trasmutazione. Egli deve fare un pellegrinaggio attraverso i bassifondi della propria natura per conoscerla, sublimarla e rigenerarla ». (Assagioli: « Il risveglio dell'Anima »).

Inoltre il potente afflusso di luce e di energia provocato dall'apertura di coscienza verso il Sé, può causare alcuni inconvenienti e disturbi nei veicoli dell'aspirante, che è bene conoscere per poter comprendere la loro natura e superarli.

Quindi il risveglio è un mutamento interiore che segna l'inizio di una nuova fase evolutiva per l'individuo, fase durante la quale egli può accelerare la sua maturazione, essendo ormai consapevole di se stesso e della meta da raggiungere, ma che ha anch'essa le sue lotte, le sue crisi, e le sue prove ed ulteriori illuminazioni e aperture da conquistare.



## CAPITOLO VII

### DOPO IL RISVEGLIO

Per ben capire le conseguenze e gli effetti prodotti dal risveglio della vera coscienza occorre sapere che vi sono due aspetti insiti nella natura del Sé e cioè:

- a) l'aspetto coscienza e
- b) l'aspetto energia.

Anche se questi due aspetti in realtà sul piano spirituale sono fusi insieme, nel manifestarsi sul piano personale si scindono in due e per questo potremmo suddividere gli effetti del risveglio del Sé in due categorie, l'una che si riferisce all'aspetto « coscienza », e l'altra all'aspetto « energia ».

Per inciso diciamo che troviamo una conferma di quanto è stato detto sopra, nel fatto che il Sé, o Anima, è collegato alla personalità dell'uomo per mezzo di « un filo di vita », chiamato *sutratma*, che giunto al veicolo fisico, si scinde in due rami, l'uno ancorato nel cervello, alla ghiandola pineale, e l'altro ancorato nel cuore. Il primo è l'aspetto coscienza del Sé, l'altro l'aspetto energia, o vita.

Quando scocca la scintilla del contatto fra la personalità ed il Sé, pertanto, vi è un risveglio, in maniera precipua, dell'aspetto coscienza, che dà il senso dell'auto-riconoscimento, dell'illuminazione, della comprensione totale della vita, ma vi è anche un aumento dell'afflusso di energia spi-

rituale nella personalità, per mezzo del filo che convoglia l'aspetto vita, e ciò produce una vivificazione ed una stimolazione dei veicoli personali e dei centri eterici, ed una serie di effetti e di trasformazioni, che non sono esenti da inconvenienti, malesseri e turbamenti.

Per quello che riguarda l'aspetto coscienza ciò non accade. Anzi, come abbiamo detto, il risveglio porta un senso di benessere, di armonia, di gioia, di luce: tutto è risolto, e tutto è *sanato*, mentre l'individuo si sente completamente realizzato e in pace. E questo avviene perché l'essere finalmente « consapevoli » della realtà di se stessi, l'essere fuori e al disopra di ogni conflitto, dà uno stato di lucidità estrema, di visione e di comprensione. Mentre l'afflusso delle potenti energie spirituali nei veicoli personali, che non sono ancora del tutto purificati, non è esente da pericoli. Esiste una legge esoterica che spiega come ciò può accadere. Tale legge è chiamata: « Legge di degradazione delle energie », e, usando le parole di A. Besant, che ne parla nel suo libro « Teosofia e nuova psicologia, si enuncia così:

« Quando una forza qualsiasi scende ad un piano inferiore da uno superiore, è soggetta ad una trasmutazione nel veicolo in cui scende, e questa trasmutazione dipende dalla natura del veicolo. Non tutta la forza si tramuta, perché una parte passa conservando tutta la propria bellezza e si afferma nel mondo inferiore con tutto il suo splendore spirituale, ma una gran parte viene alterata dal veicolo nel quale passa e *trasformata nella forma di energia a cui il veicolo più facilmente si presta* » (pag. 70).

Quindi l'energia spirituale può venire in parte « inquinata » e degradata dall'impurità del veicolo in cui scende, e può per questo aumentare e vivificare aspetti inferiori, se essi sono ancora presenti nell'individuo.

L'energia del Sé è simile a quella del sole, che illu-

mina, scalda e vitalizza tutto ciò con cui viene in contatto, e fa germogliare « il grano e la gramigna », i semi buoni ed i semi cattivi presenti nella terra. Quindi, al primo momento, l'energia spirituale potrebbe portare alla luce e rendere più accentuati certi nostri « errori » e squilibri, soprattutto dal punto di vista dell'uso delle forze personali e della direzione che abbiamo loro impressa, e che è divenuta *un'abitudine inconscia*. Pertanto a volte può esservi in noi un dualismo fra lo stato di coscienza e l'uso delle energie personali, che seguono automaticamente dei condizionamenti impressi in esse forse da epoca remota, e che per questo sono molto difficili da superare.

