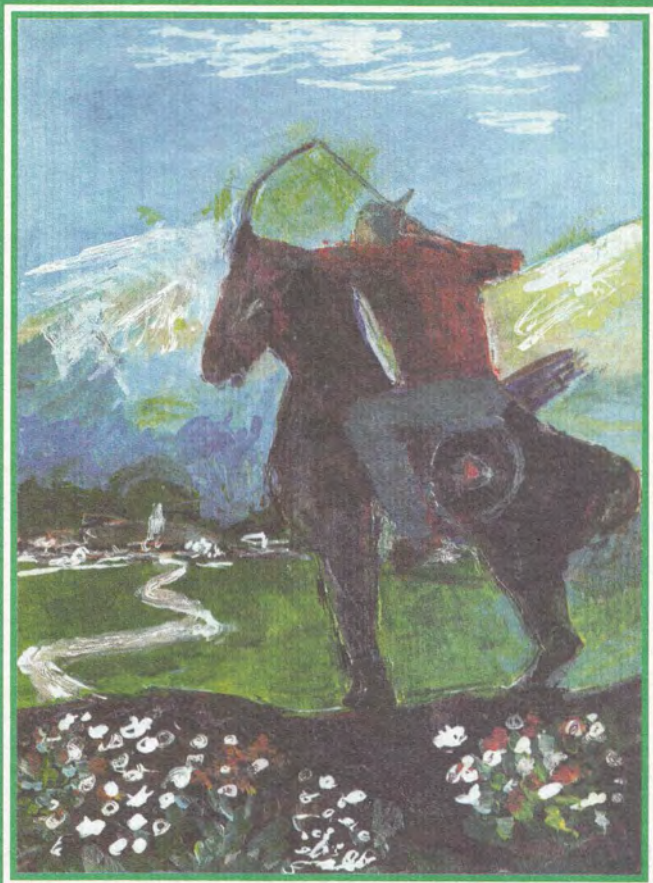


Angela Maria La Sala Batà

Verso la giusta direzione



Edizioni Armonia e Sintesi

Via Colfiorito, 5

00141 Roma



Angela Maria La Sala Batà, laureata in Lettere e Filosofia è stata allieva e collaboratrice per vari anni di Roberto Assagioli, ideatore della Psicosintesi. Ha seguito gli insegnamenti della scuola di sviluppo interiore fondata da A.A. Bailey ed ha approfondito i suoi studi e le sue ricerche attingendo dalla saggezza di vari Maestri occidentali e orientali e in particolar modo da Sri Aurobindo. Dedicò la

sua vita, da oltre quarant'anni alla diffusione dei risultati di queste sue ricerche ed esperienze interiori, scrivendo libri e tenendo gruppi, conferenze e corsi. Nel 1987 ha fondato a Roma il Centro di studi e di formazione psico-spirituale «Armonia e Sintesi» di cui è presidente.

Le Edizioni Armonia e Sintesi di Angela Maria La Sala Batà non hanno uno scopo di lucro e i proventi delle vendite dei libri vengono utilizzati per la stampa e la ristampa dei libri. I collaboratori prestano opera gratuita.



€ 15.00
(IVA inclusa)

ISBN 978-88-87673-20-3



9 788887 673203

ANGELA MARIA LA SALA BATÀ

Verso la giusta direzione



Edizioni Armonia e Sintesi
Via Colfiorito, 5
00141 Roma

Copyright © 2011
Edizioni Armonia e Sintesi
Via Colfiorito, 5
00141 Roma
tel. 06 86895658 - fax 06 8277541
I Edizione 2011

In copertina:
disegno e composizione
di Angela Maria La Sala Batà

LIBRI DELLA STESSA AUTRICE

Autoconoscenza

Guida alla conoscenza di sé
I Sette temperamenti umani
Il Sé e l'inconscio
Attacca il tuo carro ad una stella

Autoformazione

Dal sé inferiore al Sé Superiore
Maturità psicologica
Il sentiero dell'aspirante spirituale
Medicina psico-spirituale

Autorealizzazione

Lo sviluppo della coscienza
Lo spazio interiore dell'uomo
La via del Tao
La via della Liberazione dalla sofferenza
L'uomo: essere di transizione
Il Filo di Arianna nel labirinto interiore
Alchimia interiore

Teorie e Leggi spirituali dell'antica Sapienza

Alla ricerca della Verità
Il Sé e i suoi strumenti di espressione
Conoscere per essere
La religione del futuro

PRESENTAZIONE

ALLA RICERCA DELLA GIUSTA DIREZIONE

La vita non è un gioco che si
gioca, come qualcuno potrebbe
pensare. È un cammino verso
una meta che ha dato il nome
a questa opera. È un cammino
che non si può percorrere senza
una guida.

Parte prima

Quando più l'uomo si avvicina alla realizzazione
del suo vero essere, il suo spirito più manifesta qualità,
forza, sensibilità, partecipazione, e soprattutto che sono ef-
fetti dell'energia di una guida, coscienza di un cam-
mino che si può percorrere con serenità e fiducia. È
questo il cammino che lo conduce dal suo stato
attuale verso il suo stato di vera libertà, di vera
partecipazione, di vera responsabilità, di vera
partecipazione.

Questo cammino si percorre a passi graduali di sviluppo e di maturazione interiore.

PRESENTAZIONE

ALLA RICERCA DELLA GIUSTA DIREZIONE

“La via non scoperta che è in noi, come un’entità psichicamente viva, cui la filosofia cinese ha dato il nome di Tao, è simile ad un corso d’acqua che inesorabilmente scorre verso la meta”.

Allan Watts¹

Quanto più l’uomo si avvicina alla realizzazione del suo vero Essere, il Sé, tanto più manifesta qualità, facoltà, sensibilità particolari e superiori, che sono effetto dell’emergere di una nuova coscienza, di un cambiamento interiore. Queste sensibilità e facoltà tuttavia sembrano all’individuo che le possiede del tutto naturali, poiché sorgono dalla realtà del suo Essere autentico e sono effetto della sua crescita interiore.

Questo discorso ci porta a riflettere sul processo graduale di sviluppo e di maturazione interiore

¹ Allan Watts “Il significato della felicità”.

dell'uomo e sulle sue varie fasi e ci fa rendere conto che, a mano a mano che in noi si risveglia la coscienza del Sé, devono verificarsi dei graduali, ma sensibili cambiamenti, che si rifletteranno nel nostro comportamento, nell'atteggiamento verso la vita, nel nostro carattere, nei nostri valori.

È come se lentamente uscissimo da una nebbia che ci oscura la visione di tutto quello che ci circonda e ci fa camminare a tentoni, come se fossimo semi-addormentati, senza una direzione precisa, trascinati dai nostri impulsi e *vissuti* dalle nostre energie personali, confusi e persi in una specie di labirinto senza uscita.

Soltanto quando la nostra coscienza Superiore si risveglia cominciamo a *vedere* dove stiamo andando, e a capire che vi era un senso nascosto nella nostra ricerca inconsapevole di una meta. La nebbia allora comincia a diradarsi e possiamo scegliere *la direzione giusta*.

Questa direzione giusta è il Sentiero di cui parla l'Antica Sapienza, la Via dei Santi e dei Mistici, il Tao del Buddhismo Zen.

L'uomo allora comincia ad aderire a questa crescita, che è tutta interiore, e che, con il tempo, determina un graduale passaggio della sua capacità di riflessione da uno stato nebuloso e semi - addormentato, ad uno stato sempre più lucido, desto e consapevole, che conduce al completo *risveglio*.

Questa adesione alla spinta interiore di crescita e questa graduale presa di coscienza della propria realtà

profonda e dello scopo della vita, significano che l'uomo *si sta avvicinando a quello che è chiamato nelle dottrine spirituali il Sentiero.*

Tutte le scuole di sviluppo interiore parlano di questo *Sentiero* e delle sue varie fasi, ed è molto importante cercare di capire che cosa esso sia veramente, perché si potrebbe cadere nell'errore di credere che sia qualche cosa di esterno: un metodo, una linea, una scuola che l'uomo all'improvviso incontra sul suo cammino a cui aderisce con tutto se stesso.

Non è di questo che si tratta.

Si tratta di un'apertura interiore, di una precisa presa di coscienza, che produce una *svolta*, una *scelta*, una maturazione, per cui l'uomo non è più quello di prima. Egli improvvisamente si distacca dalla massa degli uomini, che potremmo chiamare *comuni*, per entrare nella schiera di coloro che *sanno*, che sono *consapevoli*, che cominciano a *svegliarsi* e che hanno trovato la *direzione giusta*.

In queste due parole - direzione giusta - è nascosta la chiave e il segreto del vero Sentiero.

L'individuo stesso che sta vivendo questa fase ne è inconsapevole. Egli sa soltanto che è alla ricerca di una realtà più profonda e più vera di quella che appare in superficie, è alla ricerca di risposte che soddisfino la sua aspirazione a conoscere il significato della vita e a conoscere se stesso.

La nota che caratterizza questa fase è l'esigenza profonda che lo spinge verso il trascendente e verso il suo Vero Io il Sé, che ancora non percepisce, ma di cui

intuisce la presenza come una forza, una luce, nascoste nel suo intimo e che premono per manifestarsi.

Questa esigenza suscita in lui il desiderio di migliorarsi, di elevarsi, di purificarsi, di autoformarsi per realizzare la sua vera natura e collaborare con le forze evolutive che sospingono in avanti l'intera umanità.

La vita di colui che sta attraversando questo periodo è spesso molto travagliata e disseminata di conflitti e di crisi, perché egli deve anche superare ostacoli interiori, condizionamenti di antica data, automatismi e abitudini. Deve liberare il suo Io dalla falsa coscienza, dalle illusioni, dagli attaccamenti e spesso ciò procura momenti di stasi, o addirittura di malattia o fisica o psicologica.

Questa è la fase della *purificazione* durante la quale l'uomo riporta i suoi veicoli alla loro *giusta funzione*, che è quella di essere strumenti dell'energie del Sé. Impurità, infatti, significa *confusione funzionale*, errore nell'uso dell'energie e degli aspetti della personalità.

A mano a mano che l'uomo prende coscienza della sua vera natura e si avvicina al vero Sé, si accorge di queste *impurità*, che, prendono l'aspetto di condizionamenti, attaccamenti, automatismi inconsci e con un lavoro paziente e attenzione costante cerca di superare.

Il Sentiero è in realtà un graduale sviluppo della coscienza, che conduce all'espressione della reale natura dell'uomo che è il Sé. Ecco perché è detto: *Non*

*potrai percorrere il Sentiero fino a che non diverrai tu stesso il Sentiero. (Da La Voce del Silenzio.)*²

È dentro di noi, infatti, che dobbiamo scoprire la *via*, il sentiero, che è il filo della nostra stessa coscienza che a poco a poco si rivela e ci conduce nella direzione giusta.

L'individuo a questo punto fa un'altra scoperta decisiva e fondamentale che diverrà da ora in poi la chiave del suo cammino evolutivo. Questa scoperta può essere sintetizzata con la frase: "Non si può sviluppare la coscienza e percorrere il Sentiero spirituale, se non si superano tutti gli opposti della natura umana, equilibrandoli dapprima e unificandoli poi in un'armonia superiore.

Il Sentiero, infatti, è descritto "sottile come il filo del rasoio che scorre fra i due opposti".

Non possiamo comprendere il profondo significato di questa frase se prima non abbiamo afferrato il segreto nascosto nella dualità dell'uomo, sospeso fra cielo e terra, crocifisso fra Spirito e Materia, proprio perché il suo compito evolutivo è quello di unificare nella sua coscienza questi opposti.

Tutti gli opposti infatti, sono in realtà complementari e rappresentano due poli di un'unica realtà che li trascende ambedue.

Per questo l'uomo, se vuole realmente giungere all'autorealizzazione spirituale, deve unire i due poli

² E.P. Blavatsky

di ogni dualità, salendo al di sopra di ambedue in un punto più alto della sua coscienza. Il Sé infatti, è totalità, è armonia e unità e in Lui tutte le dicotomie vengono superate e unificate.

Lo sviluppo della coscienza sorge da una graduale unificazione di successivi dualismi che *crea il Sentiero*.

È come se i vari gradini che costituiscono il Sentiero scaturissero dal nostro interno, via via che riusciamo a integrare dualismi, dicotomie, opposizioni superando la divisione fondamentale della natura umana: quella fra Spirito e Materia, fra il Sé e la personalità.

Per questo il Sentiero è paragonato al filo sottile di una lama di rasoio su cui è molto difficile mantenersi in equilibrio, ma che simbolicamente ci indica che il cammino verso la luce e la verità e verso la finale realizzazione non può essere percorso che con la graduale unificazione e integrazione di ciò che prima era stato diviso.

Entrare nel Sentiero, quindi, è un fatto naturale e sorge da una precisa presa di coscienza dell'uomo che finalmente ha compreso qual è il suo compito nel grande Piano Divino e decide di aderirvi con tutto se stesso.

A chi si sente ancora lontano da questi raggiungimenti, tutto ciò potrà sembrare teorico, oppure potrà procurargli un senso di inadeguatezza e di incapacità. Ma ciò non deve accadere, perché egli può sperimentare momenti di elevazione, apertura di coscienza, intuizioni e maturazioni che, nella fase che sta attraver-

sando preparano il terreno per ulteriori trasformazioni e realizzazioni di livello più elevato ed ampio.

Il Seme Divino nascosto dentro di noi - che è la coscienza del Sé - cresce silenziosamente, quasi inavvertitamente, ma con chiara e precisa determinazione verso la realizzazione del *progetto* impresso dentro di lui: l'unificazione dello Spirito con la Materia, e quindi prima o poi, improvvisamente *sboccherà* come un fiore, mostrando tutta la bellezza, lo splendore e la fragranza della sua realtà alla luce del sole.

I

IL PUNTO DI SVOLTA

Il “punto di svolta” è una crisi, ma ha qualcosa di diverso dalle altre crisi perché è un momento decisivo per lo sviluppo umano.

Si potrebbe dire che ogni crisi è in realtà un punto di svolta, perché richiede un cambiamento, un superamento, ma il vero e decisivo *punto di svolta* è quello che avviene una sola volta nel processo interiore di crescita dell'uomo e richiede *una inversione ad U*, una svolta di 180°... quindi un “*capovolgimento*” nella direzione delle energie (ricordare la 1^a lezione).

Nell'arco evolutivo costituito dalla lunga serie di incarnazioni si può presentare all'uomo che evolve addirittura una vita particolare che è interamente *una vita di svolta*.

È una vita diversa dalle altre in cui tutto ciò che accade: le situazioni, le esperienze, gli incontri, le sofferenze e persino le gioie sono tutti stimoli e “segnali” che debbono prima o poi produrre la “svolta”.

Quindi la “svolta” può essere solo un momento, una fase che può durare più o meno a lungo... ma può anche essere un'intera esistenza in cui l'uomo come compito evolutivo deve fare un cambiamento de-

cisivo, un salto di qualità, un capovolgimento di direzione ed entrare sul Sentiero evolutivo vero e proprio consapevolmente.

È come se sino ad allora nelle altre vite avesse vagato qua e là, semiaddormentato, facendo esperienze, soffrendo, lottando, ma senza sapere dove stava andando, senza una vera direzione, senza una vera finalità, e poi improvvisamente comprende che la vita ha un senso, che il suo andare ha una direzione, una finalità ed allora tutto cambia.

La sofferenza acquista un senso, la ricerca è finalizzata, le esperienze hanno uno scopo, l'uomo ha una coscienza, ha una volontà, ha un compito preciso e quello che appare esteriormente non è che l'apparenza di realtà nascoste tutte da scoprire.

Vi sono tante energie creative, positive dentro di noi, vi è tutto un mondo da scoprire e da esprimere, ed esistono Leggi Superiori e Divine che regolano queste energie...

Non siamo atomi abbandonati a se stessi nell'Universo caotico, ma siamo scintille di coscienza che fanno parte di un Tutto, di un Piano ben definito ideato da una Mente Divina.

Tutto cambia allora: all'insicurezza ed all'ansia subentra la fiducia, al senso di futilità, l'entusiasmo del fine da realizzare, al senso di mancanza, la gioiosa attesa di nuove conquiste, alla solitudine, la partecipazione, la comunicazione, al senso di nullità, la consapevolezza della propria dignità e libertà, alla sofferenza cieca, lo sforzo cosciente di crescita, alla paura il

coraggio, all'egoismo l'amore e la fratellanza e soprattutto la certezza di una Legge d'Amore, di Giustizia, di Armonia che ci guida e che si rivela a noi passo passo.

Il punto di svolta è come uscire da un buio labirinto quando non speravamo più di uscirne, e stanchi c'eravamo rassegnati a morire ed invece, improvvisamente, girando l'angolo troviamo la Luce. Quell'angolo da girare l'avevamo visto mille volte, ma non avevamo avuto la forza di girarlo, avevamo avuto paura e sfiducia, ma invece nascondeva la via di uscita e la liberazione.

Il "punto di svolta" può presentarsi *quando uno è pronto per un risveglio* di coscienza e *non lo sa*, oppure non lo vuole sapere. Ecco perché spesso ci vuole un'intera vita di svolta in cui, pur essendo ancora inconsci di essere pronti è il Karma e le circostanze che ci fanno capire che è giunto il momento del cambiamento decisivo. C'è stata una "chiamata" ma non l'abbiamo udita.

Questo termine la "chiamata" è usato da un discepolo di Sri Aurobindo: Nolini Kanta Gupta, in un suo articolo, in cui parla dei requisiti che indicano che è arrivato il momento di fare veramente un serio lavoro su se stessi e di entrare nel Sentiero.

Egli dice che il requisito fondamentale è questa "chiamata", (termine poetico per indicare il richiamo del Sé), che si fa sentire, dapprima quasi inavvertitamente con segni e sintomi velati, e poi improvvisamente con una *svolta*, una conversione, un'illumina-

zione. Questo richiamo dato dalla coscienza, che attraverso le varie incarnazioni si è sempre più individualizzata e liberata dalle identificazioni, si rivela dapprima come una piccola fiamma celata e si fa via via sempre più forte.

È l'Essere Psicico (dice Aurobindo) che cresce dentro di noi senza che ce ne rendiamo conto. La coscienza vi è in tutti, ma non ancora "nata". Deve *nascere* per divenire *cosciente di sé* ed allora è l'Essere Psicico. Può anche essere nata senza che noi ne siamo coscienti. "L'Anima interiore, lo psichico, spesso si prepara in modo nascosto, si sviluppa e si fa avanti rimanendo però dietro la superficie, dietro uno schermo opaco e sottile, senza dare alcuna indicazione della sua maturità e del suo sviluppo. Non lascia vedere alcun segno di quanto generalmente si riconosce come attitudine o capacità alla spiritualità". Questo fa capire la causa delle improvvise conversioni, "Il Mistero del miracolo, di un cambiamento improvviso, di un capovolgimento, di una rivoluzione nella coscienza e nel modo di vivere sta nell'onnipotenza dell'Essere Psicico"... che è... una particella dell'Essere, una Scintilla della Coscienza Universale.

Questo ci fa capire che spesso noi non siamo coscienti del nostro reale grado evolutivo e continuiamo meccanicamente a seguire la via comune, obbedendo ai desideri ed ai bisogni, che in realtà non sono più nostri.

Ecco perché ci capita una vita in cui *siamo costretti dall'esterno* a cambiare. Sono le circostanze, gli eventi

(Karma), che ci fanno capire la Volontà del Sé e il grado di coscienza che abbiamo realmente raggiunto.

L'Essere Psicico è come un seme, una scintilla divina, nascosto dentro di noi, che ad un certo punto esce dalla terra con i primi teneri germogli e vita dopo vita cresce inavvertitamente e silenziosamente ed utilizza tutto per la sua crescita, anche le esperienze negative, gli errori, le cadute... fino a che esplose alla luce e ci fa sentire la sua presenza. Si nutre anche degli errori e dei cosiddetti peccati.

I *peccati* di una persona in cui l'Essere Psicico è nato sono, però, diversi dai peccati di colui che è ancora identificato e dormiente.

“Il peccato non potrà penetrarvi, ma voi traverserete tutto il peccato. Il peccato non vi brucerà, ma voi lo ridurrete in cenere”.

L'Essere Psicico si alimenta di tutto, è *onnivoro*, perché è come il fuoco alchemico che purifica e trasforma tutto in oro.

Questo produce un dualismo, perché la persona che non è cosciente di questo seme divino che sta crescendo dentro di lui, può continuare a commettere errori, ad avere difetti, ma poi improvvisamente avrà un risveglio, come San Paolo, Sant'Agostino, la Maddalena, Milarepa, Ramana Maharishi, Sri Aurobindo ed altri, che si sono poi “convertiti”. Avevano avuta la “chiamata” ma non ne erano coscienti. Erano pronti, ma non lo sapevano.

Altre persone che appaiono buone, piene di qualità e pregi, invece può darsi che non siano pronte,

che non abbiano avuto la chiamata perché le loro qualità non vengono da un cambiamento di coscienza, ma da un atteggiamento voluto, costruito, condizionato... che è sorto da una negazione e repressione di una parte di loro stessi.

