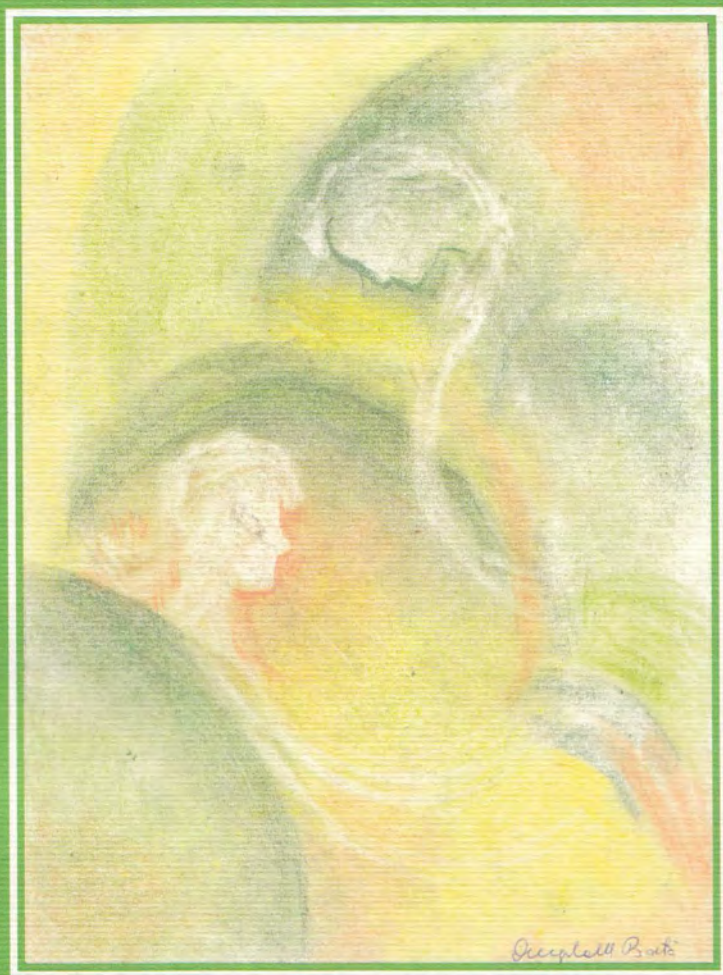


Angela Maria La Sala Batà

La Via del Tao



Edizioni Armonia e Sintesi

Angela Maria La Sala Batà

LA VIA DEL TAO

o «L'Armonia degli opposti»



Edizioni Armonia e Sintesi

PREFAZIONE

Questo libro raccoglie una serie di lezioni da me svolte nell'anno 1992-1993 e che furono poi registrate e trascritte da alcuni collaboratori ed allievi che hanno avuto cura di riportare anche i dibattiti seguiti ad ognuna delle lezioni.

L'argomento preso in esame rappresenta uno dei problemi fondamentali che l'uomo incontra lungo il suo cammino verso l'autorealizzazione spirituale, e che, se non è riconosciuto e risolto, può essere causa di deviazioni, crisi e sofferenze molto difficili da superare. Tale problema è quello del dualismo fondamentale dell'uomo, della sua «contraddittorietà abissale» (come la definisce Jung) che in realtà nasconde il segreto della sua natura dove il divino e l'umano si incontrano, rispecchiando la realtà bi-polare dell'Uno, che egli deve riconoscere e realizzare in se stesso ritrovando l'unità originaria. È questo un lavoro lungo, arduo e complesso, un cammino interiore di graduale integrazione, riunificazione e sintesi. È la «Via del Tao» dell'antica filosofia cinese, il «Sentiero sottile come il filo del rasoio» dei buddhisti che porta gradatamente a scoprire che tutti gli opposti sono complementari, poiché non sono altro che le due facce di un'unica realtà.

Il titolo di questo libro è appunto «La Via del Tao, o l'armonia degli opposti», perché vuole indicare questo lavoro da fare, questo sentiero interiore da percorrere, sviluppando a poco a poco la capacità di salire al di sopra di ogni dualismo, in un livello di coscienza dove ogni scissione svanisce nell'armonia e nell'unità dell'Essere.

Nel percorrere questo cammino interiore l'uomo scopre che i suoi dualismi rispecchiano una Legge Universale, quella di Po-

larità, che regola tutta la manifestazione a tutti i livelli, dandole il suo carattere ciclico e ritmico.

Data la vastità e la complessità dell'argomento i vari capitoli di questo libro non presumono di esaurire totalmente gli infiniti aspetti della Legge di Polarità, ma vogliono offrire delle opportunità di riflessione e di autoanalisi che potranno essere utilizzate dal lettore, a seconda del proprio grado evolutivo e del proprio livello di coscienza.

Alla fine di ogni capitolo sono stati trascritti i vari dibattiti seguiti alle singole lezioni, allo scopo di chiarire e di agevolare questo compito di autoriconoscimento e di crescita interiore. Essi sono testimonianze e prove esperienziali del lavoro svolto su se stessi da alcuni ascoltatori, nel tentativo di scoprire, analizzare e superare i propri dualismi.

Ringrazio i cari amici e collaboratori Giuliana Colella, Edmondo Crocioschi, Marisa Colace, Elisabetta Scarabello che, con il loro prezioso aiuto e la loro viva partecipazione, hanno reso possibile la stesura e la pubblicazione di questo libro che mi auguro possa essere di stimolo per tutti coloro che aspirano a percorrere il difficile, ma luminoso sentiero dell'autorealizzazione spirituale.

Roma, settembre 1993

Angelo Maria Le Sala Bataù

CAPITOLO I

L'UNO SI MANIFESTA E DIVIENE DUE

«Il Padre-Madre fila una Tela, la cui estremità superiore è attaccata allo Spirito-Luce dell' Oscurità Una, e quella inferiore alla sua oscura fine, la Materia, e questa è la Tela dell'Universo intessuta delle due sostanze in una».

Le Stanze di Dyan

Quando osserviamo il mondo, noi stessi e tutto ciò che esiste nella creazione, siamo colpiti da un fatto universale: la dualità. Tutto sembra essere diviso in due: luce e ombra, vita e morte, attivo e passivo, attrazione e repulsione, piacere e dolore, bene e male ecc. Questi dualismi, elencati a caso, non sono che una minima parte del numero infinito di dualismi esistenti nella manifestazione sotto molteplici aspetti.

Questa realtà è talmente evidente e significativa che è riconosciuta come una «legge», e precisamente la «Legge di polarità». Infatti ogni dualismo rappresenta una polarità, poiché i due termini che lo compongono, anche se sembrano opposti sono in realtà «complementari». In altre parole non hanno una realtà separata e individuale, e presi disgiuntamente appaiono incompleti e parziali, ma sono due aspetti di una realtà unica che li trascende entrambi e li sintetizza in un livello più alto, nel vertice di un simbolico triangolo, che

costituisce, allo stesso tempo, la meta e l'origine del loro esistere.

In realtà il dualismo che sembra regnare in tutta la manifestazione è illusorio e relativo, poiché dietro ad esso vi è l'unità, l'armonia, un tutto unico ed omogeneo, indivisibile ed uno.

Da che cosa deriva allora l'esperienza che facciamo continuamente della dualità, della divisione, della dicotomia?