A volte può accadere, per questa ragione, che il risveglio dell'Anima porti con sé non soltanto gioia, ma anche una certa problematica perché solo allora l'uomo si rende conto dei condizionamenti e della forza di inerzia dei suoi corpi inferiori, e, mentre si sente libero, lucido e realizzato come coscienza, deve però lottare continuamente contro le insidie degli antichi ritmi.

« Finché viveva la vita animale dei suoi corpi, l'uomo conosceva una certa soddisfazione; ma con la rimembranza della sua vera natura, con la visione del mondo al quale egli appartiene, nasce in lui la lotta più e più volte millenaria per tentare di liberarsi dalla pania dei mondi materiali, in cui si è invischiato identificandosi con i suoi corpi. Mentre fino a quel momento non sentiva i suoi corpi come una limitazione, ora essi diventano per lui l'ardente camicia di Nesso, che tanto più aderisce a lui, quanto più egli si sforza di liberarsi dal suo contatto ». (Van der Leeuw: « Dei in esilio », pag. 12).

Dopo il risveglio improvviso del Sé può formarsi in noi, perciò, un dualismo fra la coscienza e le energie, dualismo che dovremo superare a poco a poco elevando e sublimando le sostanze dei veicoli personali, e liberandole

dai condizionamenti e dagli automatismi. Il risveglio, quindi, segna l'inizio di un periodo di lavoro e di trasformazione, aiutato dalla nuova consapevolezza e dalla visione della meta, che costituiscono il « filo di Arianna », che ci consente di scendere fin nei bassifondi del nostro essere, fin negli strati più profondi dell'inconscio, che è il nostro passato, per portarvi la luce e la coscienza.

Pertanto non dobbiamo lasciarci andare, dopo il risveglio, presi dalla gioia, dall'estasi, dal senso di pienezza e di armonia indescrivibili, e non dobbiamo farci travolgere dall'euforia di questo meraviglioso raggiungimento, ma dobbiamo mantenerci lucidi, saldi e fermi, consapevoli del lavoro che ci aspetta, e fiduciosi di poterlo portare a termine, ora che possiamo « vedere » e « sapere » guidati dalla nuova coscienza come da una luce, ed in possesso della chiave che potrà aiutarci ad aprire le successive porte che incontreremo.

Dobbiamo inoltre *proteggere* e *nutrire* continuamente la nuova coscienza che è « nata » dentro di noi, come un bambino che appena venuto alla luce ha bisogno di essere protetto, curato ed alimentato.

Non a caso il simbolo del Sé, appena risvegliato, è quello di un *neonato*, di un infante profondamente saggio e luminoso, ma indifeso verso le insidie del nuovo ambiente in cui si viene a trovare e verso le forze avverse che vorrebbero sopraffarlo.

Questo simbolo del bambino appena nato si riferisce all'aspetto coscienza, che è infatti « il figlio » nato dalla unione del Padre-Spirito e della Madre-Personalità-Materia, (come già altre volte abbiamo detto); *figlio* che deve crescere, divenire sempre più forte, saldo e stabile.

Il risveglio è un evento straordinario che cambia radicalmente la vita dell'individuo, che apre il canale di comunicazione fra la personalità ed il Sé, ma non dobbiamo

dimenticare, che al « flusso » segue sempre il « riflusso », e che anche a livello spirituale vige la legge ciclica, per cui ritmicamente noi abbiamo l'opportunità di contatto e di apertura verso il Sé, e l'allontanamento e la discesa verso il mondo personale. Vi è come un « respiro dell'Anima », un ritmo interiore di espirazione ed inspirazione, che genera un movimento di afflusso e di riflusso di energie spirituali fra il Sé e la personalità, che segue delle fasi precise, che a poco a poco dobbiamo imparare a conoscere.

Il contatto, o risveglio, avviene sempre nel periodo di « afflusso » di energie dal Sé alla personalità, ma inevitabilmente, prima o poi, seguirà la fase di « riflusso », e l'effetto sarà uno sbiadirsi del ricordo dell'esperienza avuta, un attenuarsi dello « stato di grazia », ed in certi casi addirittura un subentrare di una fase depressiva e buia, chiamata « notte oscura dell'Anima ».

Un grande santo e mistico, S. Giovanni della Croce, descrive questa penosa esperienza dettagliatamente nel suo libro intitolato appunto: « La notte oscura dell'Anima ». I sintomi e le manifestazioni di questa fase sono molto simili a quelli della malattia psichica chiamata « psicosi depressiva ». Assagioli nel suo scritto « Sviluppo spirituale e malattie nervose » descrive i sintomi di questa esperienza così: « ... uno stato emotivo d'intensa depressione, che può giungere alla disperazione; un senso acuto della propria indegnità; una forte tendenza all'autocritica e all'autocondanna, che in alcuni casi giunge fino alla convinzione di essere perduti o dannati, un senso penoso di impotenza intellettuale; l'indebolimento della volontà e dell'autodominio, un disgusto ed una grande difficoltà ad agire ».