Sono i cosiddetti "virtuosi" che hanno negato una parte di sé e che odiano il peccato. Per poter essere veramente "pronti" occorre che noi cresciamo globalmente, trasformando via via anche il lato umano, la materia e tutto ciò che chiamiamo "male".

Ecco perché la crescita è a *spirale*, cioè è costituita da due movimenti uno progressivo ed uno apparentemente regressivo, ed è *ciclica*.

Noi siamo duali e perciò non possiamo progredire in linea verticale-retta, ma con un movimento circolare ritmico, che in realtà rispecchia un'oscillazione tra i due poli di Spirito e Materia.

In questo movimento a spirale e ciclico noi saliamo e ogni giro infatti si trova ad un livello più alto rispetto al precedente, quindi c'è anche un'evoluzione.

Il momento in cui nella salita a spirale si deve girare, è sempre un punto "critico", perché la forza di inerzia tenderebbe a farci seguire sempre la stessa direzione e lo stesso solco, mentre invece dobbiamo non solo *girare*, ma anche "salire".

Come un'automobile che sale lungo i tornanti di una montagna, non dobbiamo nella curva intensificare la potenza del motore, ma rallentare per diminuire la spinta centrifuga che segue il moto della forza di inerzia che potrebbe allontanarsi dalla giusta di-

rezione. La montagna che l'auto sta salendo rappresenta la direzione da seguire, e il centro stabilizzatore intorno a cui la macchina gira.

Quindi, potremmo dire, che non vi è una sola svolta ma vi sono numerose svolte nel cammino evolutivo. La svolta determinante è però la prima, quando uno comprende che deve salire la montagna seguendo il percorso a spirale per andare in cima.

È il momento in cui l'uomo sente finalmente la *chiamata*, il richiamo del Sé, e si rende conto chiaramente che sta *salendo*, perché qualcosa dentro di lui sta crescendo e lo spinge avanti, verso una direzione precisa. È la Coscienza Divina che attraverso di lui si sta individualizzando per fare emergere l'Uomo Vero, e il nuovo regno, il V.

II

LA CRESCITA A SPIRALE

“Ad ogni quota conquistata dobbiamo ritornare sui nostri passi per far discendere la nuova illuminazione e il nuovo potere nei movimenti mortali in basso. Solamente a questo prezzo la vita si trasforma”.

Satprem

Qual è il compito dell'uomo nell'universo? E' il compito importantissimo di riconoscere che è egli stesso il campo dove Spirito e Materia s'incontrano producendo e ricreando l'unità originaria da cui erano stati emanati.

Attraverso uno sforzo enorme portato avanti faticosamente fin dalle prime vite, quando ancora l'autocoscienza è identificata col corpo fisico, l'uomo deve attuare questo processo di riunificazione fino a manifestare la sua origine divina.

Per questo ogni volta che supera un aspetto del suo dualismo, scopre che i due aspetti che sembrava-

no opposti, sono in realtà complementari e li unisce. L'effetto di questa unione è sempre il manifestarsi di una presa di coscienza. E' come se l'autocoscienza si manifestasse poco a poco, formando gradino per gradino una simbolica scala che rappresenta la "giusta direzione". Le graduali prese di coscienza tuttavia e il superamento progressivo dei vari dualismi, non seguono una linea retta bensì una *linea a spirale*. Cerchiamo di chiarire questo concetto riferendoci a elementi psicologici.

L'uomo è contrassegnato, come già messo in rilievo, da un dualismo fondamentale quello tra la parte cosciente e la parte inconscia, dualismo che si è formato perché egli nel crescere e strutturare il proprio carattere attraverso gli influssi esterni, ha sviluppato una parte razionale e un io cosciente, ignorando o rimuovendo gli aspetti istintivi e non razionali.

Esiste dunque una divisione tra la parte cosciente, razionale, volitiva, che crediamo essere il nostro io e l'insieme della parte psichica che non conosciamo, a vari livelli, che è molto più vasta e più profonda della zona cosciente.

Questo dualismo fra cosciente e inconscio è il primo di cui facciamo esperienza. Lo scopriamo però non direttamente ma attraverso gli effetti che ne derivano. Siamo vissuti e trascinati senza consapevolezza dalle energie inconscie subendone dei disturbi e dei malesseri.

Non siamo in grado di accorgerci di questo dualismo in noi perché non abbiamo ancora creato un

ponte tra i due aspetti, anche se dentro di noi le energie che sono nell'inconscio obbediscono all'esigenza di esprimersi e di essere riconosciute.

Ad esempio l'alternanza di veglia e sonno che caratterizza la nostra vita, come è stato accertato dalla scienza, non serve soltanto per riposare, ma soprattutto per ritirarci nell'inconscio, perché esiste un'esigenza profonda in noi di vivere sia verso l'esterno, esprimendo il polo cosciente nello stato di veglia, durante il quale fare esperienza, sia l'esigenza di ritirarsi nella parte inconscia e ricettiva, per attingere forza e vitalità dai livelli profondi di noi stessi. Il sonno quindi serve essenzialmente per dare spazio a quest'altro aspetto di noi. Infatti essendo duali, siamo costituiti di due poli, uno rivolto verso l'esterno e l'altro verso l'interno, che devono ambedue essere espressi ritmicamente come in un simbolico respiro che è costituito da due movimenti che Jung ha chiamato "progressione" e "regressione".

La progressione è il movimento dell'energia dall'interno verso l'esterno (espirazione), la regressione al contrario è il movimento dell'energia dall'esterno verso l'interno (ispirazione).

Se fossimo consapevoli del simbolico respiro ritmico che ci spinge ora verso l'estroversione, ora verso l'introversione, ora verso il conscio, ora verso l'inconscio, in ondate alternanti, non ci opporremo a questi movimenti interiori che tendono a creare l'armonia e l'equilibrio tra la forza centripeta e la forza centrifuga, ma sapremo viverli consapevolmente e utilizzarli.

In senso autoformativo, ad esempio, in momenti di elevazione e di introversione, sentiamo l'esigenza di andare verso il centro di noi stessi. Ma, se non siamo abituati al silenzio e all'introversione, a questi momenti può seguire un movimento di "rimbalzo" di reazione, con funzione equilibratrice ("una sana regressione" come la definisce il Maslow)³. In altre parole dopo un intenso periodo di introversione, di elevazione durante il quale abbiamo dovuto concentrarci e isolarci, può verificarsi un movimento di compensazione verso l'esterno, per esprimere altri aspetti di noi stessi, che abbiamo dovuto mettere da parte. Questa alternanza dovrebbe essere regolata armonicamente, e avvenire come un fatto normale, invece accade frequentemente che esso venga vissuto come opposizione, reazione o addirittura negazione. Ciò avviene quando non esiste ancora l'equilibrio tra interno ed esterno, non si è creata ancora l'armonia tra il movimento centrifugo e quello centripeto, soprattutto in noi occidentali che siamo essenzialmente estrovertiti, attivi e razionali, avendo nutrito in prevalenza l'aspetto esterno.

Può accadere infatti che i momenti di introversione e di interiorizzazione per chi è estroverso siano saltuari e limitati nel tempo e se si cerca di dare loro più spazio, soprattutto se si usa la volontà, possono generarsi opposizioni, resistenze e regressioni eccessive e

³ A. Maslow "Verso la psicologia dell'essere".

non sane. Ciò è dovuto ad una reazione dell'io personale che si ribella inconsciamente alla chiamata verso l'interno, aumentando l'estroversione in un tentativo di "neutralizzare" l'esigenza spirituale. Si verifica in questo modo una *ipercompensazione*, non una normale compensazione regolare e ritmica. E' come se un individuo che ha dormito troppo rimanesse due giorni sveglio per compensare l'eccesso precedente di sonno.

In un lavoro autoformativo cosciente su se stessi bisogna riconoscere ed affrontare il compito che spetta all'uomo e che è quello di integrare i due poli della sua natura, quella spirituale e quella umana.

Occorre nutrire la parte spirituale ma nel contempo, dopo ogni presa di coscienza, annettere una parte della personalità, per non creare ulteriori scissioni e rimozioni.

Se vogliamo realmente sviluppare la coscienza del nostro Vero Sé e giungere alla realizzazione totale, dobbiamo salire e scendere contemporaneamente, nutrire cioè l'aspetto spirituale ma, dopo averlo nutrito, non dimenticare che esiste anche l'aspetto personale e cercare di integrarlo, sublimandolo dopo averlo accettato. Ogni volta infatti che si prende coscienza di un lato oscuro di se stessi rimasto indietro, non si deve negarlo e mortificarlo, ma cercare di capire perché è rimasto indietro e che cosa vuole esprimere la sua energia. Tutto nell'uomo è energia, il male è energia non usata e non trasformata, è cattivo uso di determinati aspetti di se stessi.

Lo sviluppo della coscienza implica anche il riconoscimento della finalità e del giusto uso degli istinti e dei difetti, che sono energie male usate e degradate. Bisogna quindi compiere un lavoro di trasmutazione e di purificazione per poter unire la parte di noi rimasta indietro a quella spirituale.

Ecco perché è necessario il cammino a spirale. Nel momento della regressione si riconoscono gli aspetti lasciati indietro. Nella regressione psicologica infatti si verifica una sorta di rigurgito spontaneo dell'inconscio di fattori precedentemente repressi, creduti definitivamente superati, ma in realtà soltanto rimossi, che si ripresentano in tutta la loro evidenza ciclicamente. È il momento di crisi in cui si può barcollare, tentando di ributtare il materiale affiorato nell'inconscio oppure identificandosi con esso.

Infatti si può anche cadere nell'errore di credere veri questi aspetti e di identificarsi con essi, giudicando illusoria la parte spirituale e i momenti di elevazione. Questo processo comporta una caduta e una regressione accompagnate da malesseri perché, se la persona è matura e ha anche iniziato un lavoro autoformativo contrassegnato da prese di coscienza, non può più tornare indietro, altrimenti può andare incontro a malattie e a sofferenze di ordine fisico o psichico. Se non incorre in alcun disturbo, significa che l'apertura spirituale provata in precedenza era un'illusione.

Non si può dunque compiere un lavoro di crescita cosciente e di autoformazione se non si integrano,

dopo averli riconosciuti, i lati oscuri di noi stessi, che formano nel loro insieme una specie di "entità" che Sri Aurobindo chiama la "metà oscura".

Vorrei riportare a questo proposito un brano de "L'avventura della coscienza" di Satprem, tratta dal capitolo "La metà oscura della verità" in cui viene descritto lo stato d'animo del ricercatore di fronte alle regressioni: "Improvvisamente, dopo una partenza verticale, tutto si è velato, come se il ricercatore avesse sognato o che si fosse lasciato trasportare da un entusiasmo quasi puerile. Qualcosa sta vendicandosi dentro di lui con l'invasione dello scetticismo, del disgusto, della rivolta. Questo sarà un segno, può darsi il "vero" segno, l'indice che egli è sulla strada di progredire e che affronta la realtà della sua natura o piuttosto che la forza discendente ha cominciato il suo lavoro di baratto".

È il segno che sta emergendo qualcosa tenuto a bada fino a quel momento e che sta avvenendo uno scambio tra la luce e l'oscurità, prima che tutto divenga luminoso. In un altro punto del medesimo libro è scritto: "Invece di prendere questi strattoni brutali come una sorta di fatalità il ricercatore ne farà la base del suo lavoro. Questo doppio movimento di ascesa e di discesa costituisce il processo fondamentale dello yoga integrale. Ad ogni quota conquistata dobbiamo ritornare sui nostri passi per far discendere la nuova illuminazione e il nuovo potere nei movimenti mortali in basso. Solamente a questo prezzo la vita si trasforma".

Questo aspetto dell'autoformazione può infondere ulteriore fiducia e ottimismo. Quando infatti ci troviamo in preda ad una crisi o attraversiamo un momento di oscurità, possiamo interpretare l'evento positivamente, come una fase necessaria per far emergere i nostri lati negativi da superare. Si passa necessariamente attraverso una fase di sofferenza, che però può essere accompagnata da uno stato di serenità interiore che è l'accettazione. Se invece i lati negativi non vengono accettati e si cade nel pessimismo e nella depressione l'ostacolo diventa ancora più difficile da superare.

L'importante è rimanere al disopra dei propri contenuti psicologici, attraverso un processo di osservazione di se stessi. L'uomo possiede la capacità di osservarsi per liberare il seme di coscienza dalle sue identificazioni. Allan Watts nel suo libro "Il significato della felicità" afferma che "prima di poter unire occorre dividere". Prima di poter unire il Sé con la personalità, li devi evidenziare ambedue e riconoscere la loro diversa funzione.

Dobbiamo quindi imparare ad utilizzare il dualismo. Ognuno di noi al suo livello evolutivo, secondo il suo temperamento e le sue esperienze forse sta vivendo un aspetto conflittuale di se stesso che deve essere superato unendo due aspetti e salendo più in alto.

Il Sé è unione dei contrari, perché rispecchia l'Uno e riunisce in se stesso l'Essere e il divenire, l'immanente e il trascendente, lo Spirito e la Materia attraverso il graduale sviluppo della coscienza.

III

DALL'IRREALE AL REALE

Nella nostra vita quotidiana, quando svolgiamo le nostre abituali occupazioni, o siamo presi dagli eventi esterni, piacevoli o spiacevoli, siamo abituati a distinguere un mondo esterno tangibile, solido, visibile, e un mondo soggettivo, fatto di pensieri, sentimenti e stati di coscienza.

Ormai siamo talmente abituati a questo dualismo della nostra vita, che non ci facciamo più caso, ed anzi siamo portati a dare maggiore importanza e maggiore significato di realtà, proprio al mondo esterno fatto di oggetti, di forme dall'apparenza solida e reale, perché il nostro mondo soggettivo ci sembra più vago, meno tangibile.

Molte persone ancora credono che l'unica realtà sia la materia, tutto ciò che possiamo sperimentare con i cinque sensi o con degli strumenti adatti, e pensano che tutto ciò che è "immateriale", o psicologico, sia un prodotto della materia.

È già una conquista percepire il dualismo oggetto-soggetto e sentire che anche il soggetto ha una sua specifica realtà, una vita ricca e dinamica.

All'altro estremo nel corso dei tempi vi sono stati, alcuni filosofi che, nello speculare su questo problema, che ha attratto le menti degli uomini da sempre, sono addirittura caduti nell'esagerazione di credere che tutto ciò che è esterno a noi, oggettivo o materiale, sia illusorio ed irreal e che solo la nostra coscienza sia reale. Questa esagerazione dell'importanza della coscienza è stata chiamata "solipsismo" (solum-ipse).

Ma anche questa posizione è sbagliata.

Creedere reale solo il mondo soggettivo è ugualmente errato.

E allora qual è la verità?

Esaminiamo prima di tutto il rapporto che c'è tra noi, coscienza, e il mondo oggettivo, e quali sono i mezzi di contatto che abbiamo verso di esso.

Dal punto di vista fisico noi abbiamo i cinque sensi: vista, udito, olfatto, gusto e tatto. Con questi cinque sensi noi ci facciamo un'idea ben precisa del mondo materiale, degli oggetti, della natura, delle persone...

Tuttavia i nostri sensi sono limitati, sono selettivi.

Ad esempio nel caso di suono e di luce, basta dare un'occhiata ad una tabella delle vibrazioni nell'aria e nell'etere per persuaderci di quanto siano infinitamente piccoli i gruppi di vibrazioni a cui reagiscono l'occhio e l'orecchio...

Vi sono i colori ultravioletti e i raggi infrarossi che non possono essere percepiti dal nostro occhio e gli ultrasuoni che non possono essere uditi dalle nostre orecchie.

La solidità della materia è un'illusione; si sa benissimo che il suo senso di compattezza e di solidità è dato dal movimento degli atomi e che nella materia sono più gli spazi vuoti che gli spazi pieni.

Quindi anche il tatto ci inganna.

Dopo le geniali scoperte di Einstein anche il concetto di spazio e di tempo ha perduto la sua concretezza, e ci troviamo perplessi di fronte e numerosi interrogativi.

Tutto è relativo. Siamo nel mondo del relativo... Tuttavia non dobbiamo arrivare alla conclusione che allora il mondo esterno, materiale, è un'illusione, è irreale o addirittura non esiste.

Il mondo oggettivo esiste:

“L'irrealtà o illusione non si trovano mai nell'avvenimento o nella cosa in sé, e neppure nella interpretazione di esso, che è abbastanza vera per me, ma nel fatto che prendo la mia *interpretazione* come se fosse la cosa in sé, esaltandola fino alla grandezza di una realtà assoluta e indipendente.” (da Van der Leuw “La conquista dell'illusione”)

Quindi le cose, gli oggetti sono reali in se stessi. Ma quello che abitualmente noi vediamo e percepiamo (ad esempio una tavola, una sedia ecc....) non è la cosa in sé, ma è l'immagine prodotta da tali oggetti nella nostra mente, e l'errore comincia quando prendiamo questa immagine non come una realtà relativa, ma come una realtà assoluta e la confondiamo con la cosa in sé.

Questa sarebbe l'assolutizzazione del relativo; errore che porta tante illusioni e conseguenti sofferenze.

Noi siamo come quei prigionieri della caverna di cui parla Platone, che vedono solo ombre proiettate nel fondo della caverna di ciò che avviene nel mondo esterno della realtà. Queste ombre suscitano in noi delle impressioni, emozioni, pensieri, che possono essere illusori.

Ma qual è e dov'è il mondo della realtà?

Il mondo della realtà non è un luogo, né è lontano da noi.

Anche in ciò sbagliamo, perché sovente noi diciamo "l'altro mondo", "l'aldilà", e distinguiamo tra aldilà e aldi qua, come se fossero luoghi. Il mondo della realtà è qui, è quello che si percepisce quando sviluppiamo un alto grado di coscienza, la vera coscienza proveniente da quello che chiamiamo il Sé, e che è capace di entrare nella realtà, di intuire, ossia di *intus-ire* (andare dentro).

Allora e solo allora scopriamo ciò che sono realmente le forme, quello che esse significano, il loro vero scopo, e non c'è più dualità, ma unità, poiché ci accorgiamo che la separazione fra soggetto e oggetto, fra io e non-io è una situazione temporanea, necessaria, generata dal rapporto, o meglio dall'attrito, fra i due prima che si sviluppasse la consapevolezza, che riunisce in uno la dualità.⁴

Tutto ciò può sembrare un'elucubrazione mentale, una filosofia, ma non è così.

⁴ Vedi "Verso la Realtà" di Sri Ram

Questo non vuol dire che dobbiamo astrarci dal mondo e non fare più nulla, pensando che tutto in realtà è relativo e illusorio. No davvero. Anzi dobbiamo "fare" più pienamente, "vivere" più completamente. "Fare tutto nella maniera giusta", come dice la Mere.⁵

Crediamo noi di "fare"?

Crediamo noi di "vivere"?

Penso che molto raramente agiamo e viviamo nel vero senso della parola.

Prendiamo per esempio il semplice atto del nutrirsi.

Esso ci sembra un atto puramente materiale che ha lo scopo di mantenere il nostro corpo in vita, e ci sembra naturale, da considerare come una necessità a volte incresciosa.... Non è così. Esso è molto, molto di più.

Prendiamo il cibo e lo portiamo alla bocca. Che cosa è il cibo?

Perché per vivere dobbiamo "mettere in noi" sostanze chimiche ed organiche del mondo esterno, e trasformarle in altre sostanze necessarie all'organismo e che si tramutano in energia?

Dal punto di vista fisico, ogni atto è un simbolo, ogni atto ha un suo misterioso significato, un suo segreto. Quindi anche l'atto del nutrirsi è in realtà un simbolo di "comunione" fra esterno ed interno.

⁵ Mere

È così anche dal punto di vista emotivo. Sentimenti, sofferenze, stati emotivi, che sono in realtà?

Da che cosa sono causati veramente?

Riflettiamoci.

Questo significa vivere pienamente: prendere coscienza, agire con tutto se stesso.

Tutto ciò che facciamo in realtà è una serie di atti che creano rapporti per ristabilire nella nostra coscienza l'unità che abbiamo perduta.

Dobbiamo convincerci che noi non siamo ancora svegli, o meglio non siamo ancora nati. Fino a che non si risveglierà in noi la coscienza vera, del nostro Vero Io noi non siamo realmente nati. Siamo ancora nell'incoscienza della pre-nascita, nella matrice della personalità che ci nutre senza che ce ne rendiamo conto. Attraverso le esperienze, le prove, le sofferenze, le lotte che attraversiamo, nutriamo il centro di coscienza, il Sé, il Fanciullo Eterno, l'Essere Psicico - come dice Aurobindo - fino a che Egli è pronto a nascere alla luce della vita.

Quindi che cosa dobbiamo fare per imparare a vivere nella realtà?

Prima di tutto non "assolutizzare il relativo" e cioè premettere in ogni evento della nostra vita, in ogni momento della nostra esperienza quotidiana che siamo nel relativo, e perciò nulla di ciò che sperimentiamo ha un valore assoluto, e completo, e del tutto reale.

Non dobbiamo dimenticare mai la relatività, l'incompletezza di ciò che sperimentiamo, senza tuttavia

fuggire pensando che sono cose irreali e illusorie. E' illusoria e irreali la nostra interpretazione, il nostro atteggiamento, ma non le cose in sé.