E che senso e che scopo ha questa esperienza se risulta poi apparente ed illusoria?

Per poter rispondere a queste domande dobbiamo risalire all'origine della manifestazione e alla Causa Prima di tutto ciò che esiste, come ci viene tramandato dalle antiche dottrine esoteriche, per esaminarle, sia pure solo come ipotesi, facendo appello alla nostra intuizione.

Nel libro «La Dottrina Occulta» di Chevrier leggiamo, ad esempio: «Quando l'Unico diviene due, allora si può qualificarlo di Spirito e Materia».

Queste parole vogliono dire che all'inizio vi era un'unica realtà, l'Uno, l'Assoluto, l'Immanifesto completo in se stesso e immerso in uno stato di riposo (pralaya). Periodicamente questo Assoluto, quest'Uno esce dal suo stato di immobilità e di riposo e si *manifesta* attraverso una «ideazione cosmica» (manvantara).

Questo atto produce subito una dualità, poiché è la stessa «ideazione cosmica», che è uno schema, a creare una limitazione. Infatti (citando ancora Chevrier): «Non vi possono essere..... degli schemi senza scelta; e quindi senza restrizioni. Nello stesso tempo, scegliere è far passare la volontà dallo stato neutro ad uno stato polarizzato, cioè manifestante l'opposizione tra ciò che lo schema implica e ciò che esclude: volere positivo e volere negativo, polo + e polo -. Ecco la prima coppia di opposti, che nel seno stesso dell'Unico, manifesterà la Volontà positiva - principio espansivo - come Spirito, e la Volontà negativa - principio restrittivo - come Materia, le due colonne del Tempio Universale..... Da questa coppia primordiale deriveranno tutti

gli opposti che manifesterà la creazione; più precisamente, tutti sono Lui e null'altro, le multiple riflessioni di questo doppio aspetto della Volontà creatrice.....» (Da «La dottrina occulta» pagg. 40 e 41).

Anche nell'antica filosofia cinese l'Uno, che è chiamato Tao, emana due opposti principi, Yin e Yang, che mantengono in equilibrio, con il loro ritmico alternarsi, tutta la manifestazione. Essi sono le due facce della Totalità, dell'Assoluto, passivo l'Uno e attivo l'altro, che si alternano, lottano, si integrano, si moltiplicano per poi riportare tutto all'armonia ed all'unità.

Nella religione cristiana il simbolo della Croce indica l'incontro di questi due principi, l'uno verticale l'altro orizzontale, ed il Cristo, vero Dio e vero Uomo, sale e muore sulla Croce, a testimoniare emblematicamente il ritorno all'Unità (Dio) e la redenzione della materia.

La Trinità, che si ritrova in tutte le religioni, indica il culmine del processo di fusione dei Due (Padre e Madre, Spirito e Materia) nel Figlio, che è la Coscienza.

Infatti, come abbiamo detto prima, ogni polarità si risolve quando emerge un terzo fattore ad un livello più alto che sintetizza i due poli opposti. La rivelazione che si ha nel momento che avviene ciò nella nostra dimensione umana, è che questo terzo fattore trascendente non «emerge» ma pre-esiste dietro alla dualità, ed anzi è lui che la produce.

Questa rivelazione però rappresenta il risultato di una precisa maturazione interiore, ed indica un momento dell'evoluzione interiore dell'uomo, determinante e di carattere molto elevato.

«Raggiungere la consapevolezza che tutti gli opposti sono polari e quindi costituiscono un'unità, è considerata nelle tradizioni spirituali dell'Oriente una delle più alte mete dell'uomo», scrive il fisico americano Fritjof Capra nel suo libro il «Tao della fisica» (pag. 166).

Anche in Occidente però questo raggiungimento è considerato uno dei più alti. Basti citare Nicola Cusano, noto per la sua

teoria della «coincidentia oppositorum», il quale afferma che l'intuizione di tale «coincidenza dei contrari» è la *chiave della Suprema Verità*.

Quando una verità è universale, essa è intuita e convalidata da tutte le menti illuminate, siano esse orientali od occidentali, e può essere sperimentata e vissuta da tutti, a mano a mano che la coscienza si evolve e l'intuizione si sviluppa.

L'uomo nel suo cammino evolutivo, prima di raggiungere la totale consapevolezza dell'unità che sta dietro alla dualità, passa attraverso varie fasi, che lo conducono dalla completa identificazione con il polo «materia», alla graduale scoperta di altre dimensioni e infine alla rivelazione del «polo Spirito».

È a questo punto che comincia il vero processo di sviluppo della coscienza, perché ha inizio il conflitto, il doloroso oscillare tra i due poli, alternando periodi di negazione e di rifiuto dell'uno o dell'altro aspetto, con periodi di completa identificazione.

Il periodo di totale ripulsa della materia vista come ostacolo, limitazione e fonte di tutte le negatività rappresenta la fase mistico-ascetica, durante la quale prende il sopravvento il polo spirituale e viene completamente rifiutato il polo della materia.

Questo porta ad una unilateralità e ad una serie di repressioni che ostacolano lo sviluppo della coscienza ed impediscono la vera autorealizzazione ed il ritorno all'unità.

Ogni unilateralità ed ogni estremismo producono una reazione di ciò che è stato negato, e quindi inevitabilmente prima o poi ad una ricaduta nel materialismo e nella negazione dello Spirito.

Questa oscillazione continuerà sino a quando l'uomo non accetterà, avendola riconosciuta, la sua dualità, e non comprenderà la sua vera funzione.

Il vero ostacolo all'evoluzione della coscienza non è il dualismo in se stesso ma il non volerlo riconoscere ed accettare, il non voler comprendere la sua utilità e la sua funzione positiva e necessaria ad uno sviluppo totale ed a una realizzazione autentica.

Molti sono coloro che coscientemente o incoscientemente cadono in questo errore, per un falso concetto di unità.

Ad esempio, coloro che seguono le teorie orientali, senza però aver ben afferrato il vero insegnamento nascosto in esse, affermano che tutta la manifestazione, tutto il mondo oggettivo è «maya», è un'illusione, non ha una realtà, poiché l'unica realtà è l'Assoluto, Dio.

Quindi per «unità» intendono solo l'aspetto trascendente, l'Immanifesto, l'Uno, escludendo la materia, la manifestazione, il mondo fenomenico, considerato solo un «sogno», una apparenza illusoria.

I materialisti al contrario affermano che l'unica realtà è la materia, e per loro il concetto di unità si riferisce al mondo oggettivo, e considerano i livelli psichici e soggettivi come «epifenomeni» del mondo fisico.

Il vero senso dell'unità è quello che sorge dalla consapevolezza che *tutto ciò che esiste a tutti i livelli è reale*, perché è parte dell'Uno, della Divinità, e quindi ha la sua ragione di essere, ha la sua funzione, il suo giusto posto.... Nulla di ciò che esiste è inutile, illusorio, apparente, poiché anche la cosa più piccola ed insignificante è come la nota di una grande, immensa sinfonia e contribuisce all'armonia ed alla bellezza totale di essa.

Maya, illusione, non è il mondo manifesto, la creazione, gli oggetti, l'aspetto fenomenico, ma è il nostro modo di interpretare e di vedere tutto ciò, attraverso la nostra coscienza limitata che ci fa identificare con l'aspetto relativo ed apparente delle cose e ci impedisce di vedere il loro significato, i loro collegamenti con il Tutto e la loro vera funzione.