Questo stato è molto penoso e doloroso, ma esso è dovuto non solo all'allontanarsi dell'effetto del risveglio, e al suo sbiadirsi, ma anche al processo di trasmutazione che è in atto nell'aspirante, per effetto del penetrare dell'ener-

gia del Sé nei veicoli e al risveglio dei centri. La trasmutazione infatti delle energie inferiori in energie superiori, e la sublimazione, sono spesso difficili e dolorose e danno un senso di travaglio interiore.

Occorre quindi sapere che dopo l'apertura verso la nuova coscienza, e la meravigliosa esperienza del « risveglio » seguono delle fasi meno radiose e meno gioiose, ma intensamente piene di lavoro e di esperienze interiori. Comincia da quel momento l'opera alchemica vera e propria per cui la personalità deve a poco a poco purificarsi, trasformarsi e sublimarsi, dando così alimento, vita ed energia al Sé bambino, alla coscienza risvegliata, che deve crescere, divenire sempre più forte e chiara, prendendo nutrimento dalla « Madre », che è proprio la personalità con le sue sostanze e le sue energie, che sono *materia* di fronte allo Spirito. A mano a mano che la coscienza del Sé diviene più forte e stabile, la personalità e l'io inferiore si indeboliscono e perdono vitalità, seguendo la legge del sacrificio, che è il segreto della sublimazione.

E' questa alchimia spirituale per cui l'oro del Sé superiore si produce con la trasformazione delle sostanze inferiori grezze.

E' chiaro quindi, da quanto è stato finora detto sugli stati che si presentano nell'individuo dopo il risveglio del Sé, che le eventuali difficoltà, ed i possibili inconvenienti provengono soprattutto dal maggior afflusso di energie spirituali nella personalità non ancora completamente purificata.

Dal punto di vista della coscienza abbiamo un'illuminazione, una rivelazione, un'apertura e un riorientamento che non potranno mai più cancellarsi dalla nostra mente e che d'ora innanzi costituiranno sempre un aiuto, una forza, una specie di « segno di riconoscimento », che saranno per sempre parte della nostra natura. Ma per quello che ri-

guarda le energie occorre stare attenti a saperle incanalare e guidare per utilizzarle nel senso giusto nell'opera di trasformazione e rigenerazione dei veicoli personali che ha inizio dopo il risveglio.

L'unico pericolo che si può presentare dal lato coscienza è quello dell'affievolirsi del ricordo e dello stato di esaltazione e di gioia che si accompagna all'illuminazione, e la possibilità che, divenendo il nuovo stato interiore un fatto abituale, perda un po' della sua meravigliosa luminosità e straordinarietà. Ma noi non dobbiamo attaccarci agli effetti secondari e non essenziali del « risveglio », quali appunto possono essere l'euforia, la meraviglia, la commozione, la felicità e la gioia. Dobbiamo invece coltivare e mantenere vivi quelli che sono i veri risultati, e cioè la visione chiara della meta, l'orientamento saldo e sicuro, il superamento dell'io illusorio, e la comprensione del vero significato della vita (per dirne solo alcuni), che fanno parte di una vera e propria maturazione interiore, di una crescita psichica che non può regredire.

L'afflusso enorme di energie superiori invece, come già detto, in alcuni individui meno saldi, può produrre temporanei squilibri, malesseri, e difficoltà che possono raggrupparsi tutti sotto il nome generico di « stimolazioni », e cioè una galvanizzazione della vibrazione dei veicoli personali, o dei centri eterici, con aumento dell'attività e delle manifestazioni proprie di un dato veicolo o di un dato centro.

Abbiamo già parlato nella prima parte di questo libro dei disturbi che possono verificarsi per questa ragione, anche prima del risveglio, ogni qualvolta vi sia un aumento dell'afflusso delle energie spirituali nella personalità. Come è ovvio, dopo l'apertura del canale verso il Sé, ed il vero e proprio *contatto*, l'afflusso è ancora più forte e gli effetti molto più evidenti.

Il centro alla sommità del capo comincia ad essere at-

tivo, si risveglia il centro della gola ed il centro del cuore, ed il centro fra le sopracciglia comincia ad esplicare la sua funzione.

Tutto ciò significa movimento di energie, trasferimento dai centri al di sotto del diaframma a quelli al di sopra, sviluppo di qualità, manifestazione di nuovi aspetti, e necessità di riadattamenti e di riequilibramenti « su di una nuova lunghezza d'onda ».