Fino a che non "saremo nati" non potremo fare altro che vedere le cose deformate e soffrire per la nostra identificazione con il relativo che ci fa dare importanza a sentimenti, attaccamenti, sensazioni e desideri.

Facciamo un altro esempio: quando noi soffriamo per mancanza di affetto, perché ci sentiamo soli, perché amiamo e non siamo riamati, crediamo di soffrire per una data situazione concreta, in realtà quella situazione, quella esperienza non sono che un pretesto, una proiezione, un evento catalizzatore di un bisogno molto più profondo e reale della nostra personalità, di una sofferenza che ha radici in un vuoto, o in un' assenza fondamentale: l'assenza della coscienza del Sé.

Tutte le sofferenze affettive sono in realtà sintomi della scissione che c'è nella nostra coscienza verso il nostro Sé poiché noi siamo "Uno", e nello scendere nella prigione della personalità siamo stati divisi, abbiamo perduto il ricordo dell'Unità Primigenia.

Quindi la realtà, l'Assoluto, è proprio qui, non in un altro luogo.

"Questo mondo è Vità e Verità...questo mondo è l'Assoluto, perché vi è in esso tutto ciò che è, che fu e che sarà."⁶

⁶ Satprem: "L'avventura della coscienza", Galeati Imola 1967.

Dobbiamo raggiungere il senso della totalità che dovrebbe farci dire con il Cristo:

“Io e il Padre siamo Uno” ... e siamo Uno anche con tutti gli altri uomini, tanto che la loro sofferenza è la nostra, la loro gioia è la nostra.

Così si ritorna a quello che ho detto prima, e cioè che in realtà tutto quello che facciamo, che sentiamo, che soffriamo sono solo sforzi, tentativi di ricostruire l'Unità perduta e dimenticata.

In realtà i sensi, o la mente non sono veri organi di conoscenza e di unione, fino a che non siamo “nati”.

Non si tratta quindi di rinunciare al mondo dei sensi, ma di capire, non si tratta di distruggere, di annullare, ma di *trasformare* soprattutto noi stessi.

“Noi siamo rinchiusi nella Materia, nell'Uovo Nero, e non esistono metodi per indicare l'uscita, infatti non ve ne sono che due, quello di dormire (sognare, estraniarsi, meditare...) o quello di morire. L'esperienza di Sri Aurobindo è la terza chiave che permette di uscire senza estraniarsi, senza morire, insomma senza uscirne, e che rovescia il corso dell'evoluzione spirituale dell'uomo, poiché l'uscita non è più solamente in alto e in fuori, ma in pieno dentro...”

Noi siamo la Porta. Il Segreto è nella Materia stessa, in fondo in fondo.

Il tesoro del cielo è nascosto nella grotta segreta del nostro cuore in attesa di venire alla luce.”⁷

⁷ Satprem “L'avventura della coscienza”

IV

SCOPERTA DEI VARI LIVELLI DELL'AMORE

A che scopo?

A che scopo ritornare a me stesso?

A che scopo abbracciare il mio cammino personale?

A che scopo portare all'unità me stesso?

Ed ecco la risposta:

Non per me. Non per me stesso

Ma per il Mondo"

Martin Buber

L'amore è la manifestazione della tendenza insita profondamente in ogni forma, in ogni essere, in ogni creatura all'unione, al completamento, all'integrazione. È l'espressione della grande Legge di Attrazione che regge tutto il cosmo, di quel potente Magnete Universale, senza il quale tutto si disintegrerebbe e si dissolverebbe nel nulla.

Quale è l'origine di questa forza di attrazione universale?

La scienza stessa rimane perplessa di fronte a questa potente forza che tiene unito il tutto che si chiama "forza di gravità", perché non sa spiegarsene l'origine.

Lo stesso Newton, che studiò a fondo le manifestazioni di tale legge, scrisse in proposito; "Eccettuato il braccio di Dio non conosco nella natura alcun potere capace di produrre un tale movimento".

Ecco dunque l'appello ad un Essere Superiore dello scienziato che ad un certo punto è costretto ad ammettere che c'è un limite alla conoscenza scientifica e che bisogna necessariamente riconoscere l'esistenza di una Volontà Trascendente e Divina che tutto regola e governa e da cui tutto proviene.

Infatti secondo una concezione spirituale dell'universo tutto ciò che esiste nella manifestazione, nella sua espressione e differenziazione, proviene da una stessa origine, dall'Assoluto, da Dio e cioè dall'Unità per eccellenza.

Questa è la causa della Legge di Attrazione, che noi umani chiamiamo "amore". Essa si manifesta su tutti i livelli in infiniti modi e gradi e fa sentire sempre la sua presenza e la sua forza.

È la forza coesiva che tiene insieme gli atomi della materia. È l'istinto gregario che spinge gli animali a riunirsi al gregge. È quella spinta che rende l'uomo un essere "sociale" capace di crearsi dei rapporti umani e dei legami affettivi sul piano personale. È quindi quell'esigenza profonda ad unirsi, a completarsi con qualcuno diverso da sé, che prende il nome di "amo-

re”, manifestandosi in infinite maniere, consapevoli ed inconsapevoli, a vari livelli a seconda del grado di maturità dell’individuo, fino a diventare senso di unità spirituale. con tutto e con tutti,

La capacità di amore, quindi, e la sua reale comprensione seguono un processo di maturazione e di affinamento dell’uomo, anche se potenzialmente l’amore esiste in tutti gli esseri.

Dobbiamo cercare ora di risalire gradatamente dal basso verso l’alto e ripercorrere tutte le fasi dell’amore nell’uomo, per poter evidenziare in noi stessi il grado di maturità e di purezza di tale aspetto.

L’amore si può manifestare:

- a) a livello fisico
- b) a livello emotivo
- c) a livello mentale
- d) a livello spirituale

Esaminiamo brevemente ognuna di queste manifestazioni.

A) Amore a livello fisico

Generalmente si pensa che a livello fisico l’amore si esprima con la sessualità, in realtà vi può essere sesso senza amore, e amore senza sesso. Se alla sessualità, che è istinto di riproduzione e forza creativa, si accompagna anche un profondo bisogno di unione e di integrazione, allora possiamo chiamarla “amore”, altrimenti è un’altra energia che si esprime e che non ha nulla a che fare con l’amore.

Vi è invece un probabile rapporto fra l'amore e l'istinto gregario, che si manifesta soprattutto negli animali come istinto del gregge e bisogno di vicinanza e di contatto, e nell'uomo come esigenza sociale e coscienza di gruppo. Questo istinto anche nell'uomo si esprime a livello fisico, pur rimanendo spesso inconscio, e gli dà l'esigenza di stare in contatto con i suoi simili, di cercare la compagnia, di sentire il bisogno di contatto fisico e di tenerezza anche a livello materiale.

La sessualità è soprattutto "polarità", cioè incontro di due energie diverse, e bisogno di integrazione tra due esseri diversi mentre l'amore è tendenza all'unità e all'immedesimazione con tutti e con tutto.

Occorre dire che nell'uomo ha varie esigenze e tendenze, che spesso si mescolano e si esprimono insieme, e così è facile scambiare l'una per l'altra, e confonderle.

A mano a mano tuttavia che l'uomo diviene più maturo si rende conto delle sottili differenze che esistono tra le varie manifestazioni della sua natura e comincia a discriminare fra le energie che le muovono e comprende la reale esigenza che sta dietro ai suoi impulsi. Egli impara così gradatamente a vivere consapevolmente e a superare il livello puramente istintivo che lo condiziona, raffinando ed elevando la qualità delle sue esigenze.

B) Amore a livello emotivo

A questo livello l'amore si colora di infinite sfumature e si esprime con tonalità diverse a seconda

del grado di maturità affettiva della persona che lo prova. La maturità affettiva è un raggiungimento perché indica il superamento dell'egoismo e il conseguimento della capacità di "dare". Infatti è immaturo affettivamente chi conserva anche da adulto l'atteggiamento "captativo" del bambino, che necessariamente ha bisogno di ricevere amore, di essere protetto, curato e difeso. E' maturo invece chi riesce ad essere oblativo, e cioè chi è capace di dare amore, di interessarsi attivamente dell'altro stabilire un rapporto empatico dimenticando se stesso. In realtà a livello emotivo si rivelano tutte le carenze, i bisogni, le problematiche inconse dell'individuo, tanto che dal suo modo di amare si potrebbe risalire ai suoi conflitti e ai suoi traumi infantili. I sentimenti dell'uomo, la sua natura affettiva, sono condizionati dai suoi bisogni e dai suoi complessi inconsci e occorre un lungo e accurato lavoro su se stessi per liberare l'autentica capacità di amare, soffocata e vincolata da resistenze, paure e ostacoli di origine remota. Tutti abbiamo bisogno di esprimere amore e di riceverlo, ma stranamente ciò rappresenta la conquista più difficile della nostra vita.

Uno degli ostacoli più comuni all'amore è la mancanza di un centro di vera autocoscienza, di un io ben definito, poiché per poter amare veramente occorre sapersi "disidentificare" dagli altri, non avere bisogno degli altri ed essere capaci di creare un rapporto tra due entità autonome e libere. L'amore infatti è un ponte affettivo non una simbiosi. Molti cre-

dono di amare, *ma* in realtà vogliono possedere, assorbire l'altro per ritrovare un'identità che non hanno. L'altro a questo tipo di amore reagisce con paura, perché teme di essere "risucchiato" e annullato.

Il vero amore libera l'altro e lo rende capace di ritrovare se stesso.

Il vero amore a livello emotivo e sentimentale dovrebbe essere dunque una spinta autentica ad unirsi, a creare un rapporto, un'integrazione che però lasci libero l'altro ed anzi lo aiuti a ritrovarsi e a realizzarsi. Ciò può avvenire, come detto, solo se uno ha ritrovato il suo centro di autocoscienza, altrimenti c'è sempre una proiezione ed una dipendenza che creano sentimenti di amore illusorio e temporaneo, come quello espresso dal cosiddetto "innamoramento", che esprime quasi sempre una proiezione e cioè un trasferimento su un'altra persona di un proprio contenuto inconscio con il quale vi è bisogno di integrarsi. Per questo nell'innamoramento si sente una specie di "magia" di attrazione irresistibile e struggente, che affascina e rende la persona che lo prova, incapace di ragionare e di discriminare.

C) Amore a livello mentale

Può sembrare strano parlare di amore "mentale", ma se consideriamo l'amore come una spinta ad unirsi ed integrarsi con un altro essere, ci riuscirà facile capire come questa spinta possa esservi anche a livello di

due menti, di due intelligenze che instaurano un rapporto un senso di completezza, di gioia e di unione.

A livello mentale vi è anche conoscenza dell'altro e comprensione totale, affinità di opinioni, di idee e collaborazione.

Spesso tale tipo di rapporto costituisce la base di una amicizia autentica, ma si può trovare anche tra persone di sesso diverso insieme all'attrazione fisica e al sentimento emotivo. Allora ne nasce una possibilità di vera integrazioni su tutti i piani.

D) Amore a livello spirituale

A questo livello l'amore rivela tutto il suo splendore e la sua vera natura, poiché è libero da condizionamenti, da bisogni, da proiezioni e si rivolge all'Essere dell'altra persona, cogliendo la realtà profonda celata dietro la personalità, creando un rapporto di vera unione a livello del Sé.

Infatti l'amore spirituale è essenzialmente senso di unione. Non vi è più separazione, divisione, bisogno di integrarsi e di completarsi. L'immedesimazione con l'altro è spontanea e naturale, senza coinvolgimenti emotivi, senza simbiosi, senza assorbimenti, poiché il "tu" è vissuto come controparte dell' "io", come se stesso a un livello trascendente e libero.

V

COMPRESIONE DELLO SCOPO DELLA MEDITAZIONE

*“Cerca i silenzi, cerca gli
spazi dentro di te, dentro e
fuori. Un giorno troverai di
essere in meditazione”*

Bhagavan Shree Rajneesh

Parlare esaurientemente e in maniera approfondita della meditazione in una conferenza non è possibile, perché questo argomento è talmente vasto e complesso che richiederebbe una serie di lezioni.

Mi propongo quindi di esporre soltanto alcuni punti di vista sul modo in cui noi occidentali dovremmo avvicinarci a questa pratica interiore, considerando l'eventualità di alcune difficoltà iniziali per trarne il vero e giusto risultato.

Questi punti di vista sono frutto di osservazioni ed esperienze fatte durante parecchi anni di lavoro in questo campo, punti di vista che naturalmente sono soggettivi e incompleti. Spero tuttavia che questi punti di vista possano essere utili a qualcuno che con

sincera aspirazione vuole iniziare la pratica della meditazione.

La meditazione è molto più diffusa in Oriente che in Occidente, dove questa pratica è riservata quasi esclusivamente ai religiosi. Oggi tuttavia anche in occidente si va sempre più diffondendo l'interesse per la via meditativa. Tecniche e formule varie di meditazione sono divulgate e insegnate da libri, istruttori (o pseudo-istruttori) per lo più orientali.

Malgrado una certa confusione e mancanza di chiarezza in tutto questo pullulare di insegnamenti, sembra un segno positivo dei tempi questo risveglio di interesse per il mondo interiore, questa esigenza di tentare una via per uscire dallo stato di crisi e di angoscia esistenziale in cui la maggior parte dell'umanità oggi si trova.

L'Oriente si sta avvicinando all'Occidente. La mentalità scientifica, razionale, positiva, estroversa dell'occidente istintivamente cerca di integrarsi con l'atteggiamento mistico, introverso, intuitivo dell'oriente.

Come altre volte è stato detto, Occidente e Oriente costituiscono una polarità, che potrebbe essere espressa con le seguenti parole di Jung: "L'Oriente sta all'Occidente come l'inconscio sta al cosciente."

È innegabile che noi occidentali siamo diversi dagli orientali, se non altro per un patrimonio culturale, sociale e religioso diverso. Soprattutto, però, siamo diversi per temperamento essendo prevalentemente razionali, attivi, estrovertiti, mentre gli orientali sono intuitivi, ricettivi, introvertiti.

Questa nostra diversità non deve essere considerata una inferiorità, ma manifestazione di una modalità psicologica, di un insieme di caratteristiche, di capacità, di tendenze che fanno parte della natura umana e sono quindi necessarie e utili.

Simbolicamente l'occidente rappresenta il polo cosciente che non ha una funzione opposta, ma equilibratrice di fronte all'inconscio, rappresentato dall'oriente.

Anche nell'individuo singolo questa polarità tra cosciente e inconscio, come è stato scoperto dalla psicanalisi, esiste e dovrebbe avere una funzione equilibratrice e compensatoria.

L'ipertrofia del cosciente (come la chiama Jung) che si manifesta con l'eccessiva estroversione, è un male dell'occidente, mentre la prevalenza dell'inconscio e delle sue manifestazioni con la tendenza preponderante all'introversione, è un male dell'oriente.

Per gli orientali il termine *inconscio* va oltre il significato puramente psicologico, in quanto vuole esprimere *tutto ciò di cui l'individuo non è cosciente*, quindi anche il Sé, l'Assoluto e le Sue manifestazioni più alte.

Tornando alla meditazione, possiamo dire che l'esigenza e l'aspirazione sincera verso di essa, che oggi si stanno manifestando, potrebbero essere segni rivelatori di una tendenza a scoprire dimensioni di coscienza più profonde, per arrivare ad aprirsi verso l'altro polo di se stessi, che non è solo inconscio ma anche supercosciente.

È necessario a questo punto soffermarci per chiarire qual è il vero scopo della meditazione e quale sia il suo reale significato. La meditazione non è una tecnica, una formula che può darci pace, felicità e risolvere i vari problemi psicologici, ma è una via di sviluppo interiore, seguita e insegnata sin dai tempi più remoti da saggi ed istruttori spirituali, come la Via Maestra per conoscere, per esperienza diretta, la Verità, per creare un ponte tra l'umanità ed il Divino.

La meditazione è una via di sviluppo spirituale perché tende a riunire i due aspetti di Spirito e Materia.

Il vero scopo della meditazione pertanto, qualunque sia la tecnica su cui si appoggia, è quello di ricondurre l'uomo a ritrovare il suo Vero Essere, la sua dimensione più reale, la sua Natura Divina condensata in un nucleo di coscienza individualizzato, chiamato dagli orientali il Sé e dagli occidentali Anima, o Io Superiore, che, tuttavia, è latente, inconscio.

La meditazione quindi, per gli occidentali, come fase preliminare, può offrirci un mezzo efficace per aprirci verso i livelli coscienziali di noi stessi che ancora ignoriamo, per superare la nostra eccessiva estroversione o l'unilateralità del nostro temperamento.

Le difficoltà infatti che possiamo incontrare all'inizio nel tentare questa pratica, sono le stesse che si verificano quando tentiamo di interiorizzarci, di conoscere noi stessi, di venire in contatto con il nostro io più profondo.

Per gli orientali, a differenza degli occidentali, invece, la capacità di interiorizzazione è naturale e

spontanea. Essi sono aperti verso il mondo soggettivo, verso tutto ciò che appartiene ai livelli inconsci e superconsci della psiche, e l'astrazione dagli oggetti dei sensi e l'attenzione verso il mondo interiore è per loro facile e senza sforzo.

Nonostante le difficoltà, tuttavia, nonostante gli ostacoli creati dalla nostra estroversione, dalla nostra razionalità, il mondo interiore preme per manifestarsi, l'altro polo della nostra natura esige di farsi conoscere, l'inconscio si sta avvicinando al cosciente.

Ciò si rivela infatti qui in occidente, oltre che con la diffusa, ma vaga, esigenza meditativa, anche in un altro modo, direi più prettamente occidentale, e cioè scientifico, razionale, conoscitivo: l'interesse per la psicologia.

L'integrazione fra il polo del cosciente ed il polo dell'inconscio, dove vive anche il Sé, può essere aiutata anche dai mezzi che ci offre la via psicologica.

Non deve sembrare azzardato, però, quanto sto dicendo, perché anche un orientale, Sri Aurobindo, nel suo libro *La sintesi dello Yoga*, scrive: "Tutti i procedimenti della conoscenza di sé si trovano sulla via che porta alla conoscenza del Vero Sé. L'Upanishad ci dice che l'Esistente in Sé ha disposto le porte dell'Anima in modo tale che possano aprirsi dall'interno verso l'esterno... L'osservazione di sé, l'autoanalisi sono quindi un'importante introduzione all'interiorità vera".

Avvicinarsi quindi alla meditazione presuppone di aver raggiunto un sincero desiderio di autorealizz-

zarsi, di conoscersi, un'esigenza autentica di interiorità e di verità.

La decisione cosciente di intraprendere una pratica meditativa spesso è preceduta da un periodo d'insoddisfazione, di crisi, di malessere, che ci spinge a cercare la solitudine, il silenzio, il raccoglimento, a metterci sempre più spesso in contatto con la natura per riflettere ed interiorizzarci.

È il primo sintomo di una specie di *meditazione spontanea*, che in realtà è la risposta ad un richiamo interno che proviene da una parte di noi stessi ancora sconosciuta, ma reale, che preme per manifestarsi e farsi conoscere.

Gli orientali direbbero che è il Sé, ancora inconscio e velato, che comincia a far sentire la sua presenza, e ci attira come un potente e silenzioso magnete, verso livelli di coscienza che ancora non conosciamo, dove esso esiste nella sua realtà.

Il requisito fondamentale, perciò, per una buona riuscita della meditazione, è la *purezza del movente*, intendendo col termine *purezza* un'autentica esigenza di autorealizzazione, di scoperta di se stessi, di conoscenza della realtà, e non una motivazione egoistica, interessata e superficiale, come la ricerca del successo, del potere, della felicità personale, o un bisogno di evasione e di fuga dalla realtà che ci circonda.

Questo ci porta a chiarire che la meditazione non è adatta per tutti, anche se alcune scuole di meditazione attuali lo affermano.

Se si considera la meditazione nel suo vero e più alto significato di pratica spirituale ed iniziatica, essa può essere praticata solo da coloro che abbiano raggiunto un certo livello di maturità e di purezza interiore.

La meditazione non è una tecnica esteriore, meccanica, una specie di *medicina* che cura tutti i mali. Ciò ridurrebbe l'uomo ad una macchina, per il cui miglior funzionamento basta trovare un tipo di energia, d'impulso adatto.

L'uomo non è una macchina, non può risolvere i suoi problemi di crescita dall'esterno. Egli deve svilupparsi, maturare per mezzo dei suoi sforzi, delle sue libere scelte, delle sue prese di coscienza, delle sue esperienze, delle sue sofferenze, che a poco a poco lo liberino dalle illusioni, dai condizionamenti, dagli errori, dall'incoscienza e lo spingano a cercare la via giusta, a comprendere il significato della vita, a capire, come S. Agostino diceva, che Dio può essere trovato solo nel nostro interno.

Infatti, indipendentemente dal temperamento occidentale ed orientale, quando un individuo è pronto, egli sente qual è la strada giusta ed a poco a poco impara a percorrerla. La purezza del movente è quindi la base della pratica meditativa.

Tornando ora al problema delle eventuali difficoltà che si possono incontrare nel praticare la meditazione, abbiamo visto che una delle più frequenti è l'incapacità ad interiorizzarsi, causata dalla tendenza all'estroversione.