Quindi non si giunge alla consapevolezza di questa unità originaria ignorando o negando la manifestazione, non accettando la molteplicità e le infinite forme di dualità che si sono prodotte per fini evolutivi, fin dall'inizio dell'ideazione cosmica. Si giunge ad essa «entrando» consapevolmente nel significato profondo della vita, accettando tutti i suoi aspetti, vivendoli come simboli di una realtà unica che dobbiamo a poco a poco ri-

trovare, non rifiutando il conflitto, le opposizioni, le apparenti contraddizioni, il dolore, il male, i lati oscuri..... e mantenendo sempre la salda ed incrollabile fiducia che «tutto ha un senso», che tutto a poco a poco rivelerà il suo significato, il suo lato costruttivo, luminoso, utile, giusto e benefico nel grande schema evolutivo emanato dalla Divinità.

Accettando la dualità come fase evolutiva necessaria al processo di autorealizzazione e di ritorno all'Armonia originaria scopriremo il segreto processo che regola la manifestazione e che nell'uomo trova il suo simbolo più significativo, e ci renderemo conto che tutte le grandi leggi spirituali e cosmiche derivano in effetti dalla Legge di Polarità.

La Legge dei Cicli, la Legge di Armonia, la Legge di Causa ed Effetto, la Legge di Evoluzione, la Legge di Attrazione, la Legge di Rincarnazione, la Legge di Analogia etc., sono tutte regolate dal ritmico flusso e riflusso di energie che scorre fra due poli complementari, chiamati con infiniti nomi: Yin e Yang, Ishvara e Shakti, Purusha e Prakriti, Eros e Logos, Sole e Luna, conscio ed inconscio, maschile e femminile, attivo e passivo etc... Tutti infiniti aspetti e forme delle due energie emanate dall'Uno, delle due facce della realtà che si dividono per poi riunirsi di nuovo nella coscienza individualizzata, attraverso il travagliato, lungo e creativo processo evolutivo dell'uomo.

Sospeso fra Cielo e Terra, fra l'Infinito e il finito, posto fra due regni della natura (il IV e il V), è l'uomo che ha il compito precipuo di riunificare in se stesso queste due grandi energie cosmiche, lo Spirito e la Materia. Compito di cui egli per un lungo periodo evolutivo è ignaro, ma che riconoscerà a poco a poco accettando e utilizzando la sua dualità e divenendo il campo di battaglia degli opposti, il «crogiuolo» (come dice Satprem), dove lo «Spirito si materializza e la materia si spiritualizza», nel processo alchemico di trasformazione e di unificazione che darà vita al terzo fattore: la Coscienza del Sé individualizzata, contrassegno dell'Uomo Vero e realizzato, fatto a «immagine e somiglianza di Dio».

DIBATTITO

Domanda: Come si forma la personalità? È frutto solo di influssi esterni e di un passato atavico?

Risposta: Dobbiamo considerare la personalità non solo dal punto di vista psicologico, ma anche e soprattutto dal punto di vista esoterico. Infatti il punto di vista puramente psicologico considera la personalità come un insieme di influssi ereditari, educativi, ambientali, come un'entità che si struttura a poco a poco fino a consolidarsi in un io ben definito ma spesso costruito e non autentico. Invece il punto di vista esoterico la vede come un insieme di energie di vario livello emanate dal Sé (la scintilla Divina, vera essenza dell'uomo) e che costituiscono il Suo strumento di espressione sul piano oggettivo e fenomenico. È quindi «materia» rispetto al Sé che è Spirito. Pertanto costituisce l'altro polo del Sé e deve riunirsi a poco a poco a Lui attraverso un lungo processo evolutivo che dura vite e vite. È un cammino arduo e lungo perché la personalità è inconscia della sua origine e della sua vera funzione, fino a quando la coscienza del Sé, che è Superconsucia, non comincia a far sentire la Sua presenza.

Allora inizia il dualismo ed il conflitto fra questa nuova coscienza ed il falso io della personalità. Conflitto che durerà fino a quando non si trasformerà in «polarità» dando inizio ad uno scambio fra il Sé e la personalità che porterà all'unione ed alla nascita del terzo fattore che è la coscienza.

Domanda: Vi possono essere dentro di noi contemporaneamente due forme di dualismo? Uno tra il mondo psicologico ed il mondo esterno e l'altro tra la coscienza spirituale e la realtà oggettiva?

Risposta: I dualismi di cui parli esprimono due fasi evolutive diverse, ma penso che possano essere vissuti contemporaneamente da chi non ha ancora una perfetta integrazione di tutte le energie della personalità intorno ad un Centro di Coscienza.

Domanda: Perché la dualità è conflittuale? Che cosa determina il conflitto?

Risposta: Il conflitto è dovuto al fatto che inizialmente i due aspetti di ogni dualità ci appaiono opposti ed inconciliabili e molto diversi l'uno dall'altro, con manifestazioni e funzioni molto differenziate, ma in realtà essi sono complementari e cioè nell'avvicinarsi e integrarsi si completano a vicenda. Prendiamo ad esempio la dualità tra mente e cuore che può creare molti conflitti. Mente e cuore hanno funzioni molto diverse tra di loro e quasi opposte fino a quando sono vissute in maniera separata senza alcun tentativo di avvicinamento. Occorre avvicinare i due poli con una oscillazione che divenga sempre meno ampia, trasformandosi in un equilibrio. Si scopre allora (rimanendo nell'esempio) che la mente senza il cuore è troppo rigida e fredda, e il cuore senza la mente è troppo fragile, emotivo e irrazionale. L'avvicinamento porta ad uno scambio che giova ad ambedue i poli. L'arida razionalità della mente si trasforma in saggezza e discernimento e l'eccessiva sensibilità del cuore si trasforma in comprensione consapevole ed intelligente.

Domanda: Non credi che la scissione avvenga quando non si vede la complementarietà di due poli? Penso però che la scissione serva comunque perché produce l'attrito e l'attrito fa nascere la coscienza. Penso di aver scoperto un trucco della personalità quando prende coscienza della scissione che esiste fra il Sé e l'io ma non fa nulla per superarla, dando per scontato che esista questa scissione incolmabile. Allora, cade nella stasi o in una sterile oscillazione che porta al compromesso. In realtà, dando per scontata la scissione, la personalità si crea un alibi per non crescere e non cambiare.

Risposta: Questa è una forma di resistenza o, come dici tu, un «trucco». È come se la personalità dicesse «Io sono inadeguata, non potrò mai essere come il Sé che è Puro Spirito. Rimarremo sempre divisi». Non c'è cosa più sbagliata, perché uno dei fondamentali requisiti di chi si dice spiritualista, o vuole diventarlo, è la profonda convinzione di poter crescere e migliorare. La sua personalità sente la forza evolutiva, sente di essere in cammino e che dentro di lei c'è la forza di diventare il Sé perché è già il Sé. Chi non sente questa certezza e questa forza vuol dire che è completamente identificato con i meccanismi e i condizionamenti inconsci della personalità, che ciecamente e ottusamente lo tengono legato al passato. Ripeto: uno dei primi segni che sta nascendo in noi la coscienza è *la certezza di riuscire*.