E' logico, perciò, che l'individuo che si trova in questo periodo possa avere dei malesseri, dei momenti di travaglio, e persino di malattia, poiché è egli stesso il campo dove si sta compiendo la trasformazione, dove si opera la « transtanziazione » delle energie personali in energie spirituali, e dove si prepara la transizione dal IV al V regno.

A volte può accadere che egli non sappia chiaramente che cosa sta avvenendo dentro di lui, perché questo lavoro può anche svolgersi a livello inconscio, ed allora sperimenta periodi di dubbio e di sofferenza, in cui non può fare altro che attendere, abbandonandosi al divino che sta lavorando dentro di lui.

Altre volte invece, per effetto della luce che riceve e della coscienza risvegliata, ha la rivelazione degli abissi del suo subcosciente e delle forze oscure che ancora sono celate in esso, e si sente vacillare per il timore di non essere abbastanza forte per fare la « discesa agli inferi », e liberare queste forze e portarle alla luce, per trasformarle in coscienza. Tuttavia, infine, riesce a compiere questo lavoro guidato dal suo Sé, aiuto e testimone, che gli impedisce di ricadere preda di quell'oscurità, e gli indica la via, come Virgilio con Dante, simbolo appunto dell'aspetto obbiettivo e distaccato del Sé...

C'è un evento particolare, in mezzo a tutte queste prove e problemi, che è di enorme aiuto al « risvegliato », ed è quello dell'incontro con il suo Maestro. Tale incontro non

è sul piano fisico. E' un contatto di Anime, e si rivela soltanto con la chiarificazione improvvisa della propria linea di lavoro in campo spirituale, con la rivelazione della propria « nota », della via da scegliere per aiutare gli altri, sentendosi guidato, comandato, e spinto irresistibilmente da una Volontà superiore, forse invisibile, ma certa e con la quale si aderisce totalmente.

Egli sente di essere inserito in un gruppo più ampio, di non essere solo, di far parte di una totalità, e di rappresentare un aspetto, una nota, sia pure infinitesimale, di un Piano più ampio e universale.

Infatti, come già abbiamo avuto occasione di dire, con il risveglio del Sé, l'uomo passa dal livello di aspirante spirituale a quello di *discepolo*, e questo è un modo per dire, che avendo superato l'io egoistico, ora egli può collaborare con il piano evolutivo per la Terra al servizio di quelle Forze Superiori, di quegli Esseri Grandi, che da dietro il velo, guidano il destino dell'umanità.

Comincia il periodo fecondo del « servizio », dell'amore operante, che può manifestarsi attraverso il centro del cuore risvegliato, e che è uno degli effetti fondamentali del risveglio del Sé.

## BIBLIOGRAFIA

ALEXANDER F., *Medicina psicosomatica*, Universitaria, Firenze, 1956.

ASSAGIOLI R., *Principi e metodi della psicosintesi terapeutica*, Astrolabio, 1973.

BAILEY A.A., *La guarigione esoterica*, Nuova Era, Roma, 1974.

BAILEY A.A., *Trattato sui sette raggi*, Vol. II, Nuova Era, Roma, 1975.

BAILEY A.A., *L'Anima e il suo meccanismo*, Nuova Era, Roma, 1973.

BAILEY A.A., *Il trattato di magia bianca*, Nuova Era, Roma, 1974.

BAUMGARTEN F., *Le forze regolatrici della vita psichica*, Giunti Barbera, Firenze, 1968.

BENDIT L., *Lo specchio della vita e della morte*, Astrolabio, Roma, 1968.

CAMPBELL A., *Sette stati di coscienza*, Astrolabio, Roma, 1968.

DELAY J., *La psicofisiologia umana*, Garzanti, Milano, 1954.

FRANKL V., *Psicoterapia nella pratica medica*, Universitaria, Firenze, 1953.

JUNG C.G., *Psicologia e Alchimia*, Boringhieri, Torino, 1972.

- KRAUS H., *Mal di schiena, stress e tensione*, Astrolabio, Roma, 1973.
- KRISHNA G., *Kundalini, l'energia evolutiva dell'uomo*, Astrolabio, Roma, 1976.
- LAVRIER J.A., *Medicina cinese, medicina totale*, Sugar, Milano, 1975.
- MAJORE I., *Morte, vita e malattia*, Astrolabio, Roma, 1970.
- MASLOW A.H., *Motivazione e personalità*, Armando, Roma, 1977.
- MASLOW A.H., *Verso una psicologia dell'essere*, Astrolabio, Roma, 1971.
- MITCHELL A.R., *Psicologia per il medico di famiglia*, Astrolabio, Roma, 1974.
- POWELL A., *Il doppio eterico*, Alaya, Milano, 1954.
- RACANELLI F., *Medicina bioradiante*, Vallecchi, Firenze, 1951.
- WATTS A., *Beat Zen e altri saggi*, Arcana, Roma, 1973.