Come abbiamo già detto, uno degli accorgimenti per controbilanciare questa tendenza è la conoscenza psicologica di se stessi, l'autoanalisi che porta gradatamente a volgere l'attenzione e l'interesse dell'io cosciente verso il mondo psichico, ed a scoprire a poco la realtà del livello soggettivo.

L'attenzione è come un faro di luce che può essere volto dove vogliamo, e quindi può essere diretto anche verso quello *spazio* interno sconosciuto e misterioso che è la nostra psiche, e che ha vari livelli di profondità, dai più bassi ai più alti.

Anche la psicologia occidentale con la scuola umanistica, o della *terza forza* in psicologia, comincia ad ammettere che esistano questi livelli più alti, tanto che il Maslow, noto psicanalista americano scomparso da poco, ha coniato l'espressione *psicologia dell'alto*, in contrapposizione alla *psicologia del profondo*.

Per citare ancora Sri Aurobindo, riporterò il suo pensiero riguardo alle varie fasi del processo di spostamento verso l'interno, che egli suddivide come segue:

1. Visione interiore
2. Esperienza interiore
3. Identità

Con le parole *visione interiore* egli intende una forma di conoscenza psicologica di se stessi, che ha la possibilità di osservare ed analizzare i processi psichici, gli stati d'animo superando a poco a poco i condizionamenti e le false identificazioni, ottenendo l'at-

teggimento del Testimone interiore, e cioè la capacità di “vedere” senza farsi coinvolgere.

L'esperienza interiore invece è il riuscire a percepire la vera consapevolezza di sé, indipendentemente dal processo psichico attraverso cui si manifesta.

Nel linguaggio psicologico occidentale si direbbe *presa di coscienza* del lato più vero di noi stessi, dell'autenticità e della vera sorgente di tutte le energie psichiche.

L'identità è l'autoriconoscimento, l'identificazione con il centro di autocoscienza, riflesso del Sé, che è la nostra realtà interiore.

L'introspezione è quindi il primo passo verso lo sviluppo della capacità d'interiorizzazione, che fa superare la barriera che abbiamo creato tra l'io cosciente e le altre dimensioni della nostra coscienza, e può considerarsi, come dice Laurence Bedit, una forma di “yoga” per l'occidente.

Un'altra difficoltà nella meditazione è data dall'eccessiva attività della mente, di cui spesso soffriamo e che ci impedisce di entrare in quello stato di calma, di quiete mentale, di silenzio interiore che tutte le scuole di meditazione indicano come condizione necessaria per riuscire nella pratica. Questa difficoltà può essere superata *utilizzandola*. Il pensiero è un'energia e quindi non possiamo sopprimerla. Possiamo però incanalarla ed usarla. È appunto questo il mezzo per trasformare quest'ostacolo in un aiuto per una buona riuscita della meditazione.

Vi è un tipo di meditazione che utilizza la forza del pensiero dirigendola verso un'unica idea, un pensiero-seme, con esercizi di concentrazione mentale.

Questo tipo di meditazione è il Raja Yoga, consigliato soprattutto da Patanjali,⁸ ed è, a mio parere, molto adatto per i tipi razionali e intellettuali, positivi, che non riescono a mettersi in uno stato di *vuoto mentale* e di ricettività.

La concentrazione su un pensiero seme non è soltanto un lavoro intellettuale, ma è un allenamento della mente a divenire controllata, forte, chiara e capace di *andare in profondità*, arrivando così al significato universale di quel pensiero o soggetto. La mente, infatti, possiede la capacità di passare dall'analisi alla sintesi, dal particolare all'universale, perché in essa è insita un'altra facoltà, che si sviluppa con l'allenamento: l'intuizione.

La meditazione per noi occidentali quindi non rappresenta soltanto una tecnica di elevazione, uno slancio spontaneo verso il Divino, ma un lavoro accurato e quasi scientifico, di sviluppo interiore, di completamento, di integrazione, di liberazione da condizionamenti e da illusioni, da false identificazioni, da costruzioni mentali.

Ci dobbiamo quindi avvicinare alla meditazione quando ci sentiamo pronti effettivamente ad iniziare un serio lavoro su noi stessi, che porterà dei muta-

⁸ Patanjali: "Raja Yoga" Edizioni Mediterranee.

menti, e delle trasformazioni, delle prese di coscienza e ci metterà di fronte a delle scelte, a volte non facili, da prendere.

Non dobbiamo dimenticare che la via meditativa è un sentiero interiore verso il Sé, verso il nostro vero Io, che attende per fare irruzione nella nostra coscienza, e ciò significa mettere da parte quel "personaggio" costruito e limitato che fino a quel momento avevamo creduto di essere il nostro "io", far tacere le sue richieste e le sue pretese egoistiche e narcisistiche, rinunciare alle sue ambizioni di potere, di riconoscimento, di successo, al suo orgoglio, al suo bisogno di possesso e di sicurezza, e dobbiamo avere il coraggio di accettare le nostre debolezze e le nostre limitazioni e di "vederci" nella nostra autenticità.

Solo in questo modo la meditazione potrà trasformarsi in vera e propria "scienza del contatto" con la dimensione interiore, dove vibra e vive il nostro vero Essere, l'Uomo Reale, che attende da secoli di esprimersi nella sua luminosità e nella sua pienezza.

Conosceremo allora quegli stati di coscienza che illuminati, iniziati e mistici hanno sperimentato e che portano l'uomo a rivelare la sua vera natura di Figlio di Dio, incarnatosi per esprimere amore, luce e potere, e realizzare il proprio compito nell'umanità.

La meditazione allora non sarà più una tecnica ed un lavoro, ma un atteggiamento costante dell'individuo, che, stando saldamente al centro dell'Essere, saprà volgersi contemporaneamente dall'esterno all'interno, e dall'interno all'esterno realizzando quell'e-

quilibrio perfetto, espresso nella Bhagavad Gita con le parole: "Azione nell'inazione e inazione nell'azione esistono simultaneamente".

Non esisterà più dualismo, ma un'unità armonica, in cui i due poli avranno ritrovato la loro vera essenza di aspetti complementari di un'unica realtà: l'Uomo realizzato.

VI

RICONOSCIMENTO DEL PROPRIO GRADO EVOLUTIVO

*“Potrebbe essere che l'uomo,
lui stesso, fosse il laboratorio
vivente e pensante dove la
Natura vuole con la sua
collaborazione cosciente, elab-
borare il Super Uomo, il Dio
o piuttosto non si dovrebbe
dire: manifestare Dio?”*

Sri Aurobindo

Un problema che interessa vivamente ciascuno di noi è quello di scoprire se vi sia un modo, un metodo, per riconoscere il proprio livello evolutivo.

L'uomo è in realtà un essere spirituale, è una scintilla divina imprigionata in un involucro più denso, ma egli ha dimenticato la sua origine, la sua natura, e, si è identificato con la sua prigione.

A poco a poco deve *riacquistare coscienza* di se stesso, deve ritrovare il suo vero Io, quello che chiamiamo con vari nomi, ma che è sempre lo stesso: Anima, Sé, Pellegrino, Sé Superiore, il Cristo in noi, ecc.

Per giungere a ciò deve risalire faticosamente tutti i gradini che ha sceso involvendosi nella materia, e quindi, risalire attraverso il fisico denso, l'emotivo e il mentale; imparare a distinguere tra sé e questi vari rivestimenti, distaccarsi da essi, apprendere a usarli per i fini più alti che gli saranno rivelati quando avrà piena coscienza di se stesso quale Anima, quale entità spirituale inquadrata in un più grande Tutto.

Noi vediamo sulla terra svariatisimi livelli evolutivi, dall'uomo primitivo, rozzo, brutale, preda degli istinti più bassi, al santo, al genio, al martire, all'essere evoluto come il Buddha, il Cristo, ecc. Eppure tutti sono *uomini*.

Tra questi due estremi vi sono infiniti gradi, infinite sfumature di evoluzione e noi ci soffermiamo a domandarci: "Dove mi trovo io? A che punto della lunga scala evolutiva sono io in questo momento? E' possibile che possa riconoscermi per il mio livello evolutivo, per potermi inquadrare nel grandioso schema e sapere qual è il passo successivo che dovrei fare per avanzare di un gradino?"

Ebbene, debbo premettere che non è affatto facile riconoscere il proprio livello con esattezza, perché gli scalini sono infiniti e le sfumature tanto lievi tra l'uno e l'altro che è impresa ardua ritrovarsi. Tuttavia vi sono dei grandi quadri, delle divisioni sommarie che includono grandi masse di umanità e forse sarà più facile inquadrarsi in una di queste grandi divisioni. Esse approssimativamente sono:

1. Uomo primitivo
2. Uomo comune
3. Uomo d'ideali
4. Aspirante spirituale
5. Discepolo in prova
6. Discepolo accettato
7. Iniziati (di vari livelli)

Credo che sia opportuno soffermarci un poco a descrivere le caratteristiche e le peculiarità di ogni livello, perché ciò faciliterà il nostro compito di ritrovamento del nostro grado evolutivo.

1. Uomo primitivo

Per uomo primitivo non vogliamo intendere uomo selvaggio, ma tutti quegli uomini, che non solo si identificano ancora con il corpo fisico, ma sono schiavi di esso, non sanno dominare i loro istinti, ma anzi sono dominati da essi. La loro emotività è scarsa, anzi inesistente, la mente è rudimentale; ciò che predomina è il corpo fisico con tutti i suoi appetiti ed i suoi istinti.

Possiamo trovare uomini di questo livello un po' dappertutto, nelle regioni civilizzate o meno. Anche nelle grandi città abbondano uomini primitivi, che apparentemente prendono parte alla vita civile, ma in realtà sono informi, grezzi e più vicini al regno animale che a quello umano.

L'uomo primitivo è informe, ha una coscienza limitata e vaga. Non ha molto sviluppato il senso

dell'io, ma ha ancora la coscienza di massa. Non pensa, ma agisce spinto dagli istinti. Nella sua mente rudimentale si aggirano vaghe e fluttuanti immagini, caotiche e confuse, generate dalle impressioni del mondo esterno e dai suoi appetiti. Ha poca affettività, e come emozioni è rudimentale. È istintivo, non emotivo.

2. Uomo medio o comune

In questa suddivisione si trovano numerosi gradini ed infinite sfumature. Tuttavia possiamo dire per semplificare, che la caratteristica dell'uomo comune di fronte al primitivo è che in lui comincia a manifestarsi il mondo emotivo ed il modo del pensiero seppure in maniera rudimentale.

L'uomo comune comincia ad avere il senso dell'io, ma non ancora ben delineato, ora si identifica con il corpo fisico, ora con le emozioni, ora con la mente, ma non è ancora integrato, e quindi la sua personalità non è ancora formata come entità.

Come coscienza è poco sviluppato, subisce l'influenza dell'ambiente esterno, sia per quello che riguarda le emozioni sia per quello che riguarda il pensiero. Non ha alti ideali. Lo scopo della sua vita è godere, essere felice, avere benessere ed agi, dapprima solo per sé, poi in gradini successivi anche per la sua famiglia e per una stretta cerchia di persone.

Non si pone problemi metafisici o conoscitivi o psicologici. Generalmente è estrovertito, influenzato

dall'opinione pubblica, segue passivamente le tradizioni, le abitudini, la corrente generale.

Se è colpito dal dolore o lo accetta supinamente, o si ribella e si incattivisce, non comprende ancora la funzione evolutiva del dolore.

È onesto per paura della legge, è morale per tradizione ed abitudine. È essenzialmente egoista e crede giusto esserlo.

Non ha interessi ampi, non ha visioni larghe, ma è ristretto di mente e si limita ad esercitare il suo meccanismo pensativo solo per quel minimo che gli è necessario per andare avanti, per esplicare la sua professione.

Nella categoria dell'uomo comune, vi è l'uomo mediocre di intelligenza scarsa, di coscienza limitata, e l'uomo abbastanza intelligente che riesce in un certo senso ad emergere, ma che vive una vita limitata ai suoi soli interessi, che pensa solo a guadagnare e a raggiungere una certa agiatezza, a soddisfare i suoi appetiti sotto una vernice di ipocrita morale, chiuso nei suoi affetti familiari, ma anche in essi egoista e gretto.

3. Uomo di ideali

Per uomo di ideali intendiamo colui che comincia ad avere una visione più ampia della vita, ad aspirare a qualcosa di più alto e di più nobile, ad avere delle aspirazioni di bene, di bellezza, non soltanto per se stesso, ma anche per gli altri, che comincia ad uscire dall'egoismo e a sentirsi parte dell'umanità.

L'uomo di ideali è qualcuno che sa sacrificare tutto se stesso per la meta da raggiungere, che è capace di abnegazione, di rinunce, che sa scegliere tra ciò che è più alto e ciò che è più basso, che dà importanza ai valori più elevati di quelli prettamente fisici, e li persegue con ardore.

Naturalmente anche in questa suddivisione vi sono vari livelli e sfumature, a seconda dell'elevatezza dell'ideale che uno si pone, tuttavia vi è la nota comune del disinteresse.

È uomo di ideali ad esempio l'artista che crea non per vanità e ambizione, ma per amore dell'arte e preferisce la povertà al tradimento del suo ideale. È uomo di ideali l'uomo politico che persegue la sua idea e dedica tutte le sue forze e le sue possibilità alla realizzazione di essa. È uomo d'ideali lo studioso che non ha altro desiderio che la ricerca della Verità e della Conoscenza, lo scienziato che è spinto dall'ardore di sperimentare e di scoprire. È persona di ideali la donna che si dedica a curare gli infermi e i deboli, spinta da vera compassione e da vero altruismo, e così via. Si potrebbero fare infiniti esempi di idealità e di aspirazioni elevate.

Questi uomini di ideali escono dalla piatta mediocrità della classe precedente, pur se spesso sbagliano e sono preda di illusioni.

Anche se la loro visione è unilaterale e se talvolta sono fanatici, hanno il merito di essere disinteressati e di avere dei moventi puri.

Essi escono dall'egoismo comune, superano l'inerzia e l'animalità della natura fisica, sono capaci di ascetismo

e di sacrifici, hanno volontà e costanza, e pur non essendo ancora consapevoli della divina natura che è nell'uomo, pur se non hanno ancora avuto la rivelazione di quale sia la vera meta della vita, e non sono consapevoli della ricchezza interiore della psiche umana e delle meravigliose possibilità latenti in essa. Cominciano a bruciare le scorie più basse della materia dei loro involucri sull'altare del loro ideale e si preparano per il passo successivo che in un certo senso è decisivo per loro.

Il passo successivo è quello che conduce l'uomo a divenire un'aspirante spirituale.

4. Aspirante spirituale

Passando dalla suddivisione "uomo di ideali" a quella di "aspirante spirituale" dobbiamo tener presente che vi è un profondo e reale mutamento dello 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 ancora per inseguire altri ideali, altre chimere, ma a poco a poco, in questo continuo andare verso qualcosa di superiore a se stesso, e nelle continue conseguenti delusioni e amarezze date dalla scoperta della fallacità dei propri sogni, l'uomo si era a poco a poco rivolto verso se stesso ponendosi le seguenti domande: "Qual è dunque la realtà se tutto è effimero ed illusorio? Chi è l'uomo? Chi sono io? Dove sta andando tutta l'umanità?..."

Queste ed infinite altre domande simili si pone l'uomo ad un certo punto della sua evoluzione interiore. È un momento cruciale e critico che lo costringe a fermarsi smarrito, perplesso, confuso, finchè improvvisamente una luce si fa strada in lui, ed allora egli comprende che la realtà non è nel mondo oggettivo, esterno, in ciò che è al di fuori di lui, ma è dentro di lui, nel mondo interiore. Comincia a percepire che c'è nel suo interno qualcosa di profondo, di misterioso, di carattere elevato, superiore, reale. Comincia a capire che è in suo potere scoprire questo "qualcosa", e che è in suo potere migliorare se stesso, elevarsi, fino a scoprire questa realtà nascosta dentro di lui. È il momento in cui il suo Io lentamente si libera dalle identificazioni e dai condizionamenti psicologici, e questo gli dà un senso di libertà, di gioia e di forza. E quindi, comincia ad "aspirare" ardentemente a trovare se stesso e la Verità.

La nota fondamentale di questa fase evolutiva è appunto l'*ardente aspirazione*, e per questo, colui che la sta percorrendo è chiamato *aspirante spirituale*.

È il momento in cui l'uomo decide di "prenderci in mano", di lavorare alla propria autoformazione e crescita interiore, collaborando con la spinta evolutiva. Ha inizio il risveglio graduale della coscienza del Sé e la trasformazione delle energie inferiori in quelle superiori. L'aspirante spirituale può appartenere a qualsiasi linea di pensiero, a qualsiasi religione, a qualsiasi scuola esoterica e può anche essere un libero pensatore, ma le caratteristiche che lo faranno riconoscere per tale sono:

1. Il riconoscimento dell'idea di evoluzione
2. L'aspirazione fervente a evolvere e a realizzarsi
3. La percezione di un qualcosa di eterno, immutabile, divino, nell'uomo
4. Il riconoscimento dell'Unità che sottostà all'apparente molteplicità
5. Lo sviluppo della mente
6. Lo sviluppo del cuore
7. L'esigenza di interiorizzarsi e di meditare per ritrovare il Sé

Tutte queste caratteristiche e tendenze sono spontanee, e portano l'uomo poco a poco, a divenire consapevole della sua vera natura e lo preparano al risveglio della coscienza del Sé.

5. Discepolo in prova

Dal livello di "aspirante spirituale" si passa a quello denominato "discepolo in prova". Questa denominazione non deve essere fraintesa. "Discepolo" non significa allievo di una qualche speciale scuola esoterica o di un Maestro sul piano fisico. Significa essere una persona che è venuta in contatto con il proprio Sé, ed ha allora preso coscienza di ciò che è richiesto realmente all'uomo, che ha avuto un fugace barlume del Piano Divino designato per gli uomini, e che si sente quindi, spinto a collaborare con questo Piano, a dare la sua opera, il suo aiuto a coloro che già lavorano per l'attuazione di questo grandioso progetto evo-

lutivo. Non sa ancora bene come, ma *richiede* insistentemente di lavorare.

Questa sua richiesta è accettata, anche se egli non ne è consapevole, ed allora viene messo alla prova.

La vita del discepolo in prova è caratterizzata appunto da questo: tentativi di *Servizio* su varie linee, prove di ogni genere specialmente di *distacco, meditazione*.

La personalità viene messa ad un intenso allenamento di lavoro, perché deve essere provato che l'individuo è pronto a collaborare, vi sono degli Esseri Superiori, i quali sono già giunti al punto massimo dell'evoluzione terrestre e che sorvegliano i progressi di questi uomini *attraverso il piano dell'Anima*. Quindi il discepolo in prova può essere su qualsiasi linea: scienziato, artista, uomo politico, religioso, ecc. Ciò che lo caratterizza è il *suo spirito di Servizio all'Umanità, la sua crescente impersonalità, la purezza di movente e la misura di contatto con l'Ego, che si manifesta come Intuizione, Amore, Volontà di bene e Luce* (mentale).

6. Discepolo accettato

Il discepolo accettato è colui che, dopo il periodo di prova, viene messo su una linea di Servizio e che pone in seconda linea i suoi problemi personali. Egli è in contatto sul piano dell'ego con un Istruttore o Maestro, e fa parte di un gruppo. I suoi problemi sono tutti di natura interiore e di un carattere diverso

da quelli degli altri livelli evolutivi. Sono problemi di impiego di energie, di scelte, di discriminazione, di purezza, di moventi, ecc. (questo motivo ritorna sempre in maniera più profonda).

La coscienza individuale comincia a diventare *coscienza di gruppo*. La meditazione è più intensa.

La personalità è integrata. I problemi sono quasi tutti di *natura mentale*. L'intuizione è risvegliata e si manifesta il potere di irradiazione. Il discepolo irradia energie. Il discepolo sa di avere un compito, una missione su una linea speciale.

7. Iniziati

Poco possiamo dire delle iniziazioni perché sono molto al di sopra del nostro stato di coscienza attuale.

L'iniziazione è un ampliamento di coscienza.

La dualità tra personalità ed Anima si sposta tra Anima e Monade (Spirito). Vedete quindi come è lontano da noi questo livello.

Ci basti sapere che vi è un Sentiero Evolutivo che è aperto a ciascuno di noi e che lo stiamo già percorrendo ad occhi chiusi.

Sta a noi aprire gli occhi e cercare di vedere dove siamo giunti, che cosa c'è dietro di noi e che cosa c'è davanti a noi, di cercare di scorgere la meta luminosa che attende ogni uomo, Scintilla Divina che spesso non sa di esserlo.

Evoluzione significa "sviluppo di coscienza", appunto perché sulla via del ritorno lo Spirito *acquista*

coscienza di sé, a poco a poco, via via, identificandosi con i vari piani di manifestazione, con i vari livelli.

Quindi per capire il proprio grado evolutivo, dovremmo arrivare a comprendere il nostro stato di coscienza, cosa non facile perché siamo quasi sempre rivolti all'esterno, presi dalla vita attiva, dalle nostre occupazioni giornaliere. Dovremmo imparare a rivolgerci più spesso al nostro mondo interiore, ad osservarci di più, a sentirci di più.