Domanda: Non vi potrebbe essere un'altra fase in cui per evitare la sofferenza dell'attrito che la scissione produce si arriva al compromesso?

Risposta: Ti sei chiesto che cosa sia il compromesso? Il

Maestro Tibetano dice che il compromesso è l'incapacità da parte della personalità di fare sacrifici e sforzi e di rinunciare a se stessa. Il senso di inadeguatezza della personalità potrebbe avere però degli aspetti positivi, quali ad esempio l'umiltà e l'accettazione dei propri limiti, dovuti al fatto di appartenere al genere umano: «Nihil humani a me alienum puto», come dice un poeta latino. L'accettazione dei limiti non deve essere passiva e giustificare un arresto del lavoro di autoformazione. Il riconoscimento dei limiti ci deve spingere a superarli. Il riconoscimento dei propri limiti non deve trasformarsi in un attaccamento ai limiti stessi, diventando un alibi per non progredire, una forma di inerzia e di resistenza, che ha bisogno di una forza notevole per essere superata.

Voce: Un terremoto!!!

Risposta: Questo terremoto è il dolore, solo il dolore è capace di spezzare le resistenze della personalità ed il «nodo di ostinazione dell'ego». Non ci sarebbe bisogno del dolore se sapessimo crescere con la nostra volontà.

Domanda: Non potrebbe essere che il puntino bianco che appare nella metà oscura del simbolo del Tao significhi che nella personalità oscurata esiste pur sempre un punto di luce e di forza che è quello che ci dà la certezza di riuscire?

Risposta: Sì, esatto. Il simbolo indica anche la possibilità di rapporto e di integrazione che esiste tra il Sé e la personalità, perchè c'è anche un puntino scuro nel-

la parte bianca: il Sé deve scendere e materializzarsi (ecco il puntino scuro nella parte chiara) e la personalità deve salire e spiritualizzarsi (ecco il puntino chiaro nella parte scura). L'integrazione è possibile perché vi è in ambedue qualcosa dell'altro.

Domanda: Mi ha aiutato a prendere coscienza di una mia problematica quanto tu hai detto sulla molteplicità della personalità. La consapevolezza della molteplicità aiuta a capire perché c'è tanta difficoltà a procedere.

Risposta: Bisogna molto lavorare sul Centro di Coscienza, che è anche un Centro di sintesi. Quando veramente si enuclea il Centro di Coscienza, Esso produce una sintesi che dà il senso di unità. Non deve accadere che il Centro di Coscienza che emerge non produca una integrazione dei veicoli. C'è da chiedersi come può accadere di essere ancora molteplici se si è raggiunto il Centro di Coscienza, che non ha solo la funzione di far sperimentare degli stati di coscienza disidentificati dai veicoli ma anche quella di attivare un senso di direzione e di unità, altrimenti non è un Centro di Coscienza, ma solo l'aspetto passivo della Coscienza.

Domanda: Quando viene fuori un contenuto inconscio il Centro di Coscienza lo vede e si crea un dualismo fra l'energia che si evidenzia e il Centro stesso?

Risposta: Quello che «vede» non è il Centro di Coscienza completo, ma il Suo aspetto di osservatore distaccato.

Domanda: Chi è che registra il contenuto inconscio?

Risposta: È l'aspetto passivo del Centro di Coscienza che vede, registra, osserva e non fa nulla. È la fase del Brahman passivo.

Intervento: Infatti il vero Centro di Coscienza è operativo.

Risposta: Certo, c'è la volontà; come abbiamo avuto occasione di dire molte volte anche il Centro di Coscienza è duale, è composto di due poli uno passivo (la coscienza) e uno attivo (la volontà).

Intervento: La prima fase è quella dell'Osservatore, poi piano piano.....

Risposta: Non «piano piano», ma con forza e decisione, altrimenti c'è il rischio di appagarsi di aver visto e ci può essere il «lasciar fare». Scoprire ad esempio di avere l'istinto di autoaffermazione non basta per superarlo. Occorre fare un preciso lavoro di trasformazione.

Intervento: Questo è quello che dicevo io: si vede la scissione e non si fa niente per superarla.

Risposta: In tal modo aumenti la scissione. Ormai quasi tutti voi che fate un lavoro di autoformazione siete consapevoli dei contenuti del vostro inconscio. Avete scoperto di avere tante energie istintive, tanti bisogni..... ma essi stanno ancora lì. Occorre fare qualcosa, non basta vederli. Per ora siete diventati coscienti del dualismo ed andate avanti con il dualismo.

Coro: Noooo!.....

Risposta: Questo stato non è senza conseguenze. La frustrazione che a volte provate, il non sentire più l'elevazione interiore, quel senso mistico di cui alcuni mi hanno detto di sentire la mancanza... tutto ciò nasce dal fatto che vedendo i vostri lati oscuri, vi siete ridimensionati ed avete abbassato il livello di coscienza. Non vivete più degli aspetti inferiori di voi stessi che avete scoperto, ma ve li portate appresso. Avete ripulito la cantina e vi portate appresso la spazzatura.

Domanda: Nel momento che ci si rende conto del dualismo, come si può usare questa chiave che apre tutte le porte? Forse con la sublimazione?

Risposta: Esatto: il polo inferiore non si può unire a quello superiore se non lo sublimi e non lo trasformi. Il segreto sta nel portarlo alla stessa altezza dell'altro.

Intervento: Da una parte c'è il Centro di Coscienza che cerca di portarci verso l'alto, dall'altra la sofferenza su cui si deve lavorare.

Risposta: Analizzate questo tipo di sofferenza. Che cosa è? È la sofferenza del non riuscire a sublimare? È un senso di impotenza, di impossibilità? In realtà essa nasce in chi si adagia, rinuncia alla lotta e l'Anima, la parte vera, ne soffre. È una sofferenza dell'Anima, non della personalità. L'Anima soffre perchè non si fa nulla per cambiare.

Intervento: La sofferenza mi vuol far capire che devo maturare qualcosa o devo prendere coscienza di qualcosa.

Risposta: La sofferenza ha tante sfumature. Vi può essere la sofferenza della trasmutazione che è positiva, attiva, oppure vi può essere una sofferenza di impotenza, come quella dell'Anima che soffre perchè vi è una stasi e una resistenza della personalità.

Domanda: Come si può riconoscere la quiete che viene dopo aver superato un conflitto dalla quiete che è paura e stallo?

Risposta: La quiete dopo aver superato un conflitto è piena di energie, è creativa, l'altra è il tamas, l'inerzia, una tomba e dà un senso di soffocamento.

Intervento: La quiete che segue alla trasmutazione è di riposo creativo, consapevole.

Risposta: È gioiosa, non è la quiete della frustrazione e dell'impotenza. Nella prima hai vinto, nell'altra sei vinto. L'uomo è talmente abituato a vivere nel dualismo che lo trova naturale. Persino alcune religioni insegnano all'uomo che è indegno di Dio.

Intervento: Secondo me la filosofia dell'esistenzialismo è nata dalla presa di coscienza del dualismo, senza un' utilizzazione creativa. Il dualismo usato creativamente ti porta all'unione perché è complementarietà, mentre se i poli sono considerati incompatibili rimangono scissi.