Chi di noi ha mai cercato di approfondire ad esempio il mistero dell'Io? Chi si è soffermato a domandarsi "Chi sono io?" "Chi è questo essere misterioso che alberga in me?"

Quando soffriamo o gioiamo, quando proviamo qualche emozione, sentiamo in noi una vibrazione più intensa, diversa da quelle fisiche?... È forse questo l'Io?

Quando pensiamo, astratti dal mondo esteriore, presi dalle nostre idee, forse allora siamo nell'Io?

No.

Queste non sono che manifestazioni psichiche dell'Io, sono mutevoli condizioni interne che possiamo cambiare, incanalare, frenare ed osservare.

Il vero Io è qualcosa di diverso, di distaccato, di sereno, immutabile, di fermo.

Solo chi l'ha sentito può confermarlo.

Evolvere significa avere questa coscienza dell'Io in maniera sempre più piena, più limpida, più completa, più stabile e, a mano a mano, sempre più alta, più sublime, più distaccata dal mondo oggettivo, dalla personalità, dalla vita comune e meschina.

Il Sentiero Evolutivo è in realtà una via interiore, è un risalire verso il Padre, procedendo dall'esterno verso l'interno, è una introversione sempre più profonda e, giunti al punto massimo di questa introversione, improvvisamente si ha uno slargamento, un ampliamento, come una rottura di argini, la liberazione dalla prigione dell'Io, e la coscienza si allarga e diviene coscienza di gruppo, coscienza di molti esseri, non più individuale ma globale, inclusiva, libera. Bisogna tuttavia passare prima per le tappe obbligate della scoperta dell'Io Reale, identificandosi via via con i vari involucri, e liberandosene successivamente. Bisogna passare di distacco in distacco, da dualità in dualità, fino ad arrivare all' Unificazione interiore, all' Integrazione e alla Fusione, e poi, alla Liberazione.

VII

RISVEGLIO DEL CENTRO DEL CUORE

“L'Amore è il grande unificatore. È il principale impulso cosmico e microcosmico che porta all'Unità.”

A. A. Bailey

Quando l'uomo è ancora identificato con la personalità, inconsapevole della sua vera natura e del suo Sé, vive l'energia dell'amore attraverso il veicolo emotivo, senza rendersi conto del suo reale significato e della sua vera funzione e deve passare attraverso varie prove, sofferenze e crisi prima di prendere coscienza della vera origine e del reale scopo di questa energia.

L'amore in realtà è la tendenza insita in ogni forma, in ogni essere, in ogni creatura, a ritrovare l'Unità da cui tutto proviene, in altre parole, a ritrovare Dio. Questa tendenza si esprime attraverso la Grande Legge di Attrazione che vibra in tutto l'Universo. E' l'espressione di un potente magnetismo senza il quale tutto si disgregherebbe e si dissolverebbe nel nulla.

A questo punto potremmo chiederci: “Perché esiste questa Legge di Attrazione? E da che cosa deriva?”

Tutto ciò che esiste nella manifestazione, nella sua molteplicità e diversità, deriva da una stessa origine, dall'Assoluto, da Dio e quindi, da una "Unità". In ogni essere, in ogni forma, rimane sempre *l'impronta* di questa comune origine, quasi un'oscura e nascosta consapevolezza di questa Unità originaria. Ciò si rivela con un'inconscia nostalgia e una potente tendenza a superare la solitudine, a completarsi per riacquistare l'Unità perduta.

Dio, in certi antichi scritti sacri è chiamato il *Grande Magnete*, proprio perché da Lui emana questa potente forza di attrazione che produce il movimento irresistibile di ritorno di tutto ciò che è stato creato verso di lui. Questo è l'Amore di Dio.

Anche nell'uomo esiste questa forza di attrazione che emana dal Sé, dalla sua Scintilla Divina che è un riflesso della divinità. Perciò anche il Sé può essere concepito come un magnete che nel microcosmo uomo tende a fargli superare tutte le scissioni, tutte le separazioni sia interne che esterne con la forza dell'Amore.

L'Amore quindi, può essere considerato un aspetto fondamentale della natura umana, profondamente celato, e per lunghe epoche inconscio che deve essere ritrovato, evocato, e riportato alla luce.

Occorre dire però che questa energia unitiva e pura dell'Amore, scendendo in manifestazione ed esprimendosi attraverso la personalità si altera, si offusca, seguendo la legge di degradazione inevitabile e, viene asservita dall'io egoistico e separativo.

Occorre un lungo cammino evolutivo di crescita e di purificazione prima che l'uomo possa riconoscere

la vera essenza dell'Amore, un lungo cammino disseminato di sofferenze, di delusioni, di prove e di distacchi, ma inevitabile e necessario perché una volta compiuto ci porta alla gioia più intensa e profonda che l'uomo possa provare: la gioia dell'Unione con tutti, con tutto e con Dio.

Se noi fossimo più attenti, più consapevoli e più aperti, ai continui segnali silenziosi che il Sé ci invia, potremmo accelerare il processo di crescita e di trasformazione verso cui stiamo andando ed evitare gran parte della sofferenza.

Dovremmo sempre chiederci: "Quali sono gli ostacoli? E qual è il giusto atteggiamento che dovremmo assumere per superarli?"

I due ostacoli che subito ci appaiono evidenti sono:

- a) l'egoismo
- b) l'incoscienza

L'egoismo è la nota caratteristica della personalità che si è costruita un fittizio senso di identità, un io che per un certo periodo evolutivo ha una sua utilità, ma che è limitato e condizionato. Questo io a un certo punto dovrebbe essere superato affinché non diventi una prigione che impedisce alla coscienza e all'energia del Sé di espandersi verso gli altri nell'Amore.

"L'Io è l'aiuto, l'Io è l'ostacolo", dice Sri Aurobindo.⁹ Con questa frase egli sintetizza, tutto il processo evo-

⁹ Sri Aurobindo: "scritti di Mére e Aurobindo" Edizioni Mediterranee.

lutivo che avviene dentro di noi quando dall'identificazione con l'io personale, cerchiamo di passare oltre per espanderci verso gli altri, e ci accorgeremo di esserci costruiti un muro di separatività.

L'incoscienza, che costituisce il secondo ostacolo, è una condizione inevitabile per l'uomo, fino a quando egli non si risveglia alla consapevolezza della sua vera natura e continua a vivere in uno stato di oscurità e di ignoranza senza rendersene conto, completamente identificato con i suoi impulsi, i suoi bisogni, le sue esigenze, trascinato e vissuto dalle energie inconse alle quali obbedisce non solo per passività ma per un'interpretazione sbagliata del fine che esse vorrebbero raggiungere. Infatti l'incoscienza dell'uomo è in realtà una falsa coscienza e non uno stato di sonno nebuloso e inattivo.

L'uomo incosciente agisce, si muove, decide, soffre, lotta, credendo di seguire impulsi e moventi giusti e veri, che provengono da "se stesso", dal suo io, perché ancora non si è reso conto che quella forza che egli chiama "io" è in realtà una costruzione, una struttura, condizionata e illusoria, meccanica e non autentica.

È questo che rende lo stato di incoscienza insidioso e molto difficile da superare.

Quando una persona vive in uno stato di incoscienza, ossia di falsa coscienza, tende a distorcere la realtà, ad alterare il significato dell'energie che si muovono e vivono in lui, ad inquinare con i suoi bisogni irrisolti, e a strumentalizzarle con il suo egoismo.

Questo può accadere anche con l'energia dell'Amore che cerca di esprimersi in ogni uomo se incon-

tra invece una personalità non ancora purificata e quindi egoista e incosciente.

La seconda parte della domanda che ci eravamo posti prima e cioè: “Qual è il giusto atteggiamento (o gli atteggiamenti) che dovremmo usare per superare i due ostacoli dell’egoismo e dell’incoscienza?”

Non è facile rispondere a questa domanda, perché in realtà non esistono formule o tecniche esterne che possano farci sviluppare la capacità di amare. Esistono però atteggiamenti interni adatti che possono aiutarci, quale l’attenzione vigile, l’aspirazione sincera e l’intensa e profonda esigenza a superare la separatività, la solitudine e l’incompletezza per ritrovare un senso di partecipazione, di armonia, di fratellanza, di amore e di unità con gli altri e con il tutto.

L’attenzione vigile nasce dalla capacità di disidentificarsi e di osservarsi; capacità che è necessario sviluppare se vogliamo vivere coscienti del nostro vero Sé e superare l’io costruito e separativo. Questo atteggiamento interno costituisce il maggiore aiuto verso il superamento della “falsa coscienza”.

L’aspirazione sincera e l’esigenza profonda a superare la separatività costituiscono nel loro insieme la forza propellente che produce a poco a poco un rapporto reciproco fra il Centro del Cuore ed il Plesso Solare, una conseguente trasformazione delle energie inferiori e un graduale superamento dell’egoismo.

Quali sono i sintomi e i segni rivelatori di questa trasformazione e di questo superamento?

Il primo segno è il riconoscimento dell’incapacità

di amare e l'intensa sofferenza per questa incapacità, che è vissuta con un senso di angosciata impotenza. Questo riconoscimento è prodotto da un embrionale e inconscio risveglio dell'energia dell'amore che lotta per venire alla luce, ma si sente imprigionata e soffocata da un guscio apparentemente insormontabile. L'anelito profondo a rompere questo guscio e la consapevolezza dell'impossibilità a farlo creano la sofferenza. Ma, come dice Sri Aurobindo,¹⁰ *"l'impossibilità di oggi, è la possibilità di domani"* e quindi è il sintomo di una lotta che porterà sicuramente alla vittoria.

Il secondo segno è il riconoscimento della chiusura nell'io che è divenuto qualcosa che ci ostacola e ci costringe in un cerchio di incomunicabilità. Prima eravamo identificati con questo "io" e quasi orgogliosi della sua impenetrabile chiusura che scambiavamo per libertà e forza... Ora invece vorremmo spezzare questa chiusura, lasciare l'io e far fluire le nostre energie in una gioiosa donazione d'amore, ma non ne abbiamo ancora la forza.

All'inizio questi segni possono essere sottovalutati e passare quasi inosservati, perché sono saltuari e sporadici, ma a mano a mano che *"l'energia si trasforma in coscienza"* e gli aspetti inferiori dell'amore espressi dal Plesso Solare si purificano e si elevano, questi segni si fanno più frequenti, più forti e pressanti e si trasformano in una "crisi", come abbiamo detto nella lezione precedente.

¹⁰ Sri Aurobindo: "Sintesi dello yoga". Astrolabio Ediz. Roma 1968

VIII

RICONOSCIMENTO CON IL GUARDIANO DELLA SOGLIA

*“Conducimi, o Signore;
dall'irreale al Reale, dalle
tenebre alla Luce, dalla
morte all'immortalità»*

(Sentenza indiana)

Chi vuole realmente percorrere il sentiero spirituale e sviluppare la coscienza del Sé, si accorge prima o poi, che vi sono infiniti ostacoli da superare sul suo cammino, fra i quali uno dei più insidiosi è quello dell'illusione.

Il termine “illusione” è forse inadeguato ad esprimere la vera natura di questo ostacolo inevitabile e profondamente radicato nella personalità dell'uomo e che è, il più delle volte, inconscio, fino a quando egli non si risveglia alla realtà del suo Vero Essere. E' quindi necessario cercare di comprendere bene il suo significato facendo uso anche dell'intuizione.

L'illusione è uno stato di “falsa coscienza”, di oscurità e visione alterata delle cose, che deriva dall'identificazione dell'uomo con la forma e con le appa-

renze. Essa è inevitabile, come ho detto, fino a quando non si risveglia la vera coscienza ed è, in un certo senso, lo stato naturale dell'io personale, costruito e illusorio.

Per lungo tempo la nostra coscienza rimane offuscata e velata da questo stato di illusione e siamo costretti a venire in contatto col mondo, ad affrontare le esperienze della vita e a cercare la verità con mezzi limitati ed inadatti, che costituiscono non aiuto, ma uno ostacolo, non un ponte, ma un diaframma fra noi e la realtà. Vediamo e giudichiamo le cose attraverso un velo, che altera e deforma la nostra visione e la nostra interpretazione di tutto ciò che sperimentiamo. L'illusione, infatti, può essere considerata una specie di "nebbia" che ci circonda e ci impedisce di vedere e di comprendere i messaggi ed i reali significati del mondo esteriore e di quello interiore.

L'illusione si manifesta su tutti e tre i piani della manifestazione, influenzando il veicolo corrispondente, e prende un nome diverso per ciascuno di essi.

1. L'illusione sul piano fisico-eterico prende il nome di "maya".
2. L'illusione sul piano emotivo-astrale prende il nome di "annebbiamento".
3. L'illusione sul piano mentale prende il nome di "illusione".
4. L'illusione della personalità integrata prende il nome di "Guardiano della soglia".

Diciamo alcune parole per ognuna di esse.

“Maya” o illusione sul piano fisico – eterico.

Essa é data dall'identificazione dell'uomo con l'aspetto materiale della creazione. Egli non solo crede che il suo io sia il corpo fisico, ma anche che il solo mondo reale sia quello che egli può vedere, toccare e sentire per mezzo dei cinque sensi. E' l'incapacità di distinguere ciò che è materiale da ciò che è immateriale, ed è l'impossibilità di concepire qualche cosa che non abbia forma fisica.

“Annebbiamento” o illusione sul piano emotivo.

L'illusione sul piano astrale - emotivo è chiamata “annebbiamento” perché crea una vera e propria nebbia sulla coscienza dell'individuo e sulla sua capacità di discernimento che offusca la visione interiore dell'uomo e lo fa deviare verso sentieri insidiosi e pericolosi.

Questa nebbia è creata dagli stati emozionali incontrollati, dalle energie astrali che creano forme, colori, falsi miraggi.

“Illusione” sul piano mentale.

Sul piano mentale l'illusione acquista un significato particolare, ben diverso da quello che gli si dà comunemente.

Infatti l'illusione mentale si presenta all'uomo solo quando egli ha un certo grado di contatto con il Sé, e comincia ad essere sensibile alle idee che provengono dai piani spirituali.

La definizione più giusta potrebbe essere “un’errata interpretazione di una idea superiore”, dovuta al grado di evoluzione dell’individuo.

“Illusione della personalità integrata” o Guardiano della soglia.

L’illusione più grave ed insidiosa è quella che è chiamata del “Guardiano della Soglia”, di cui parlano tutte le dottrine esoteriche ed è su questa che vorrei soffermarmi più a lungo.

Una definizione chiara e precisa del Guardiano della soglia ci è data da Alice A. Bailey,¹¹ nel suo libro “L’illusione quale problema mondiale”. “Il Guardiano può essere definito il complesso della natura inferiore, quale si è espressa nella personalità prima dell’illuminazione, dell’ispirazione e dell’iniziazione. La personalità è, a questo stadio, molto potente ed il Guardiano incarna tutte le forze psichiche e mentali che lungo le età sono state sviluppate nell’uomo e nutrite con cura. Può essere considerato quale la potenza condensata della triplice forma materiale, prima della sua cosciente cooperazione e consacrazione alla vita dell’Anima e al servizio di Dio e dell’umanità.” (pag. 99).

In effetti il Guardiano della soglia è l’ego, e cioè quell’io costruito e falso, che si forma per effetto dell’integrazione dei tre veicoli personali in un tutto

¹¹ Aliyce Bailey “L’illusione quale problema mondiale”. Editrice “Nuova Era”. 1978 Roma.

unico, guidato dalla volontà personale egoistica. L'ego (o Guardiano) non ha una realtà sua propria, è un'illusione una costruzione, ma acquista forza perché l'uomo, inconsapevole della sua essenza, si identifica e la nutre con i suoi bisogni, i suoi condizionamenti, con le sue ambizioni e con il suo egoismo. L'ego non ha una vera consapevolezza perché è solo un riflesso distorto, limitato, inquinato, del Sé, ma può dare all'individuo un illusorio senso di potere, di forza, di direzione, e creargli l'illusione di una realizzazione.

Identificarsi quindi con l'ego, cedere alle sue lusinghe ed alle sue pretese, è molto pericoloso, ed ecco perché è chiamato anche "Il Guardiano della soglia", o l'Avversario, come lo definisce Sri Aurobindo.¹²

Infatti esso sbarra simbolicamente la Porta che conduce all'iniziazione, al mondo della realtà spirituale, al risveglio della coscienza del Sé costituisce la forma di illusione più grave, poiché è frutto "dell'eresia della separatività".

Il fatto che l'uomo, per lunghe epoche, creda di essere separato dal Divino, di essere scisso dall'Uno e di essere solo, serve unicamente per farlo divenire cosciente di se stesso, come forza interiore, come centro di autocoscienza, come essere libero e capace di evolvere e di crescere con le sue forze, proprio perché in lui alberga una Scintilla Divina e non deve invece ser-

¹² Sri Aurobindo: "Lettera sullo yoga". V° volume. Edizione Arka.

virgli come pretesto per sentirsi simile a Dio e per crearsi un io smisurato e inflazionato, chiuso nel suo orgoglio e nella sua luciferica autoadorazione.

Per questo giunge un momento dell'evoluzione interiore in cui il senso dell'io separato deve essere trasceso, affinché non si consolidi in una rigida struttura, non si veli di falsa coscienza e non si gonfi di orgoglio e presunzione, diventando il più accanito ribelle "avversario" del Se', che egli vede esterno e quasi "minaccioso".

Ciò accade perché quando la personalità è integrata in un tutto unico, emerge nell'uomo un senso di potere, di volontà, di sicurezza, di indipendenza, che lo libera dal bisogno di appoggio, di guida e di protezione. E questa è una cosa positiva, una maturazione indispensabile che dovrebbe servire al Sé come "punto di appoggio" per esprimersi ed usare i veicoli personali per il Suo proposito. Tuttavia l'uomo può rimanere prigioniero di questo senso di potere e di questa illusoria libertà, inorgogliersi ed ergersi contro il Sé, come Lucifero contro Dio.

La libertà dell'ego non è che un frammento della vera libertà che proviene dal Se', ed è inquinata dalla separatività, dall'orgoglio e dall'individualismo.

La libertà del Sé è fusa con l'amore ed il senso di unità con gli altri e riesce a conciliare in se stessa la coscienza individuale e la coscienza di gruppo, l'io ed il noi.

Dalla personalità integrata, insieme al senso di potere e di indipendenza, dovrebbe emergere il centro di

autocoscienza, che è il riflesso della coscienza del Sé, è il Testimone, capace di creare, a poco a poco, un "ponte" con il Sé, divenendo canale delle Sue energie.

Ecco perché è necessario coltivare sempre la capacità di disidentificarsi dai veicoli, di sviluppare la vera coscienza, di liberarsi dai condizionamenti, dai meccanismi, dalle illusioni che via via che si presentano sul sentiero, sorvegliando attentamente i nostri momenti, la sincerità della nostra aspirazione e passando attraverso un accurato lavoro di autoformazione e di purificazione.

L'ego non si formerebbe, sino a consolidarsi nel "Guardiano della soglia", se noi riuscissimo ad essere sempre attenti, vigili e coscienti e cercassimo sempre di seguire la via della verità, dell'autenticità, dell'accettazione e del distacco, rifuggendo dai compromessi e dalle ambiguità della via dei falsi miraggi, delle conquiste facili, del potere e della realizzazione personale.

Accade tuttavia stranamente che siano vittime di questo tipo di illusione anche persone che hanno iniziato il sentiero spirituale con una sincera aspirazione, e che hanno avuto saltuariamente qualche apertura verso il Divino, ma che hanno anche una forte personalità ed un io ben strutturato. La luce in loro è intermittente ed in essi si alternano periodi di reale spiritualità e periodi in cui prevalgono il desiderio e l'ambizione personali. Questa mescolanza è molto pericolosa, perché può condurre inavvertitamente ad una specie di "compromesso" spirituale e ad una inconsapevole "ambiguità", che può far cadere l'individuo

nell'imitazione del Se', ben descritto da Trungpa con le seguenti parole: "L'ego può piegare tutto, persino la spiritualità a suo vantaggio. L'ego tenta continuamente di acquistare ed applicare gli insegnamenti della spiritualità a suo esclusivo profitto. Gli insegnamenti sono trattati come una cosa "esterna a me", come una filosofia che cerchiamo di imitare.... Così se il nostro Maestro parla di rinuncia dell'io, noi tentiamo di imitare quella rinuncia. Diventiamo attori consumati e mentre restiamo sordi e muti al vero significato dell'insegnamento, troviamo un po' di conforto nel pretendere di seguire il Sentiero.(Da Trungpa: "Al di là del materialismo spirituale" pag. 14).

Anche Sri Aurobindo parla di questa insidia, con parole molto severe che si riferiscono ad un egoismo molto più sottile e pericoloso di quello comune, che può manifestarsi anche in persone abbastanza evolute che seguono il sentiero spirituale, ma che hanno una personalità ed un io molto forti.

Egli scrive: "È un fenomeno che accade di frequente anche nello yoga, in coloro che hanno una potente, ma rozza natura vitale, e una mentalità che si esalta troppo facilmente che permette all'orgoglio e al desiderio di grandezza di mescolarsi alla ricerca spirituale e viziare così la purezza delle intenzioni. Un ego smisurato inserisce uno schermo fra ciò che fanno e il loro vero essere, adoperando per finì personali la forza che proviene da un più vasto Potere invisibile, divino che agisce attraverso di essi e di cui sono più o meno coscienti." (Da "La sintesi dello yoga", vol. I, pag. 224).

Questo pericolo, che può far deviare l'aspirante spirituale dalla via retta e portarlo a disastrose conseguenze, può venire evitato solo dall'umiltà, dalla resa e dalla coscienza.

La vera umiltà non è autodeprezzamento o un senso d'inferiorità, ma è la capacità di intuire il proprio vero e giusto posto nel quadro evolutivo e di sentirsi canali e strumenti di un Potere più grande di noi.

“Il vero yogi deve avere sempre la percezione di una Forza, di una Presenza, di una Volontà che agiscono attraverso la sua natura individuale”. (Da “Sintesi dello Yoga” di Sri Aurobindo, Vol. I, pag. 223).

Non dobbiamo però pensare che l'individualità, il senso di autocoscienza siano solo un ostacolo o un inganno. Essi hanno invece una funzione importantissima per la crescita interiore dell'uomo.

Infatti la vera autocoscienza non è il senso di avere un io separato, orgoglioso ed egoistico, ma è la facoltà di essere osservatori distaccati, sereni, silenziosi, di se stessi, non più identificati e coinvolti con i veicoli personali e con le loro energie, ma capaci di gestirli ed usarli con chiarezza di visione e consapevolezza.

Quando in noi si forma il centro di autocoscienza per effetto dell'integrazione dei veicoli personali, e della disidentificazione, dovremmo stare molto attenti a non farlo trasformare in un ego, e cioè a non farlo irrigidire e consolidare in una struttura fatta di separatività e di senso di potere.

Il centro di vera autocoscienza, deve rimanere umile, fluido, aperto e distaccato, osservatore sereno e libero, proteso in due direzioni e cioè verso il Sé ancora Supercosciente, e verso la personalità con cui non è più identificato. Potrebbe chiamarsi "il punto di mezzo" fra il Sé e la personalità, la simbolica "porta stretta" attraverso cui l'uomo deve passare per entrare nel mondo della Realtà..

Infatti quando il vero centro di autocoscienza appare nell'uomo, porta con sé delle conseguenze inconfondibili e positive, dei cambiamenti e delle crescite molto importanti.

La prima di queste conseguenze positive è l'ordine che esso impone gradatamente a tutte le strutture fisiche e psichiche dell'uomo, da quelle più esterne a quelle più interne, poiché tale centro agisce come una calamita verso le limature di ferro e attrae verso di sé irresistibilmente, e nello stesso tempo illumina e trasforma, tutte le energie e i contenuti psichici, eliminando tutto ciò che è spurio, costruito e falso.

Questo centro di autocoscienza, l'osservatore silenzioso, ci dà il coraggio di vederci come siamo sia a livello conscio che a livello inconscio, e di distinguere con il discernimento il vero dal falso, il costruito dall'autentico e di smascherare gli inganni e le illusioni dell'ego, che ha una natura insidiosa, come abbiamo visto, e sa nascondersi dietro alle nostre presunte qualità e verità.

L'ego infatti si camuffa da ideale, si maschera con abiti meravigliosi e splendenti, ci attira con falsi a-

spetti di spiritualità e di pseudo altruismo...sa trovare tutti i travestimenti più adatti per ingannarci, illuderci e farci cadere in errore, farci deviare dalla giusta via, nutrendoci di false promesse e avvolgendoci in sogni ammalianti...

La natura falsa, ingannevole, ammantata di apparenze di verità dell'ego, può essere superata solo dal discernimento, dal distacco, e dall'umiltà.

Il cammino dello sviluppo spirituale non è agevole, ma è arduo e laborioso, richiede estrema sincerità e grande coraggio. Colui che si accinge a percorrerlo è come un guerriero provato da numerose battaglie, segnato da cicatrici di antiche ferite, ma forte, puro e dotato di un cuore adamantino. Soprattutto è uno che ha sentito la chiamata del Divino nel suo cuore e vi ha risposto, non per ambizione, per conforto, e per desiderio di felicità personale, ma per amore, per quell'amore che è spinta verso l'Unità perduta, verso l'Armonia, verso la Totalità, e che è capace di purificare ogni altro movente e di sacralizzare ogni aspirazione.

Se possediamo questo Amore, questa Purezza, possiamo solo temporaneamente cadere nelle maglie dell'illusione, farci avvolgere dalle nebbie, e smarrirci. Prima o poi una mano dolce, ma ferma, ci riporterà verso la retta via, e una presenza silenziosa e saggia, celata nel nostro cuore si farà sentire e ci riporterà verso la Luce e la Verità.

IX

RIVELAZIONE DEL MAESTRO INTERIORE

Trovare il Maestro Interiore significa avere la capacità, la sensibilità e la maturità di sentire l'influsso e la guida del Sé, non significa essere individualisti, separativi ed orgogliosi, tanto da rifiutare qualsiasi insegnamento che venga dall'esterno.

Occorre stare molto attenti per poter discriminare fra autentica capacità di aprirsi alla guida del proprio Sé, e presunzione di *farcela da soli*, senza appoggi e senza scambio con gli altri. In altre parole occorre non confondere l'Ego (io personale) con il Sé.

La coscienza del Sé è intuitiva, universale, senza *io*, quindi quando noi attingiamo ad essa siamo aperti, umili, ricettivi e sentiamo tutti come Maestri e Guide, poiché riconosciamo anche il Sé degli altri. "Lo Spirito non è nell'io, ma nel rapporto io-tu."

Penso che questo punto debba essere meditato a lungo per estrarre tutto il significato e tutta l'energia che contiene.

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

da loro. Sentiremo il loro Sé, perché a quel livello siamo *uno*. IL Maestro Interiore non dice "io", ma "noi", e gli insegnamenti che Egli ci dà sono impersonali ed universali, e tendono ad unire, non a separare.

Possiamo dire che l'essenza del Maestro Interiore è la *coscienza, la pura consapevolezza*, senza io e senza contenuti, ma se uno non l'ha mai sperimentata non comprende la natura di questa coscienza.

Forse sbagliamo quando diciamo che il Sé è il nostro *vero io* perché in questo modo lo limitiamo e lo chiudiamo separandolo dagli altri.

Non è facile capire come nel Sé possa sussistere un senso di *identità* senza separazione, ma forse questo senso di identità è anch'esso illusorio, perché è solo *una coscienza di essere* che non è solo nostra ma di tutti.

Nel momento che noi la sperimentiamo stiamo partecipando ad una coscienza universale attraverso il nostro io, che si identifica con essa limitandola.

L'individualità è quel tanto di coscienza universale e divina che possiamo sperimentare attraverso il condizionamento del nostro io. È il nostro modo di sentire l'IO SONO DIVINO, alterato, limitato, smiuito e rimpicciolito.

In altre parole *l'io non è nostro*, ma è di tutti.

Il Sé assume l'aspetto di Guida e di Maestro Interiore perché essendo Supercosciente noi lo sentiamo esterno a noi, siamo identificati con la personalità ed abbiamo creato un dualismo tra la coscienza ordinaria e le ispirazioni, i momenti di coscienza, gli sprazzi d'intuizione e di elevazione che vengono dal Sé.

Infatti si può parlare di *Maestro Interiore*, quando il dualismo tra il Sé e la personalità si è evidenziato e cominciamo a sentire in noi la presenza di un altro Io, silenzioso, immobile che fa sentire la sua influenza di tanto in tanto.

Questa influenza, però, anche se saltuaria e forse ancora nebulosa, è così chiara, forte e determinante che noi la sentiamo come la Nostra Guida, perché ci dà la direzione, l'ispirazione sulla giusta azione, ci dà fiducia e forza e ci consente di avere discernimento e visione chiara; ci ispira e ci consola, e a poco a poco diviene il Maestro Interiore.

È chiaro quindi che possiamo raggiungere questo se siamo già abbastanza evoluti ed abbiamo una certa misura di vera coscienza. Altrimenti non possiamo percepire questa Guida silenziosa che non comunica a parole, ma *con energie, simboli, eventi, situazioni* come fa il Supercosciente.

Inoltre dobbiamo sapere aprirci, abbandonarci, avere fiducia e soprattutto accettazione totale della vita e di ciò che ci accade.

Non è un atteggiamento passivo, ma *attivo* interiormente, per aderire, comprendere, intuire e poi *collaborare con la volontà del Sé*.

Le persone che hanno una forte volontà personale ed un io ben definito, infatti, trovano molte difficoltà a sentire la Guida silenziosa del Maestro Interiore, che ci indica la via senza forzarci e ci permette anche di sbagliare, tenendo però sempre ferma la direzione.....Sbagliare quindi non cambia la direzione

voluta dal Sé, ma ci fa solo perdere tempo e girare intorno senza uno scopo nell'illusione di poter andare altrove...

Il Sé è come se tenesse la personalità legata con un filo molto lungo che le permette anche di girovagare quà e là nella illusione di sottrarsi al Suo proposito che appare molto duro. Arriva il momento che la lunghezza del filo termina e bruscamente la personalità deve fermarsi.

E' il momento della crisi decisiva che dovrebbe produrre il *punto di svolta*, e la presa di coscienza di una Realtà Superiore che ci guida, e di un Proposito che è al di là della nostra volontà personale e limitata.

Cominciamo allora a capire il linguaggio silenzioso del Sé ed in noi ha inizio quella fase evolutiva così costruttiva e creativa del rapporto tra l'io personale ed il Sé.

Parte seconda

I

ANALISI DELLA TECNICA DI DISIDENTIFICAZIONE E AUTOIDENTIFICAZIONE

All'inizio del lavoro di autoformazione generalmente la prima difficoltà che si incontra è quella di non riuscire *a vedersi* e ad analizzarsi con obiettività e chiarezza, perchè non abbiamo ancora un io ben delineato e stabile, un centro di consapevolezza ben definito capace di osservare la complessa struttura biopsichica che costituisce la personalità. Siamo immersi in quello stato psichico che Roberto Assagioli definisce *l'animo molteplice* e cioè uno stato interiore di disordine, di caos, di conflitto tra opposte tendenze, in mezzo a cui l'io non ha una fisionomia unica e stabile, ma ha mille volti, poiché si identifica via via con ciò che prevale momentaneamente nella coscienza.

Se infatti ci domandiamo "chi sono io?" non sappiamo rispondere, perchè il nostro senso di identità è vago, fluttuante e instabile. L'esigenza ad armonizzarci per poterci autoriconoscere diviene allora sempre più pressante perchè sentiamo che per poter vivere una vita piena, consapevole, creativa dobbiamo uscire dallo stato passivo della identificazione con ciò che

non corrisponde alla nostra autenticità, dobbiamo trovare il nostro essere, il nostro lo reale.

L'esercizio di disidentificazione ci offre la tecnica più adatta per raggiungere gradatamente questo scopo, perché se non possiamo rispondere alla domanda "chi sono io?", potremo almeno riconoscere "che cosa non sono", e cioè "chi l'Io non è".

La disidentificazione infatti ci guida e ci sospinge in una simbolica *salita interiore* verso l'apice del nostro essere, per farci ritrovare la nostra realtà, il *centro di pura autoconsapevolezza*, in quel livello di verità e di libertà interiori, che Victor Frankl chiama *dimensione Noetica* (da Nous=spirito) Egli dice; "L'uomo può essere anche lui *programmato*, ma lui solo ha la libertà di resistere alla programmazione, e questa libertà non scaturisce nè dal suo corpo, né dalla sua psiche, ma dalla sua terza dimensione, quella Noetica.

Ci si potrebbe chiedere a questo punto: "È possibile riuscire a liberarsi, ad of francarsi dall'assoggettamento dei condizionamenti, dei desideri ed impulsi che provengono dalla nostra natura umana. Sì, è possibile, perché l'uomo ha la possibilità di superarsi, di salire interiormente; di *accrescersi*, come dice il Maslow, perché psicologicamente parlando, noi siamo nel contempo la valle e il monte (Jung), ma fische siamo nella valle non abbiamo la visione reale e completa di noi stessi e crediamo vero ciò che è limitato e parziale.

Analizziamo ora l'esercizio di disidentificazione fase per fase.

1. La prima fase è la disidentificazione dal corpo fisico

Affermiamo: “lo ho un corpo ma non sono il mio corpo”.

Questa frase può sembrare a molti la più facile, poiché appare naturale non identificare la propria realtà più intima e profonda con qualcosa di così pesante e limitato come il corpo. Spesso però non ci rendiamo conto che siamo soltanto *convinti* intellettualmente di non essere il corpo, mentre in realtà non abbiamo *realizzato* la vera disidentificazione dal livello materiale. Una convinzione tecnica non costituisce una realizzazione.

Che cosa vuol dire infatti *essere identificati*?

Significa non solo subire gli effetti dei condizionamenti che provengono dall'aspetto col quale ci identifichiamo, ma soprattutto dare valore di realtà soggettiva e di autenticità a qualcosa che invece è oggettivo e relativo.

Nel caso del corpo fisico significa non riuscire ad avere altra idea o immagine di noi stessi che quella corporea e subire inconsciamente l'influenza condizionante di questa idea o immagine, che ci delimita nello spazio, che ci dà un senso di stabilità, di solidità e persino talvolta di identità. Infatti finché non troviamo la nostra reale “stabilità” interiore, la vera e autentica identità di noi stessi possiamo essere soggetti a questa subdola e inconsapevole identificazione.

Si racconta che Carlyle abbia avuta un'esperienza illuminante sulla realtà del suo Io proprio disidentificandosi dal corpo in un'occasione apparentemente banale. Un giorno, quando era già avanti con l'età, mentre stava facendo il bagno, gli accadde di osservare il suo corpo e di rendersi improvvisamente conto di quanto esso fosse divenuto vecchio e decadente, mentre invece il suo stato psichico era forte e vitale. Esclamò allora: "Ma chi diavolo sono dunque io?" Questa domanda provocò in lui un improvviso risveglio di coscienza che gli fece riconoscere il suo vero Io e la sua identità libera dal corpo.

Non basta quindi affermare, sia pure con profonda convinzione "io ho un corpo ma non sono il mio corpo", occorre realmente imparare a sentirsi vivi, coscienti, stabili *indipendentemente* dal corpo e dalle sue condizioni. Molti infatti fanno l'esperienza della disidentificazione dal corpo fisico durante qualche grave malattia, poiché mentre soffrono fisicamente e si sentono deboli e fragili può accadere loro di sentirsi lucidi, forti, coscienti e "vivi" interiormente. Si può fare così la scoperta che il nostro vero essere non è soggetto a malattia, sofferenza e decadimento ma è libero e vitale in una dimensione che non può essere influenzata dalle condizioni del corpo.

2. La seconda fase è quella della disidentificazione dalle emozioni.

Affermiamo: "Io ho delle emozioni, ma non sono le mie emozioni.....".

Questa fase per alcuni è la più difficile, poiché sono talmente coinvolti nei loro stati emotivi, nei loro sentimenti e desideri che la loro coscienza è offuscata ed incapace di liberarsi e di riconoscersi. Con l'esercizio ripetuto tuttavia si può riuscire, sia pure all'inizio solo saltuariamente, a salire per dir così al di sopra delle agitate e tumultuose onde emotive e a poterle osservare. Talvolta si evidenzia una specie di dualismo fra "qualche cosa" che riesce a rimanere calmo, distaccato e lucido anche in mezzo all'agitazione emotiva. È come "l'occhio dei ciclone" una zona neutra di calma in mezzo alla tempesta. Alcuni di noi forse hanno sperimentato questa strana *contemporaneità da* una parte di lucidità e distacco e dall'altra di agitazione e sofferenza emotiva. Questa esperienza segna il primo passo verso la liberazione dal condizionamento emotivo, poiché ciò di cui si è diventati consapevoli non può più influenzarci totalmente essendo già obbiettivato.

Dice Jung infatti: "L'inerzia di cui si è inconsapevoli e quella di cui si diventa consapevoli sono lontane le mille miglia l'una dall'altra".

Riuscire a vedere "uno stato psichico" è il requisito indispensabile per arrivare alla disidentificazione.

Roberto Assagioli consiglia di servirsi anche di qualche immagine suggestiva per riuscire a disidentificarsi dall'emotivo, ad esempio quella di un cielo limpido e sereno, di un lago montano dove si rispecchia una montagna coperta di neve ecc... Le immagini hanno un potente effetto suggestivo ed evocatore

sulla natura emotiva e quindi possiamo servircene per aiutarci a raggiungere la disidentificazione dalle emozioni.

3. La terza fase è quella della disidentificazione dalla mente.

Affermiamo: "Io ho una mente ma non sono la mia mente..."

Questa parte dell'esercizio presenta delle difficoltà specialmente per le persone mentali. Anche se non se ne rendono conto coloro che hanno un forte sviluppo intellettuale, non sanno concepire un io diverso e superiore alla mente. Essi si sono fermati al "cogito ergo sum" di Cartesio, mentre sarebbe giusto dire: "sum, ergo cogito".

Con l'esercizio costante, tuttavia, e con il ripetuto tentativo di riuscire ad obbiettivare e ad osservare il meccanismo del pensiero, ci accorgiamo che anche la mente è solo uno strumento dell' io, perché è mutevole, instabile, soggetta a condizionamenti, meccanica e talvolta caotica e disordinata, mentre il centro di coscienza è fermo, stabile, libero, calmo.

Se ci abitueremo ad osservare il movimento dei pensieri e delle idee, ci accorgeremo di quanto il nostro modo di ragionare possa essere condizionato, limitato, cristallizzato, e ci accorgeremo anche che c'è "qualcosa" al di là del pensiero che può dirigerlo, controllarlo, usarlo, migliorarlo...

Dovremmo concentrarci su questo "qualcosa" e tentare di renderlo meno vago e inafferrabile, perché

è solo con l'attenzione concentrata che lo possiamo far uscire dall'ombra e riconoscerlo, o meglio, autoriconoscerci in esso.

Tuttavia l'identificazione dell'Io con la mente può essere così forte che, anche se uno riesce ad obiettivarla, non subito avviene la rivelazione della vera essenza di noi stessi, ma si rimane come sospesi nel vuoto, senza appoggio.

Infatti molte persone che praticano l'esercizio di disidentificazione dicono di riuscire con facilità a disidentificarsi dal corpo fisico e dalle emozioni, ma di incontrare difficoltà a disidentificarsi dalla mente, perché sono frenati da una specie di paura di fronte al vuoto assoluto, e ad un senso di buio e di freddo che provano ogniqualvolta abbandonano l'appoggio dell'intelletto. Evidentemente sono dei tipi molto intellettuali che identificano l'Io con la mente e per questo non sono capaci di sentire uno stato di "pura consapevolezza" *senza altro contenuto che se stesso*.

4. Quarta fase "Auto-identificazione". La quarta fase è quella che in realtà costituisce lo scopo di tutto l'esercizio: dell'auto-riconoscimento e della autoidentificazione.

Affermiamo: "Io sono un centro di pura auto-consapevolezza..."

Che cosa vogliono dire queste parole?

Esse vogliono esprimere quello che si dovrebbe sperimentare a questo punto.

Abbiamo scoperto di non essere il corpo, di non essere le emozioni, di non essere la mente. Che cosa siamo allora?

Siamo centro di coscienza, libero, distaccato, luminoso che è *assoluta soggettività*, poiché è l'unica cosa che non può essere obbiettivata, in quanto è “noi stessi”, l'unico vero Io, la nostra realtà più intima ed autentica. Non riusciamo a percepirla usualmente proprio perché siamo abituati a scambiare le proiezioni che facciamo, le false identificazioni per l'Io, ed invece di rivolgerci all'interno per ritrovarlo, lo cerchiamo al di fuori di noi stessi, alienandoci sempre più dalla nostra identità reale.

Per sperimentare, però, questa “assoluta soggettività”, questa auto consapevolezza senza contenuti, occorre prima aver superato, svitalizzato, abbandonato tutti i falsi “io” costruiti prima, tutti i “personaggi” e le maschere che ci davano un senso di fittizia realtà; aver sciolto tutti i condizionamenti che ci tenevano legati alla periferia e riconoscere il “centro”, il nucleo centrale del nostro essere. Occorre saper “consistere nell'essere” (come dice Assagioli), senza appoggi e senza contenuti né fisici né psichici.

Il momento culminante dell'esercizio di disidentificazione, quello che si trasforma in “auto.. identificazione”, è rivelatore perché ci mette di fronte, senza più ombra di dubbio e di illusione, all'ostacolo principale che ci impedisce di auto-riconoscerci. Infatti il nostro vero Io, che a questo livello non è più solo individuale ma anche trans-personale, non è qualcosa

di astratto, di metafisico, o qualcosa che deve essere "creato", ma è qualcosa che deve essere evocato, perché è lì sempre, dentro di noi, è noi stessi. Solo che è inconscio, o meglio, superconscio, e deve essere portato alla coscienza. Se non ci riusciamo, dopo esserci liberati dalle false identificazioni, vuol dire che c'è in noi qualche altro ostacolo di cui non siamo consapevoli.