Intervento: Questo porta ad una situazione schizoide. L'uomo deve fare da ponte tra la terra e il cielo. È una posizione molto scomoda, ma è quella propria dell'uomo che ha i piedi in terra e la testa in cielo.

Siamo tutti in questa posizione, chi più chi meno, e c'è chi lotta per utilizzarla.

Risposta:

Questo è l'atteggiamento giusto: utilizzare l'attrito per trasformarlo da sofferenza a dinamismo creativo ed evolutivo.

CAPITOLO II

IL PUNTO DI INCONTRO DEI DUE: L'UOMO

«.....L'uomo preso nella sua interezza contiene entrambi i poli....ed è chiamato a rimanifestare l'Unità attraverso tutte le opposizioni».

Von Durkeim

Allorché nel grande processo evolutivo cosmico appare l'uomo avviene un fatto d'importanza decisiva per l'energia creatrice divina, perchè finalmente è emersa la forma adatta a esprimere e compiere il proposito dell'Assoluto: quello di riunire i due poli e di rivelare l'idea e la natura di Dio.

Le parole dell'Antico Testamento: «Iddio creò l'uomo a Sua immagine e somiglianza», nascondono una profonda verità, perché effettivamente l'essere umano, a livello microcosmico, nasconde dentro di sé *l'impronta* di Dio, e riflette nella sua natura le leggi universali e divine.

Il Sé dell'uomo è una scintilla divina, emanata dall'Assoluto e quando finalmente può «incarnarsi», perché dal lungo processo evolutivo attraverso i regni della natura è emersa la forma umana, ripete ciò che è avvenuto a livello macrocosmico al momento della «ideazione cosmica», quando l'Uno uscendo dal suo stato di immobilità e di riposo (pralaya), creò la manifestazione.

Il Sé, quando si manifesta (o si incarna) crea Egli stesso il suo strumento di espressione: la personalità con i suoi tre veicoli, per poter venire in contatto con i vari piani della manifestazione. Tuttavia, come l'Assoluto, non si «incarna» totalmente, ma emana un'energia, una parte di se stesso, un raggio della sua totalità, che vivifica lo strumento di espressione, rimanendo però latente dentro di esso, come un seme nella terra. Quindi il Sé totale rimane trascendente e una Sua parte diviene immanente.

Nella Bhagavad Gita è scritto: «Avendo pervaso l'Universo con una parte di Me Stesso, Io rimango, libero, immutato, eterno». Queste parole sono pronunciate dall'Uno nel manifestarsi e stanno a significare questo processo di parziale «discesa» dell'energia divina, che non altera la realtà della trascendenza dell'Assoluto, ma produce con la Sua emanazione un altro «polo» di sé immanente, che rispecchia e riproduce la Sua stessa Natura.

Come abbiamo detto nel capitolo precedente ogni polarità ha un elemento trascendente al di sopra di essa, che è in realtà la sua origine, così l'uomo che rappresenta una polarità di Spirito e Materia, ha come elemento trascendente il Sé, la scintilla divina, che ha emanato sia lo Spirito (la parte di sé che si incarna, il seme nascosto nella terra), sia la Materia (cioè la personalità con i tre veicoli).

Occorre aver chiaro sin dall'inizio questo processo della incarnazione del Sé, per ben comprendere le origini del senso di dualità che contrassegna la natura dell'uomo e le varie fasi del processo di superamento di tale dualità, che ci rivela gradatamente il compito specifico che dobbiamo svolgere come rappresentanti del quarto regno della natura, l'umano.

«L'uomo è un essere di transizione» afferma Sri Aurobindo, e questa frase, ci fa comprendere quale è la sua particolare condizione di «ponte» fra due stadi evolutivi (quello dell'animale e quello dell'uomo realizzato), e quale è il lavoro che deve svolgere trasformando se stesso e unificando con il suo sforzo, il suo travaglio, la sua crescita, i due poli di Spirito e Materia.

All'inizio del suo cammino evolutivo l'uomo è inconscio di essere il portatore di un «seme» spirituale e divino, che cresce dentro di lui, ma a poco a poco ne diviene consapevole, proprio perchè il segno rivelatore della presenza di questa energia del Sé immanente è il *risveglio della coscienza*. È come se lentamente con fatica e travaglio un ricordo dell'origine divina si risvegliasse nell'uomo e lo portasse ad autoriconoscersi e a comprendere gradatamente il vero scopo della sua esistenza e la meta verso cui sta andando.

Il Padre-Spirito e la Madre-Materia unendosi nell'uomo danno vita al Figlio che è la coscienza, o meglio l'autocoscienza, la consapevolezza di essere, l'Io Sono che è il riflesso dell'Essere Assoluto, dell'Io Sono Universale che è Dio.

Il senso di dualità emerge nell'uomo ad un preciso momento del suo processo evolutivo e cioè quando comincia vagamente, per effetto di un risveglio della coscienza racchiusa nel seme, a «ricordarsi di se stesso», a sentire la nostalgia del Padre Divino, della sua patria lontana dalla quale si sente esiliato. Allora si sente imprigionato nella materia, che lo offusca, lo appesantisce, lo tiene legato alla schiavitù degli istinti e dei desideri e comincia a lottare contro di essa per liberarsene. Tuttavia non sa ancora che proprio il senso di limitazione che sorge dalla materia e dalle energie della sua natura umana, gli forniscono la condizione necessaria per crescere e le sostanze indispensabili di cui nutrire il «seme» divino celato dentro di lui.

La personalità infatti, nell'insieme dei tre veicoli inferiori, è simbolicamente la Madre (la Terra), nel cui seno cresce l'embrione del Figlio, nutrendosi delle sue sostanze. Però la madre fisica nel nutrire il figlio nel suo seno, non perde nulla, la Madre simbolica che è la personalità, invece, si trasforma, decresce, si spiritualizza a mano a mano che nutre il Figlio Divino. In altre parole il processo di autoriconoscimento del Sé, che è un risveglio di coscienza, porta ad una diminuzione del senso della personalità, ad un indebolimento delle sue rigide strutture, dei

suoi condizionamenti, delle sue resistenze e ad una sublimazione delle sue energie.

Nei primi stadi l'uomo è completamente identificato con la personalità ed ignaro della sua scintilla divina e quindi si sente «uno»; non ha conflitti, non sente alcun dualismo, la sua coscienza è completamente dormiente ed inconscia.

Il processo di crescita della coscienza ha inizio solo quando emerge il dualismo tra la coscienza del Sé che inizia a risvegliarsi e l'io personale, dualismo che in un primo momento è conflitto e separazione, negazione del polo materia, rifiuto di essa e tentativo di sopprimerla.

È questa la fase ascetico-mistica che porta ad una accentuazione del dualismo Spirito-Materia e che ha un lato positivo ed un lato negativo.

Il lato positivo consiste nel fatto che l'uomo ha bisogno di liberarsi dalla identificazione con il polo «materia» in cui per sì lungo tempo era stato immerso, inconscio della sua vera natura, schiavo delle sue energie istintive, emotive ed egoistiche, del suo «io personale» falso ed illusorio. E quindi per poter «enucleare» l'altro polo di se stesso, quello spirituale, ha bisogno di una fase di *negazione*, di disidentificazione, durante la quale dà vita e nutrimento al «seme» del Sé, che aveva per sì lungo tempo ignorato e trascurato.

È quel processo che gli orientali chiamano «neti-neti», e cioè «non quello, non questo» che dà la possibilità di comprendere che il nostro vero Essere non è la materia, non è la personalità, ma «qualche altra cosa».

È comprensibile che a mano a mano che la nuova realtà del Sé si rivela alla coscienza dell'uomo, liberandolo dalla sua identificazione con lo strumento, egli ne rimanga abbagliato, cadendo nell'estremo opposto di rifiuto dell'altro polo, creandosi così un dilaniante conflitto.

È questo il lato negativo che se è prolungato, può causare molti errori, molti ostacoli e conseguenze nocive sia a se stesso che agli altri.

Non è facile capire come possa essere causa di difficoltà la scoperta della dimensione spirituale, l'elevazione della coscienza verso il Sé e la devozione verso il divino. Eppure ciò può avvenire se l'uomo cade nell'estremismo e nel fanatismo ed in un cieco devozionalismo che invece di portarlo allo sviluppo della coscienza e alla realizzazione del Sé, lo portano alla scissione da una parte di se stesso e ad un aumento del dualismo.

Non dobbiamo dimenticare che il fine che il Sé nell'incarnarsi si è proposto è quello di ricreare l'unità fra Spirito e Materia, passando attraverso il riconoscimento dei due poli e della loro funzione complementare, e attraverso l'equilibramento di essi prima di fonderli ed integrarli in un «terzo fattore» trascendente.

L'uomo passa attraverso molte esperienze, molte vite ed altre vicende prima di trovare l'equilibrio e l'unità, e può anche trascorrere una intera esistenza completamente identificato o con l'uno o con l'altro polo.

Queste complete identificazioni possono anche essere utili e far parte del piano evolutivo del Sé, per il quale una vita non è che un giorno dell'esistenza totale, un frammento di un lungo cammino verso l'autorealizzazione completa.

Tuttavia ambedue i poli debbono avere un processo evolutivo, ma non sempre ciò avviene simultaneamente. Il polo «materia» che è rappresentato dalla personalità, che all'inizio è amorfo, vago e non organizzato, attraverso le esperienze delle varie vite si forma, si delinea, si organizza, sviluppa capacità e facoltà che hanno una loro utilità perché dovranno servire in futuro al Sé per esprimersi e compiere il Suo proposito sul piano oggettivo. Questa maturazione della personalità, però può avvenire anche prima che la coscienza del Sé, il «seme» latente dentro l'uomo, abbia fatto sentire la sua presenza. Ciò può accadere agli occidentali che vivono una vita prevalentemente estroversa ed attiva, in un ambiente che stimola la crescita dei veicoli personali, ma non quella della coscienza. Al contrario può accadere (ad esempio ad un orientale) di avere delle esperienze e degli stimoli

che favoriscono la maturazione della sensibilità interiore, dell'intuizione, della coscienza dell'essere, ma trascurano la formazione dei veicoli della personalità. Si forma così un dislivello tra età della personalità ed età della coscienza, intendendo la parola «età» come «maturità», grado di formazione e capacità di espressione.

Anche questo fatto può essere causa di dualismo o di conflitto, perché la disarmonia e il dislivello che esistono tra i due poli farà sentire prima o poi la sua presenza, ostacolando lo sviluppo globale dell'uomo, rendendolo unilaterale ed incapace di giungere alla vera autorealizzazione.

Tuttavia, come ho detto prima, queste identificazioni, questi estremismi hanno la loro utilità, perché ambedue gli aspetti dell'uomo, quello spirituale e quello personale, debbono essere sviluppati, ed anche se ciò non può avvenire simultaneamente, tuttavia per una legge insita nell'uomo ed in tutto l'universo, verrà un giorno in cui l'armonia e l'equilibrio saranno inevitabilmente raggiunti.

Tale legge è quella di Compensazione, che ha infinite manifestazioni a tutti i livelli, e tende a ristabilire l'equilibrio, l'armonia e la totalità, ogniquale volta le energie fluiscono verso un solo estremo della polarità. Ci soffermeremo più a lungo su tale legge di importanza fondamentale in altri capitoli, perché essa è la chiave dell'armonia degli opposti.

Quello che dobbiamo tenere presente qualunque sia il momento evolutivo che stiamo attraversando, è che come esseri umani abbiamo un compito ben preciso nel grande piano evolutivo, compito che prima o poi si rivelerà alla nostra coscienza attraverso le prove, le sofferenze, i travagli ed i raggiungimenti che la vita ci presenterà. Ci renderemo conto che ogni aspetto, ogni energia, ogni facoltà ed anche ogni difetto della nostra natura ha un suo scopo ed un suo significato, e che tutto fa parte dell'Assoluto, come in una grandiosa sinfonia in cui ogni piccola nota ha la sua parte. Scopriremo che proprio dentro di noi possiamo ricreare questa sinfonia, questa «armonia» che collega

l'Uno e il Molteplice, lo Spirito e la Materia, Il Padre e la Madre, lo Yang e lo Yin.

Partendo dall'alto, per così dire, abbiamo voluto per prima cosa inquadrare il problema della dualità nel grande schema universale, facendone capire le origini ed i significati esoterici.

Nei prossimi capitoli esamineremo le analogie, i riflessi e le ripercussioni della Legge di polarità nei livelli più vicini alla nostra possibilità di verifica, scendendo dall'universale al particolare, dalle cause agli effetti ed anche questo contribuirà a confermarci *che tutto è uno*.

DIBATTITO

Domanda: Tu hai detto che il Sé è uno, mentre la personalità in ognuno dei suoi molteplici aspetti è duale. Si potrebbe allora dire che nell'uomo la parte del Sé che rimane trascendente è unità, mentre quella parte che si incarna, il Sé immanente è quella che crea la dualità?

Risposta: No, perché anche il Sé immanente, che si manifesta come coscienza, è uno, perché è pur sempre il Sé. Infatti ci accorgiamo di ciò quando emerge il centro di coscienza che ci dà un senso di unità.

Domanda: Allora come avviene che ogni aspetto, anche il più piccolo, della manifestazione e dell'uomo sia duale e in tal modo dimostri di essere un sia pur minimo riflesso del Divino?

Risposta: Avviene perché l'energia divina pervade tutto ciò che esiste e riflette la Sua natura e i suoi poteri sia nell'infinitamente piccolo che nell'infinitamente grande. Ogni cosa che esiste (anche l'atomo) è bipolare, è attivo e passivo, perché l'energia della vita scorre sempre tra due poli, come il battito di un cuore o come un respiro.

Domanda: Vorrei chiederti come mai percepisco un senso di dualità anche nell'io che, essendo un riflesso della scintilla divina nell'uomo, dovrebbe essere uno?

Risposta: Può darsi che tu senta un dualismo nell'io perché in effetti anche esso è bipolare e contiene due aspetti, uno attivo (la volontà) ed uno ricettivo (la coscienza), che dovrebbero esprimersi in maniera armonica ed integrata. Ma se prevale o l'uno o l'altro vi può essere un senso di dualismo e di conflitto.

Domanda: Adesso capisco. Infatti quando il mio centro di coscienza si manifesta come volontà si oppone alla coscienza perché l'aspetto volontà non è ancora impersonale, mentre la coscienza è più elevata e distaccata.