Tuttavia non dobbiamo scoraggiarci, perché non si può arrivare alla realizzazione di una meta, se non si prende coscienza degli ostacoli che si frappongono tra noi ed essa, e la tecnica di disidentificazione ci offre appunto il mezzo adatto per scoprire ciò, per uscire dallo stato di incoscienza e di illusione in cui siamo emersi, e ci offre un simbolico "filo di Arianna", che ci guidi nel labirinto del nostro complesso essere, e per non farci perdere nel caos dell'inconscio.

Quello che si ottiene sicuramente dalla pratica di questo esercizio è la capacità di osservarsi, di vedersi, di sapersi analizzare con obiettività e con distacco, e di evocare dentro di noi una specie di silenzioso, comprensivo, imparziale "psicanalista interiore", che pur non intervenendo e rimanendo apparentemente indifferente, attende che la vera consapevolezza emerga a poco a poco, che i nodi si sciolgano, che i condizionamenti svaniscano, e che il caos si trasformi in ordine, i conflitti si risolvano in armonia, e la nostra vera identità infine "esploda" nella coscienza liberata, viva, potente e luminosa.

II

ANALISI DELLA FUNZIONE MENTALE

QUALITÀ POSITIVE DELLA MENTE

Intelligenza

Capacità di attenzione

Capacità di concentrazione

Capacità di analisi

Capacità di sintesi

Obbiettività

Imparzialità

Discernimento

Ragionamento logico

Deduzione (dal particolare al generale)

Induzione (dal generale al particolare)

Capacità di selezionare

Capacità di semplificare

Capacità di paragonare

Capacità di fare analogie

Capacità di chiarire

Equilibrio

Persuasione

Distacco

Serenità di giudizio

Lucidità

Saper vedere i vari lati di una questione
Non lasciarsi offuscare dall'emotività
Duttilità mentale
Anti - dogmatismo
Saper mettere in ordine le idee
Saperle esprimere a parole
Saper vedere l'essenziale
Saper "scogitare" soluzioni
Saper trarre conclusioni
Sapersi aprire all'intuizione
Saper risalire dagli effetti alle cause
Saper vedere i significati profondi

QUALITÀ NEGATIVE DELLA

Criticismo
Utilitarismo
Cavillosità
Astuzia
Presunzione
Tendenza alla polemica
Tendenza all'intrigo
Tendenza a teorizzare
Tendenza a elucubrare
Scetticismo
Distruttività
Orgoglio mentale
Disprezzo per i tipi non mentali
Freddezza emotiva
Pregiudizio

Cristallizzazione

Dare eccessiva importanza alla logica

Chiusura nelle proprie opinioni

Sopravalutazione dell'intelligenza

Separatività

Perdersi nell'eccessiva analisi

Mancanza di intuizione

III

ANALISI DELLA FUNZIONE AFFETTIVA

ASPETTO POSITIVO

Comprensione
Compassione
Inclusività
Costruttività
Fiducia
Serenità
Consapevolezza
Cooperazione
Fratellanza
Senso di unità
Umiltà

DISTORSIONE EMOTIVA

Identificazione
Commozione eccessiva
Accettazione emotiva indiscriminata
Fede passiva e devozionalismo emotivo
Esaltazione
Sensibilità psichica
Spirito gregario

Attaccamento, possessività
Bisogno di appoggio e guida per incapacità

ASPETTO NEGATIVO

Interferenza

Pietismo

Esclusività, parzialità

Iperprotettività

Paura

Ansia e angoscia

Annebbiamento emotivo

Incapacità di stare soli

Egocentrismo

Simbiosi inconscia

Senso di inferiorità e indegnità

IV

QUALITÀ E CARATTERISTICHE DELLA VOLONTÀ PERSONALE

Negative

Aggressività

Ribellione

Ostinazione

Ambizione

Violenza

Autoritarismo

Prevaricazione

Durezza

Rigidezza

Insensibilità

Arroganza

Ira

Isolamento egoistico

Strumentalizzazione degli altri

Autoaffermazione

Disprezzo dell'emotività

Crudeltà mentale

Cinismo

Desiderio di comando

Desiderio di potere

Desiderio di prestigio

Tendenza all'eccessiva autorepressione
Incomprensione dei sentimenti
Distruttività

Positive

Forza
Dinamismo
Iniziativa
Coraggio
Decisione
Franchezza
Autonomia
Indipendenza
Senso di giustizia
Autodominio
Concentrazione
Focalizzazione
Unità di proposito
Capacità di stare soli
Disciplina
Organizzazione
Determinazione
Perseveranza
Pazienza
Capacità di programmare
Risolutezza
Prontezza
Distacco
Ordine
Sintesi

V

SVILUPPO DELLA CAPACITÀ DI SENTIRE L'INFLUSSO DELL'ANIMA

Un serio problema a cui spesso l'aspirante spirituale si trova di fronte, e che è forse la causa più frequente di difficoltà psicologiche, è il problema dato dall'afflusso di energie spirituali nella personalità.

Quali sono i casi in cui si può avere un afflusso di energie spirituali? I casi più frequenti possono essere i seguenti:

- 1) Un contatto con la propria Anima
- 2) Una meditazione ben riuscita
- 3) La vicinanza con una persona molto evoluta
- 4) Il Plenilunio

In ognuno di questi casi avviene un'elevazione della frequenza vibratoria di almeno uno dei veicoli personali di modo che si forma una sintonia vibratoria con l'energia dell'Anima, che vibra ad altissimi livelli. Tale sintonia vibratoria è, naturalmente, per l'aspirante spirituale solo un fatto sporadico e temporaneo, ma produce effetti ben definiti, di cui parleremo più avanti nel capitolo.

Il contatto con l'Anima abbiamo detto altre volte, avviene appunto quando l'aspirante, per mezzo della

purificazione, dell'autoformazione o della meditazione, riesce ad elevare almeno uno dei suoi veicoli al terzo sottopiano. Allora la Luce e l'Energia dell'Anima affluiscono ma questo veicolo liberamente producendo un completo riorientamento. In questo caso l'effetto dell'afflusso di energia dell'Anima è quasi sempre positivo e costruttivo, perché è avvenuto in piena coscienza e per maturazione spontanea.

Tale contatto si chiama generalmente "risveglio dell'Anima", o "illuminazione", appunto perché l'uomo ha come un ampliamento di coscienza che apre dinanzi a lui la visione dei piani superiori, e gli fa comprendere chiaramente il suo destino. Egli non può più essere lo stesso di prima, non può più tornare indietro, è come *rinato*. Luce, estasi, beatitudine, gioia, sono parole inadeguate per descrivere lo stato speciale prodotto dal contatto cosciente con l'Anima. Tuttavia tale risveglio non significa che la personalità sia maturata. Il cambiamento è avvenuto nella coscienza ma non nel grado evolutivo dei veicoli, che sono rimasti tali e quali con tutti i loro difetti e impurità. L'energia dell'Anima è affluita in quello dei veicoli che era più purificato e che si era elevato momentaneamente causando un'apertura di coscienza ma ora deve essere iniziata la grande opera di trasmutazione. Il contatto con l'anima non è quindi una meta, ma un inizio. L'inizio di una lunga scala ascendente che porta ad una Luce sempre più stabile e più completa.

Molto altro ancora ci sarebbe da dire a proposito di questo contatto cosciente, il risveglio dell'Anima

ma esso ci porterebbe in un campo un po' diverso da quello che vogliamo trattare ora.

Dovremmo invece soffermarci su quegli influssi di energia spirituale che si possono ricevere anche inconsapevolmente, e anche quando non si è avuto ancora un contatto cosciente con l'Anima, ma che pure sono reali ed importanti e che producono degli effetti ben definiti.

Dobbiamo tener presente, nello studiare questo argomento, che tutto è energia, a cominciare dalla materia fisica fino ai piani più alti dello Spirito, che è energia a diverso livello vibratorio.

La materia densa del piano fisico ha una vibrazione molto lenta e bassa e lo Spirito invece ha una vibrazione ad altissima frequenza.

Nell'uomo vi sono due aspetti dello Spirito: l'aspetto energia e l'aspetto coscienza e l'evoluzione umana produce quindi lungo due linee: lo sviluppo e l'affinamento dell'energia, e l'ampliamento di coscienza.

In questa lezione ci occupiamo dell'effetto energia.

Abbiamo detto quindi che l'energia spirituale produce stimolazione e cioè scuote e galvanizza gli atomi dei vari corpi.

Tuttavia questa stimolazione ha i suoi lati positivi ed i suoi lati pericolosi, perché se nei veicoli, vi è qualche impurità, qualche negatività, esse vengono potenziate insieme ai lati positivi, producendo, come è ovvio, una serie di problemi e difficoltà.

L'energia spirituale è come il sole che con il suo calore, con il suo fuoco, fertilizza semi buoni e semi cattivi, grano e gramigna, fiori e ortiche.

Questa fertilizzazione di rati negativi latenti, in certi casi, può essere anche utile, perché porta alla luce difetti, impurità nascoste nell'inconscio, di modo che l'aspirante li può vedere con chiarezza, senza auto-illusioni, e può procedere alla purificazione prima, e alla sublimazione poi, con piena conoscenza di se stesso.

Questo avviene quando l'aspirante è già abbastanza purificato, e, capace di mantenersi saldo nella luce, ha una mente equilibrata, ed è capace, almeno in parte, di autodomínio e di trasmutazione.

Per poter venire in contatto impunemente con le energie spirituali infatti, occorre un certo grado di:

- a) purezza fisica
- b) stabilità emotiva
- c) equilibrio mentale

Altrimenti invece di un miglioramento si avranno conseguenze disastrose.

Il mezzo principale per aprirsi alle energie spirituali è la meditazione, ma se non si inizia questa pratica con le dovute cautele e dopo una preliminare purificazione, essa può divenire un pericoloso "scherzare con il fuoco".

Per capire bene gli effetti dell'afflusso di energie spirituali, e cioè della stimolazione, vediamo ora quali conseguenze essa porti nei vari veicoli. Esamineremo prima gli effetti positivi e poi quelli negativi.

1) Effetti positivi della stimolazione

a) nel corpo mentale

aumento di attività della mente, aumento di chiarezza di idee. Capacità di comprendere vasti e profondi problemi con maggior prontezza e acutezza. Sensibilità mentale a nuove idee, capacità di fare piani e programmi, eccezionale capacità di concentrazione, apertura all'afflusso di idee dai piani superiori, aumento della facoltà di controllo e di dominio.

In altre parole tutte le facoltà mentali sono potenziate e vitalizzate.

b) nel corpo emotivo

maggior sensibilità emozionale, aumento della capacità di simpatia e di compassione, maggior intuito, elevazione dei sentimenti, allargamento dalla facoltà di amare, senso di gioia e di serenità, espansione, potenziamento di ogni sentimento e di ogni sensibilità.

c) nel corpo fisico-eterico

senso di vitalità, di benessere e di forza. Attività, laboriosità, capacità di fare molte cose in poco tempo, ordine, ritmo, fattività, instancabilità.

Come si può vedere da questo elenco incompleto degli affetti positivi della stimolazione, ogni qualità, ogni facoltà dei veicoli è potenziata ed elevata, liberata dagli ostacoli delle vibrazioni più dense.

L'energia spirituale è come un elisir vivificante ed esilerante, è come l'aria pura e ossigenata dell'alta

montagna che dà un senso di ebbrezza, di vitalità e di forza.

Invece quando tale stimolazione affluisce in veicoli ancora impreparati o ancora impuri le conseguenze possono essere molto dannose.

Vediamole ora con ordine:

2) Effetti nei diversi organi della stimolazione:

a) nel corpo mentale

eccitazione, incapacità di concentrarsi, ridda di idee, caos di pensieri, mobilità e vivacità eccessiva della mente, confusione mentale, idee ossessive, agitazione che può arrivare nei casi peggiori alla pazzia.

b) nel corpo emotivo

sensibilità esagerata, tendenza eccessiva a piangere, reazioni emozionali sproporzionate, agitazione, paure, esilarazione di ogni sentimento, depressione, disperazione, tristezza, angoscia che può arrivare fino ad uno stato morboso.

c) nel corpo fisico

sovraeccitazione degli istinti, tensione, irrequietezza, eccitabilità, insonnia, tic nervosi, irritabilità, congestioni, senso di calore, talvolta senso di stanchezza, di svitalizzazione. Tutto il sistema nervoso è sconvolto e agitato, fino a produrre seri squilibri.

Inoltre nel corpo fisico si risentono gli effetti della stimolazione eccessiva anche degli altri veicoli, e

così il cervello può risentire della stimolazione mentale, con senso di congestione e emicranie, e tutto l'apparato digerente (stomaco, fegato, intestino ecc.) risente della stimolazione eccessiva del corpo emotivo.

Nel "Trattato sui Sette Raggi" di A.A. Bailey le reazioni dei veicoli personali all'energia spirituale sono così spiegate:

Si dovrebbe ricordare che ogni stimolazione è basata sulla reazione (o potere di ricevere o registrare) della natura inferiore quando è portata in contatto con la natura superiore..... A causa di questo contatto avviene una accelerazione della vibrazione degli atomi che compongono i veicoli della personalità; ne consegue un dinamico impulso all'attività delle cellule del cervello che fino ad allora erano state dormienti, e anche delle cellule delle aree del corpo che si trovavano intorno ai sette centri, particolarmente negli organi che corrispondono ai centri e inoltre vi è un aumento di possibilità e di opportunità. Questi effetti possono svilupparsi in forma di disastrosi fallimenti oppure di significativi miglioramenti.

A tutto ciò si aggiunga la stimolazione del sistema nervoso che reagisce e che produce perciò effetti prevalentemente fisici." (pag. 453).

Risulta evidente pur da questi brevi cenni, quali possono essere gli effetti potenti dell'energia spirituale, e come essa possa produrre mutamenti, sviluppi, aperture e nello stesso tempo pericoli, difficoltà e danni, in un veicolo inadatto o impreparato.

Dobbiamo sempre tener presente che l'energia vivifica e stimola ogni nostro aspetto, e naturalmente, se in noi sono attivi aspetti negativi, e quelli positivi sono embrionali, essa seguirà la linea di minor resistenza e andrà là dove c'è più vita e attività.

Se in noi sono attivi i centri inferiori, al di sotto del diaframma, mentre quelli superiori sono ancora dormienti, l'energia spirituale andrà a vitalizzare ancora di più tali centri inferiori, e noi ci troveremo di fronte a serie difficoltà, poichè non potremo trasferire le energie ai centri superiori che non sono ancora sviluppati. Su ciò tuttavia ci soffermeremo più a lungo in una delle prossime lezioni.

I problemi psicologici che possono crearsi per effetto della stimolazione sono moltissimi, e differiscono a seconda dal temperamento, del grado evolutivo, del tipo di persona.

Se l'aspirante ad esempio è un ex mistico, che in vite precedenti ha condotto una vita di raccoglimento e di introversione, sviluppando e purificando i corpi sottili, e trascurando però lo sviluppo fisico, potrebbe incontrare serie difficoltà, nella meditazione, che non servirebbe altro che ad intensificare la sua vita interiore, già carica, fino all'eccesso. Egli invece deve cercare di esprimere, di manifestare verso l'esterno queste energie, farle scendere nel fisico, e diventare attivo e creativo, altrimenti si troverà a dover affrontare seri problemi psicologici e fisiologici. La sua meditazione dovrebbe essere diversa da quella di coloro che debbono ancora aprirsi verso l'alto; dovrebbe es-

sere un lavoro di creazione di facoltà fisiche di espressione è di sviluppo di capacità pratiche nel piano esteriore.

Molte malattie fisiche e mentali dell'epoca attuale molto probabilmente hanno la loro origine in questo afflusso di energie superiori, che ricevute in un veicolo non pronto non sono giustamente usate. Il cancro che è una proliferazione abnorme di cellule in un dato organo o area del corpo, non potrebbe essere causato da una congestione da un ingorgo di energie in quella zona?

Ci si potrebbe chiedere a questo punto, come mai energie spirituali, energie superiori possono essere ricevute da canali impuri? E' da tener presente che stiamo attraversando un periodo speciale di transizione tra due cicli. La Nuova Era si sta avvicinando, l'Era dell'Acquario in cui predomina il settimo raggio, e di cui già si sente la potente influenza. Il settimo raggio ha una funzione speciale: quella di portare le energie spirituali attraverso tutti i piani fino al piano fisico. Esso ha una funzione "discendente", come invece in sesto raggio dell'Era dei pesci aveva una funzione "ascendente".

"La principale funzione cosmica del settimo raggio è di compiere il lavoro magico di unire e di fondere spirito e materia, per poter produrre la forma manifestata attraverso cui la vita rivelerà la gioia di Dio." (Trattato sui Sette Raggi, pag. 458).

Vi è quindi un continuo afflusso di energia spirituali sull'umanità in questo periodo, che forse è una

quantità maggiore alla capacità di ricezione degli aspiranti spirituali stessi. È infatti un periodo di crisi e di pericoli, ma anche di meravigliose possibilità spirituali.

Forse l'aumento di delitti, di suicidi, di immoralità, di casi di nevrosi e di pazzia, è dovuto proprio a questo potente e tremendo afflusso di energia. Tuttavia è una crisi che deve essere attraversata, perchè tutto il fango, tutte le impurità, tutta la feccia devono pur venire alla luce per poter essere eliminati.

Gli aspiranti spirituali debbono dal loro canto rimanere saldi e intensificare la purificazione, l'aspirazione, e la loro dedizione, cercando di irradiare luce e di invocare aiuto per l'umanità. Ma ora chiudiamo questa breve parentesi necessaria.

Chi intraprende la via spirituale viene in contatto con energie sconosciute, "egli-come è scritto nel Trattato dei Sette Raggi- ha aperto la via a energie che sono più forti delle forze di cui è usualmente conscio". (pag.146)

Deve quindi allenare i tre veicoli della sua personalità, e specialmente il corpo fisico eterico, che è il più pesante e denso, a ricevere impunemente le energie superiori e a utilizzarle.

Infatti solo nell'uso retto e adeguato di queste energie sta la chiave per evitare danni e pericoli.

Se finora abbiamo accennato al lato negativo e dannoso della stimolazione, non dobbiamo dimenticare per questo che l'afflusso di energie spirituali è una benedizione, una ricchezza, e una grande opportu-

nità per l'aspirante. Esso è il frutto dei suoi sforzi di elevazione, la risposta alla sua richiesta, il dono meraviglioso e potente che elargisce l'Anima al suo strumento.

L'aspirante che è preparato reagisce alla stimolazione nella maniera giusta. Egli cerca di incanalare le energie verso i centri superiori, senza lasciarsi trascinare dall'eventuale affioramento di lati negativi. Egli rimane saldo e riesce a dominare l'eccesso di energie, e con mano forte e decisa le dirige dove vuole. Deve quindi conoscere le tecniche della trasmutazione e della sublimazione, che è la base della vera vita spirituale.

Una volta trasmutate le energie egli le usa per il bene sia per via interiore che per via esteriore.

La via interiore è l'irradiazione, e la via esteriore è il servizio.

Egli diviene così un canale ricevente e trasmettente per le energie spirituali, e tutta la sua personalità risponde in perfetta armonia alle vibrazioni superiori.

IL RAPPORTO CON GLI ALTRI

La democrazia gli altri non si vedono come
oggetti estranei, ma come loro pari, e questo
non che siano. Questo è il rapporto che si
deve costruire tra i diversi e il tutto.

È un rapporto che si fonda su un
rapporto base. **Parte terza**
La democrazia è un rapporto che si fonda
sulla base della diversità di rapporti che si
costruisce.

Questo rapporto base è un rapporto di
parità e di uguaglianza. È un rapporto che
si fonda sulla base della diversità di
relazioni di qualità che non può che essere
democratica. Le sue forme sono le sue
forme, come sono espressioni dell'unità che si
costruisce.

Questo rapporto base è un rapporto di
parità e di uguaglianza. È un rapporto che
si fonda sulla base della diversità di
relazioni di qualità che non può che essere
democratica. Le sue forme sono le sue
forme, come sono espressioni dell'unità che si
costruisce.

Se invece si considerano i rapporti di
parità, di uguaglianza, di democrazia, il tutto
si fonda sulla base della diversità di
relazioni di qualità che non può che essere
democratica. Le sue forme sono le sue
forme, come sono espressioni dell'unità che si
costruisce.

I

IL RAPPORTO CON GLI ALTRI

Ho osservato che gli altri non ci vedono come realmente siamo, ma come loro credono, o desiderano che siamo. Questo crea incomprensione e rapporto falsato che, prima o poi, cade o entra in crisi.

È triste constatare che è molto difficile creare un rapporto basato su *autenticità* e cioè sulla piena comprensione reciproca ed accettazione completa senza riserve delle diversità di ognuno, del diritto ad essere se stesso.

Quasi tutti cercano nell'altro o uno specchio di se stessi, o un'immagine ideale su cui proiettare i propri bisogni inconsci. Ti idealizzano, ti investono di caratteristiche, di qualità che non hai. Ma le tue *vere* caratteristiche, le tue *vere* qualità sfuggono loro, presi come sono ed offuscati dall'immagine che si sono creati.

Questo crea incomunicabilità e rapporti illusori e non duraturi. Ecco perché tutti ci sentiamo soli.

Se invece riuscissimo a mettere da parte le nostre esigenze, il nostro io, e cercassimo di vedere l'altro *come realmente è*, nella sua essenza, con le sue particolari ed *uniche* caratteristiche ed anche con le sue esigen-

ze, e lo accettassimo in pieno, allora sì che si formerebbe il vero rapporto che è armonia di cose diverse.