Risposta: Si vede che ancora non c'è una sintesi tra i due poli dell'io.

Domanda: Volevo domandare, ma il Sé non è Trino?

Risposta: Sì, in realtà è Uno e Trino come la Divinità, perché i due poli di Volontà (Padre) e Coscienza (Madre) nell'unirsi danno vita al Figlio. Ogni dualità si risolve in una triplicità quando emerge dall'unione dei due poli il «terzo fattore».

Domanda: Ci vuole la Coscienza perché emerga il Sé totale, non è così? Ho pensato anche che è la coscienza che ci permette di vedere nella personalità (che è materia) le sue potenzialità divine. Se non c'è coscienza vi è l'identificazione con la personalità e questo ci complica l'esistenza e ci allontana dal Sé, perché nei veicoli personali non vi è coscienza.

Risposta: Certo, l'identificazione crea ostacoli. Tuttavia, come dice Aurobindo, se noi scopriamo la «giusta

funzione» dei veicoli possiamo far emergere la coscienza latente anche in ognuno dei corpi della personalità. Vi è una possibilità di coscienza ad esempio anche nel mentale e nell'emotivo.....

Domanda: Forse perché in questi veicoli, se purificati, si riflette la coscienza del Sé?

Risposta: Sì, perché se noi sappiamo esprimere la giusta energia di ogni veicolo come strumento e riflesso del Sé, la coscienza può rivelarsi anche a livello emotivo, mentale o addirittura fisico. Credo che la cosa più difficile sia capire la vera natura della coscienza. Essa non significa soltanto «consapevolezza» o l'essere coscienti di quello che accade all'interno o all'esterno di noi... Né si riferisce a quello stato psicologico che gli psicanalisti chiamano il «cosciente» e che è l'altro polo dell'inconscio, uno strato superficiale di consapevolezza che nasconde infiniti spazi inconsci di noi stessi. La coscienza include sia il cosciente che l'inconscio. Nasce dall'integrazione di questi due aspetti dandoci la capacità di vedere tutto di noi stessi, a qualsiasi livello, e quello che più conta, facendo emergere dentro di noi un centro di sintesi e di armonia che è il riflesso del Sé.

Intervento: Sì crea un equilibrio di quiete.....

Risposta: Sì, un equilibrio che sorge dall'andare al di sopra dei conflitti e delle oscillazioni. È una esperienza particolare che ci consente di vedere noi stessi in profondità, fin nei lati più oscuri dell'inconscio e di conoscere la natura delle sue energie, senza opporci ad esse, ma estraendone la forza positiva e creativa.

Domanda: Quindi il primo passo sulla via dello sviluppo della coscienza e dell'autorealizzazione dovrebbe essere quello di conoscerci «psicologicamente» e di armonizzare il conscio con l'inconscio?

Risposta: Certo, è un passo fondamentale.

Domanda: È a questo punto che comincia la vera avventura, che è poi quella del riconoscimento del polo inconscio. Non è così?

Risposta: Sì, e in tal modo c'è un armonico flusso tra introversione ed estroversione.....

Intervento: A questo punto anche la molteplicità del polo «materia» viene ridotta e i due poli possono confrontarsi.

Risposta: Esatto. Ognuno di noi però deve cercare di capire da dove incominciare per poter attuare questo equilibrio. Deve capire se ha bisogno di fare un lavoro accurato di carattere psicologico per raggiungere una certa autenticità e una certa libertà dai meccanismi e dai condizionamenti inconsci. In altre parole deve liberare l'inconscio dal passato che lo tiene imprigionato e nello stesso tempo deve purificare la parte cosciente da tutte le sovrastrutture e le illusioni. È un lavoro preliminare e preparatorio sulla personalità che deve essere fatto prima di potersi confrontare con il Sé.

Intervento: È come se il polo materia dovesse essere purificato e organizzato prima di potersi integrare con il polo spirito.

Domanda: Lo sviluppo della coscienza non è forse ciclico? Io ho sperimentato che ciclicamente si manifesta l'inconscio con le sue energie e questo ci fa entrare in una fase di crisi e di sofferenza che poi si risolve in una integrazione e in una sintesi. Ho sperimentato anche che dopo questo periodo di crisi, se è sfociata in una integrazione, ne subentra un altro di quiete e di apparente silenzio dell'inconscio. Non è così?

Risposta: Sì, certo. Però tu stai parlando in senso psicologico, ma io vorrei far notare che ciò avviene anche in senso spirituale, perchè vi sono dei ritmici flussi e riflussi anche fra il Sè (che è superconscio) e la personalità. Non ci focalizziamo soltanto sugli aspetti psicologici ma cerchiamo di focalizzare la nostra attenzione più in profondità, su quello che c'è dietro a questo rapporto fra inconscio e conscio. Le oscillazioni della nostra coscienza sono tante, ad esempio fra il voler far accadere e il lasciar accadere, fra volontà e amore. etc..., oscillazioni che rispecchiano tutto l'essenziale dualismo della natura umana. In realtà più una persona è matura e più i suoi dualismi si evidenziano.

Intervento: Per lo sviluppo della coscienza è essenziale che il dualismo sia evidenziato.

Risposta: Sì, esatto. Infatti noi crediamo che l'essere combattuti tra due opposte tendenze sia un difetto, in realtà potrebbe essere il segno che stiamo entrando in una fase di crescita in cui ci mettiamo in discussione e diminuisce la nostra presunzione e il nostro orgoglio che ci facevano sempre sentire sicuri delle nostre opinioni o delle nostre decisioni.

Quando uno è troppo sicuro di sé vuol dire che è fermo. Uno dei primi segni della manifestazione del Sé è la perdita delle nostre false sicurezze, basate sulla superbia e sulla presunzione. La vera sicurezza viene dal Sé ed è connessa con l'umiltà perchè è basata non su impulsi e desideri personali ma sulla coscienza e sulla intuizione. Per poter passare dalla presunzione dell'ego all'umiltà della coscienza ricettiva si deve attraversare una fase di incertezza che potrebbe anche non manifestarsi all'esterno ma essere solo uno stato di coscienza, di attesa e di ascolto in cui la personalità vorrebbe agire secondo la volontà del Sé ma non sempre ci riesce. Da qui nasce l'apparente insicurezza. Insicurezza ripetiamo che non è negativa, ma è il primo segno della nascita di una sicurezza più alta ed impersonale di cui la personalità deve farsi canale, integrando la sua volontà con la Volontà del Sé.

CAPITOLO III

LA STRUTTURA INTERIORE DELL'UOMO
SIMBOLO DELLA POLARITÀ UNIVERSALE

«La posizione dell'uomo è un pò quella di mediatore fra i due grandi poteri, il Cielo e la Terra, e a lui spetta conservare l'equilibrio fra di essi fisicamente, mentalmente e spiritualmente.»

J. Cooper

La polarità universale si rispecchia nell'uomo non soltanto in senso «verticale», fra il Sé e la personalità, ma anche in senso «orizzontale», e cioè all'interno della personalità stessa in ognuno dei veicoli. L'insieme di questi veicoli può corrispondere a quell'aspetto dell'uomo che gli psicologi chiamano «psiche», che non è più solo materia, ma non è ancora spirito, essendo costituito di energie che da un lato sono materia e dall'altro spirito. A livello umano potrebbe essere quella «tela di mezzo» di cui parla la Blawatsky nella Dottrina Segreta, riferendosi alla manifestazione universale.