Ogni essere ha diritto ad essere se stesso, e ad essere capito per quello che è, come espressione di un'energia e di una coscienza individualizzata e qualificata in maniera particolare. Questo è il vero amore che tutti cercano, ma che nessuno sa che cosa sia. In realtà quando diciamo di amare un altro, amiamo noi stessi, perché non accettiamo il fatto che colui che amiamo *sia un altro*, e quindi diverso e libero di essere diverso.

Questa diversità, quando ce ne accorgiamo, genera in noi separazione e persino ostilità. S'innalza una barriera tra noi e l'altro e ci rinchiudiamo nella nostra separatività.

Il segreto dell'accettare la diversità sta nella comprensione della legge di armonia, che è unità nella molteplicità, ossia l'accordo di note diverse.

Noi non soltanto non accettiamo la diversità, ma ci ergiamo a giudici delle manchevolezze e dei difetti altrui e siamo subito pronti a condannare l'errore dell'altro con spietata incomprendione. Si è sempre soli e condannati alla solitudine, proprio da questa mancanza di comprensione, specialmente se per caso hai il compito di educare e di insegnare.

Quando uno ha questo compito non può più essere compreso e si crea intorno a lui un campo neutro, in cui la sua personalità viene messa in disparte, dimenticata ed annullata.

Colui che educa non ha diritto ad avere una personalità, egli è solo un simbolo, un canale, uno stru-

mento su cui coloro che desiderano essere educati proiettano la loro immagine inconscia dell'educatore, in questo modo non vengono mai in contatto *vero e autentico* con colui che insegna ma con un simulacro da essi creato.

L'educatore a sua volta è costretto ad assumere un volto ed un ruolo impersonale e se mostra la sua autenticità, sia essa la più alta, è compreso solo da pochi.

Come si può mettere fine a questo giuoco di illusioni che avvolge nelle nebbie e impedisce i rapporti?

Come si può giungere alla vera comunione?

È proprio vero, forse, che colui che è più avanzato può comprendere il meno evoluto, e che il meno evoluto non può comprendere il superiore.

Non ci si può aspettare comprensione da chi ancora non è passato attraverso le prove ed i gradi che tu conosci e hai fatto tuoi. Potrebbe tuttavia esserci una certa sensibilità almeno alla vibrazione, alla nota profonda che sta dietro la forma, dietro alla personalità anche da parte del meno evoluto, se egli è ricettivo alle note animiche.

Più si va avanti sulla via spirituale, più si deve accettare la solitudine dal punto di vista personale, e imparare invece a sentirsi uniti a ciò che è al di là delle personalità, a ciò che è senza forma.

II

IL BISOGNO DI ESSERE COMPRESI

È proprio necessario essere capiti? Perché tutti aneliamo tanto a farci comprendere e pensiamo che il massimo bene sia trovare qualcuno che ci comprenda totalmente e senza riserve, con il quale aprirci ed essere *noi stessi*?

Questa esigenza di mostrarci, confessarci, *rivoltare il dentro in fuori* che cosa nasconde realmente?

Penso che la ragione che ci spinge a cercare comprensione sia il bisogno di conoscere noi stessi. Forse nell'altro cerchiamo semplicemente uno *specchio* per poterci vedere e riconoscere. C'è sempre bisogno di un polo opposto per potersi manifestare e l'altro costituisce questo polo opposto.

Qualcuno afferma che è impossibile conoscere se stessi e che in realtà l'uomo non possiede una individualità ben precisa. Altri invece affermano che ogni uomo è un *unico*, un Io da conoscere, che cerca di autorealizzarsi.

Chi ha ragione?

La risposta non può darsi a priori, ma a posteriori, e cioè dopo aver tentato ogni via ed ogni mezzo per ritrovare il proprio Io, e quando lo abbiamo tro-

vato nessuno può toglierci questa certezza che rappresenta una realtà, un'esperienza diretta.

“Il vero Io non è un'idea, ma è un'esperienza”. dice il Buddismo Zen, e quindi non si può descrivere con speculazioni filosofiche o elucubrazioni intellettualistiche.

Anche se fosse vero che l'unico potere dell'Io è quello di essere spettatore di tutte le manifestazioni della sua unità psico-fisica, sarebbe sempre una realtà il fatto che esiste questo *potere* di osservare, di essere cosciente.

Se vi è, quindi, un quid che è cosciente di se stesso non è forse l'Io?

Che cosa significa *conoscere se stessi*? Quando diciamo che vogliamo conoscerci non ci riferiamo a quel centro di coscienza che osserva e giudica, ma ci riferiamo a quel groviglio di sensazioni, sentimenti, desideri, impulsi, pensieri che formano la nostra personalità, e vogliamo capire "perché" agiamo in un certo modo, e perché non riusciamo ad essere come vorremmo.

Parlando con un altro speriamo di essere aiutati a sbrogliare l'arruffata matassa, e vogliamo la sua comprensione come guida nella nostra ricerca.

Ma l'altro non può capirci, perché sente solo le nostre parole confuse e falsate, e vede solo la manifestazione più esterna, l'ultima precipitazione di una serie di cause ed effetti, che si sono susseguiti a catena dentro di noi.

Le parole che diciamo non rispecchiano la realtà profonda di noi stessi, ecco perché non c'è la comprensione.

Solo chi è capace di *sentire o intuire* dietro alle parole tutto il complesso meccanismo che le ha prodotte, può capirti, ma costui deve essere o un Santo, o un Iniziato, o uno che *ama veramente*. È solo l'amore la chiave che apre la porta della Realtà.

III

ACCETTARE E CAPIRE IL DUALISMO DEGLI ALTRI

Quando uno comincia ad essere sensibile al lato interno e più alto delle persone, diventa più difficile all'inizio la comprensione di esse, poiché si vede contemporaneamente il lato luminoso ed il lato oscuro, la personalità e l'Anima, il bene e il male (per così dire) e ci si sente perplessi ed incapaci di emettere su di loro un chiaro giudizio.

Questo sta accadendo a me, crédo, poiché non sono capace né di condannare né di esaltare una persona, vedo le due facce della sua natura, vedo il giuoco interno dei due poli e siccome ancora non ho fatto la sintesi, mi sento perplessa e smarrita.

Preferisco allora aspettare e non emettere opinioni.

IV

RIFLESSIONI SULLA SUBLIMAZIONE

La sublimazione delle energie è un processo che avviene continuamente ed incessantemente in noi, anche se non ne siamo consapevoli ed è un fatto conaturato alla struttura psico-spirituale stessa dell'uomo.

Vi è una continua trasformazione di stati psichici, un passaggio dall'uno all'altro, poiché nella nostra intima struttura energetica siamo simili a complesse e meravigliose macchine che utilizzano e sanno incanalare le forze e le istanze che sono in esse.

Sappiamo che, a livello fisico, nel campo dell'elettricità, della fisica, della chimica, processi di trasmutazione e di sublimazione avvengono sempre o spontaneamente o provocati dall'uomo.

Ad esempio nel campo dell'elettricità il calore si può trasformare in movimento (termodinamica) o il movimento in luce.

Il passaggio dell'acqua dallo stato liquido a quello aeriforme per effetto del calore è anche un caso di sublimazione.

Nel campo psicologico il meccanismo della sublimazione è stato riconosciuto ed accettato. Freud ne

parla come di un processo normale e spontaneo, solo che ne ignorava le leggi e le cause. Molti studiosi, appunto perché tale fenomeno presenta degli aspetti inspiegabili e misteriosi, non lo ammettono e ancora oggi se ne discute.

Pensare che basterebbe osservare noi stessi nella nostra vita e nelle nostre esperienze di ogni genere per accorgerci che continuamente vi è una trasmutazione di energie dentro di noi, e che ogni nostra manifestazione è collegata ad un'altra con fili invisibili, ed è l'effetto di un cambiamento di indirizzo e di voltaggio nel nostro delicato e complesso meccanismo energetico.

Noi siamo un agglomerato di energie.

Mi è venuta in mente una frase che ho sentito ieri e che mi ha fatto molto riflettere: "Quando prendiamo coscienza di qualche cosa che è nel nostro inconscio di represso o rimosso e che è causa di malessere, avviene come un *corto-circuito* ed è questo corto-circuito che provoca la guarigione. *Occorre corto-circuitare le energie!*

V

RIFLESSIONI SUL PROPRIO COMPITO

Devo cercare di raccogliere le idee perché mi sento come un po' confusa e dispersa. Devo cercare di capire e di fare un po' il punto della mia situazione interiore, che è giunta ad una svolta molto importante e decisiva per la mia maturazione interiore.

Ho veramente un compito da svolgere o no?

Credo di sì, e non devo assolutamente lasciarmi influenzare da ciò che altri possano dire o pensare.

Ma chi sono questi altri?

Sono alcuni che forse non hanno capito nulla della mia vera natura, pur volendomi bene sotto un certo aspetto. C'è una parte di me, che non tutti afferrano, e che è la più vera e profonda. A quella devo attenermi per non sperdermi nel dubbio e nella nebbia.

In questo periodo sto molto riflettendo sul vero e giusto uso dei veicoli della personalità e sullo scopo reale dell'incarnazione dello Spirito nella materia.

Tutte le dottrine buddiste, induiste e anche cristiane sottolineano la necessità di *liberarsi* dal corpo, dalla schiavitù della materia. La meta che additano è la completa liberazione, ed il raggiungimento di uno

stato di coscienza universale, ampio, in cui l'Io si dissolve nel Tutto.

Eppure quello che noi consideriamo una prigione e un ostacolo, e cioè il corpo, e l'insieme dei veicoli personali deve avere uno scopo e se lo Spirito si è limitato in esso deve esserci una ragione.

Nulla avviene a caso, ma per un piano ordinato, armonico e intelligente che viene dal Divino.

Sri Aurobindo dice, parlando dell'Anima:

“Ciò che la volontà attiva della sua coscienza tende a farle credere, essa tende a diventarlo... *ciò che essa crede di poter essere, e ciò in cui ha piena fede di divenire, essa lo crea e lo scopre tramutando in ciò la sua natura.*”¹²

Egli dice ancora:

“...l'idea fondamentale dello yoga dell'autoperfezione consiste nell'operare il rovesciamento delle relazioni fra l'Anima dell'uomo e la sua natura mentale, vitale e fisica, dal modo in cui sono impostate attualmente”.

¹² Sri Aurobindo "La sintesi dello yoga" vol. III, pag.75

VI

AIUTARE GLI ALTRI AIUTA ANCHE SE STESSI?

Mi è stato detto che per aiutare gli altri io trascuro di aiutare me stessa, e cioè trascuro il mio sviluppo e la mia crescita interiore.

Questo mi ha fatto pensare. Sarà veramente così?

Oppure avviene che aiutando gli altri se ne riceve indirettamente anche un beneficio per se stessi?

Mi è stato detto anche che per adattarmi agli altri, alle loro esigenze, alla loro capacità di comprensione, mi restringevo e mi limitavo, e a poco a poco perdevo di vista quello che era effettivamente il mio livello evolutivo.

Ci deve essere qualcosa di vero in tutto ciò, e forse la lezione che devo imparare è proprio quella di aiutare sì, ma senza *scendere di vibrazione*, e inoltre non trascurare la mia vita interiore. Un'altra cosa che mi tormenta è il problema della solitudine, che ancora non ho risolto perché lo sento come una specie di punizione, e cioè come un karma da scontare e non come un fatto inevitabile sul sentiero spirituale.

“Siate preparati alla solitudine” dice il maestro Tibetano ai discepoli. Quindi c'è da pensare che l'es-

sere soli è un fatto che avviene spesso a chi percorre il sentiero spirituale.

D'altro canto la solitudine sembra una cosa così assurda, inumana, anormale, una condanna, specie per chi, come me, è fatto per l'affetto, per la collaborazione, per l'amicizia, per lo spirito di gruppo.

C'è poi il mio lato sentimentale che è un *guardiano della soglia...*

Non è tuttavia solo sentimentalismo il mio, ma è un bisogno di polarità, di dialogo, di rapporto autentico, che non riesco mai a soddisfare pienamente.

Spesso incontro rapporti alterati da proiezioni, da esigenze psicologiche inconscie, o da bisogno di aiuto e di guida.

Pochi mi vedono come realmente sono ed instaurano un rapporto vero e costruttivo. Gli amici vedono di più il mio lato umano, mi apprezzano e mi vogliono bene.

Le persone che vengono alle riunioni non vedono il mio lato umano, vedono un lato spirituale che costruiscono e proiettano loro.

VII

ESIGENZA DI AUTENTICITÀ

In questi giorni sto riflettendo molto su una qualità per me molto importante: l'autenticità.

Si sottolinea sempre la necessità dell'autenticità per poter manifestare la nostra realtà più alta latente dentro di noi.

Questo è basato sul presupposto che la vera natura dell'uomo è profondamente buona, luminosa e divina.

Riuscire quindi ad essere autentici significa esprimere se stessi e la propria vera natura che è perfetta e spirituale.

Arrivare a questa autenticità infatti è un'esigenza innata nell'uomo, perché egli inconsciamente sa che lo scopo della vita è questo.

Autenticità significa armonia, assenza di conflitto, superamento delle antitesi.

Il contrario dell'autenticità sono la falsità, il condizionamento, l'illusione, l'auto-inganno, la meccanicità.

L'autenticità è connessa con la spontaneità, la sincerità, la purezza, l'immediatezza, l'innocenza, la semplicità, l'armonia.

Tra tutte queste note quella che mi colpisce di più è la purezza, che sento come trasparenza, chiarezza, limpidezza, *perfetta adesione agli impulsi che vengono dall'Anima, alla Verità di se stessi.*

Qui veniamo al fulcro del problema: che cosa è vero? Quali sono gli impulsi veri?

Occorre stare molto attenti, perché molti per essere *autentici*, o credendo di essere autentici, seguono ciecamente gli impulsi e gli istinti, senza vagliare da dove vengono, e da quale parte del loro essere.

Occorre distinguere fra spontaneità e spontaneismo, perché la prima è l'esperienza della realtà profonda, ed il secondo è un atteggiamento voluto, costruito di chi non vuole controllare i suoi impulsi e i suoi istinti, per timore di non essere se stesso nel senso personale.

Cosa significa essere se stessi?

Tutto dipende dall'idea o dal concetto che abbiamo di noi stessi, o meglio dal livello dove il nostro Io è focalizzato.

La psicanalisi dice che non dobbiamo inibire o reprimere i nostri istinti e le nostre energie, e questo è giusto, ma non dice *che cosa sono questi istinti*, da dove vengono, e qual è la loro vera essenza.

Torniamo comunque all' autenticità. .

Ho detto che è un'esigenza innata nell'uomo, e infatti se un individuo non riesce a essere veramente se stesso soffre e si inaridisce. È come se gli fossero state tagliate le radici che assorbono alimento dalla terra, oppure è come se gli fosse stata preclusa la possibilità di attingere energia dalla sorgente.

Chi è autentico, e cioè chi è in allineamento con il suo vero Io, è creativo, perché riesce a esprimersi in maniera vera e spontanea.

Chi è autentico è in pace con se stesso e con gli altri, perché non sente conflitto e separazione.

VIII

ESPERIENZA DI SOLITUDINE IN MONTAGNA

Sto facendo un'esperienza interessante: quella della solitudine in un luogo di montagna solitario e lontano da ogni contatto umano.

Dalle finestre vedo i profili delle montagna lontano, e più vicino le cime degli alberi ed i prati. Non odo alcuna voce, né nessun rumore che mi ricordi la civiltà. Sento solo i grilli che cantano e null'altro.

Mi sento serena. Forse il contatto diretto con la natura aiuta e dà calma e serenità. Non riesco però a meditare come vorrei. Non riesco a pensare a nulla. Vivo e sono.

Questo è sufficiente?

Non ho nessuno stato d'animo particolare, né un senso di elevazione. Mi sembra di essere vuota e amorfa. Perché?

Vorrei trarre profitto da questa esperienza e trasformarla in coscienza, ma forse ancora non so vivere *qui e ora*, e vivo in attesa del *dopo*, quando arriveranno gli altri.

Ecco, questo è il punto: dovrei imparare a vivere del momento presente, e essere consapevole solo di esso, allora forse entrerei pienamente nell'esperienza.

Rajneesh scrive che noi non facciamo altro che *verbalizzare* e per questo non sappiamo entrare nella dimensione dell'Essere.

Comincio a sentire forse l'esigenza di non verbalizzare, di non pensare, e di *vivere* solo con la coscienza. Non devo quindi preoccuparmi di sentirmi vuota, forse è questo l'atteggiamento giusto.

Questo luogo mi dà tanta pace e calma, ma non mi stimola mentalmente. Continuo a non *pensare* verbalmente. Comincio però *a vivere* nel presente con uno stato di vuoto mentale e di totale rilassamento.

A volte mi sembra di vivere fuori dalla realtà, perché tutto sembra essere sospeso in una dimensione senza tempo.

Perdo anche un po' il senso della mia identità. I contorni del mio Io si fanno sempre più sfumati e non sento una precisa individualità.

È questo un segno positivo, oppure no?

IX

UN'IMPORTANTE PRESA DI COSCIENZA

Non ho scritto spesso su queste pagine perché sensitivo (e sento ancora) l'inadeguatezza delle parole ad esprimere quello che avviene nell'interiorità di me stessa... Infatti quando cerchiamo di spiegare necessariamente razionalizziamo e tutto viene alterato e offuscato perché la mente interviene a interpretare e a voler spiegare quello che è inesprimibile, perché forse è ancora in formazione. Inoltre c'è una specie di freno ad essere completamente autentici, per timore che un domani qualcuno potrebbe leggere quello che hai scritto e non comprenderti totalmente.

In realtà il vero diario spirituale dovrebbe essere una specie di *confessione* aperta, coraggiosa, quasi *spietata*, di se stessi, un mettere a nudo la propria anima, e questo non è facile. Vorrei comunque tentare, perché a volte mi affiorano delle particolari prese di coscienza o dei lampi di intuizione, che vorrei fissare, per farne oggetto di riflessione e meditazione.

Dovrei scrivere solo cose spirituali e impersonali, che mi aiuterebbero anche a capire meglio il senso evolutivo di questo ultimo ciclo della mia vita, che sento molto importante e significativo, sia come *pun-*

to di svolta nel lavoro di servizio (se dovessi vivere ancora per qualche anno), sia come preparazione all'esperienza della morte.

Se è vero che il senso della propria vita si rivela nel momento della morte, voglio viverlo in piena consapevolezza e serenità, preparandomi spiritualmente e profondamente come vuole la mia Anima.

BIBLIOGRAFIA

- ALBERTI A., *La volontà di sintesi*, Centro studi di Psicointesi R. Assagioli. Assagioli R., Per l'armonia della vita, la psicointesi- Ed. Mediterranee. Roma 1980.
- AUROBINDO G., *La sintesi dello yoga I,II,III*, libro Astrolabio, Roma 1967.
- BAILEY A.A., *Il trattato di Magia bianca*.
- CARUSO, *Psicanalisi e sintesi dell'esistenza*, Marietti, Roma 1958.
- DE CHARDIN T., *Escuise d'un univers personnel*, saggio.
- FROMM E., *Psicanalisi e Buddismo Zen*, Astrolabio, Roma 1968.
- JUNG C.G. *Psicologia e alchimia*, Boringhieri, Torino, 1989.
- MASLOW A., *Verso una psicologia dell'essere*, Astrolabio, Roma 1971.
- SATPREM, *L'avventura della coscienza*, Galeati, Imola 1967.
- VAN DER LEEWS, *Il fuoco della creazione*, Sirio, Trieste, 1976.
- WATTS A., *Il significato della felicità*, Ubaldini, Roma 1975.

INDICE

PRIMA PARTE

Alla ricerca della giusta direzione	pag.	7
I Il punto di svolta	»	15
II La crescita a spirale	»	23
III Dall'Irreale al Reale.....	»	31
IV Scoperta dei vari livelli dell'Amore	»	39
V Comprensione dello scopo della meditazione.....	»	47
VI Riconoscimento del proprio grado evolutivo.....	»	59
VII Risveglio del Centro del Cuore.....	»	73
VIII Incontro con il Guardiano della Soglia.	»	79
IX Rivelazione del Maestro Interiore.....	»	91

SECONDA PARTE

I Analisi della tecnica di disidentificazione e autoidentificazione.....	»	97
II Analisi della funzione mentale.....	»	107
III Analisi della funzione affettiva.....	»	111
IV Analisi delle qualità e caratteristiche della volontà personale.....	»	113
V Come sviluppare la capacità di sentire l'influsso dell'Anima.....	»	115

TERZA PARTE

I	Il rapporto con gli altri	»	129
II	Il bisogno di essere compresi	»	133
III	Accettare e capire il dualismo degli altri	»	137
IV	Riflessioni sulla sublimazione	»	139
V	Riflessioni sul proprio compito	»	141
VI	Aiutare gli altri aiuta anche se stessi?	»	143
VII	Esigenza di autenticità	»	145
VIII	Esperienza di solitudine in montagna ..	»	147
IX	Un'importante presa di coscienza	»	149