In questa «tela di mezzo» possiamo includere anche il corpo eterico (controparte vitale del corpo fisico-denso) perchè in esso risiedono gli istinti che hanno aspetti psicologici e fanno quindi parte della psiche.

Analizzando separatamente ognuno di questi corpi personali ci accorgiamo che hanno tutti una struttura bi-polare. In-

fatti in ognuno di essi ritroviamo il misterioso giuoco degli opposti, delle due forze che regolano tutta la manifestazione, una attiva «maschile» e l'altra passiva «femminile».

Cominciando dal corpo fisico, vediamo che vi è in esso una dualità fra la parte densa visibile e la parte energetica ed invisibile chiamata «doppio» o corpo eterico. In questa dualità la parte densa è passiva, femminile e la parte energetica è attiva, maschile. Secondo le dottrine esoteriche il vero corpo fisico è l'eterico, mentre il corpo denso è considerato solamente una macchina, un automa mosso dall'energia vitale.

Anche in questa dualità i due aspetti sono strettamente correlati perchè, come in tutte le altre infinite dualità, i due poli sono complementari e rappresentano due facce di un'unica realtà indispensabili l'una all'altra.

Dobbiamo sempre tener presente questo concetto di complementarietà nell'esaminare ogni dualità a qualunque livello essa si manifesti, sia macrocosmico che microcosmico, perchè in ognuna di esse si rispecchia il movimento ritmico del «Grande Respiro di Brahma» che ha una fase attiva, centrifuga (l'espiazione) e una fase passiva, centripeta (l'inspirazione).

Il concetto di complementarietà fu introdotto anche in campo scientifico dal danese Niels Bohr, premio Nobel per la fisica, per spiegare le strane e misteriose dualità che si presentano a livello atomico e subatomico. Ad esempio, la materia a livello subatomico si comporta sia come particella che come onda e questo fenomeno è razionalmente apparentemente inspiegabile e solo il concetto di complementarietà offre una soluzione accettabile. A questo proposito è molto interessante ricordare che lo stesso Niels Bohr in seguito, durante un suo viaggio in estremo oriente nel quale venne in contatto con l'antica saggezza della Cina, scoprì che l'idea della complementarietà degli opposti polari era stata intuita nel pensiero orientale già 2500 anni fa. Questa scoperta aprì una nuova e più ampia visione della realtà al fisico danese tanto che egli scelse come simbolo del suo stemma nobiliare la figura del Tao, avendo riconosciuto una

profonda armonia ed una perfetta corrispondenza fra l'antica saggezza orientale e la scienza occidentale moderna.

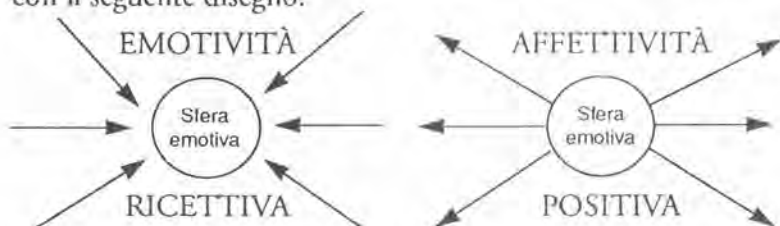
Tornando ora alle dualità che si ritrovano all'interno dei veicoli dell'uomo vediamo che il corpo emotivo è anch'esso bipolare, perchè possiede due modalità, una ricettiva e una positiva che nell'individuo maturo ed armonico dovrebbero coesistere, alternarsi ed infine fondersi facendo così emergere la vera e totale funzione del corpo emotivo.

La modalità ricettiva in questo corpo esprime la capacità di rispondere agli stimoli che provengono dall'esterno traducendoli in «emozioni». Le emozioni, infatti, sono «movimenti» dell'energia emozionale di breve durata, ma molto intensi che possono essere piacevoli o spiacevoli a seconda del genere e della qualità dello stimolo ricevuto. Il simbolo dell'energia emotiva è l'acqua proprio per significare questa sensibilità, questa estrema ricettività che essa possiede.

Il veicolo emotivo è anche chiamato «corpo senziente», proprio perchè una delle sue funzioni principali è la sensibilità, la capacità di rispondere, di «sentire» e di ricevere sia dal mondo esterno, dagli altri che dai livelli superiori. Infatti questa sensibilità del corpo emotivo non è solo orizzontale ma anche verticale.

La modalità positiva invece, nel corpo emotivo, consiste nella capacità di esprimere, di emanare le energie emotive verso l'esterno. Questa capacità in un individuo abbastanza maturo può dar luogo agli affetti ed ai sentimenti che hanno una persistenza ed una durata nel tempo, mentre le emozioni di solito sono fuggevoli ed instabili.

Possiamo illustrare queste due modalità del corpo emotivo con il seguente disegno:



La direzione delle frecce indica se l'energia del corpo emotivo è mossa dall'esterno, generando emozioni, oppure se si dirige verso l'esterno con un movimento radiante che può produrre gli affetti.

Come abbiamo già detto queste due modalità dovrebbero essere ambedue presenti in un individuo maturo, creando una integrazione ed una armonia fra i due poli in un punto più alto ed esprimendo così la vera funzione del corpo emotivo che è quella di essere uno strumento di «rapporto», di unione e di amore. Nel corso del cammino evolutivo accade invece che per lunghi periodi prevalga o l'uno o l'altro aspetto, creando difficoltà, disarmonie, conflitti e problemi di carattere psicologico.

Anche nel corpo mentale ritroviamo le due modalità opposte, quella positiva e quella ricettiva. Sri Aurobindo nel secondo volume della Sintesi dello Yoga accenna a queste due modalità, definendole con i termini di «concentrazione» e «purezza».

Egli scrive: «Concentrazione e purezza sono i due aspetti, maschile e femminile, attivo e passivo della mente...». E continua dicendo che questi due aspetti sono necessari l'uno all'altro perché «... nello stato di purezza la concentrazione diviene effettiva, totale, onnipotente e mediante la concentrazione la purezza compie le sue opere. Senza di essa la mente si stabilizzerebbe in uno stato di immobile quiete e di eterno riposo» (Sintesi dello Yoga, volume 2° pag. 36).

La modalità attiva della mente consiste nella capacità di pensare in maniera logica, ordinata, consequenziale, su un problema o un'idea e ciò è chiamato da Aurobindo «concentrazione» in quanto richiede attenzione, focalizzazione, direzione e dominio delle energie mentali.

La modalità ricettiva invece si rivela nella mente quando, dopo aver pensato e riflettuto a lungo su un argomento, subentra improvvisamente il silenzio. Il pensiero discorsivo cessa e affiora un'altra facoltà mentale, quella di «conoscere» attraverso una sorta di percezione silenziosa, quasi di ascolto o di visione. Aurobindo chiama questa seconda modalità «purezza» in quan-

to essa si rivela solo in quelle menti che hanno raggiunto la libertà da schemi, da condizionamenti, da fanatismi, da rigide cristallizzazioni..... È il risultato, in altre parole, della mente che diviene vuota, silenziosa, calma e immobile e capace di «assorbire» la vera conoscenza, senza bisogno del lavoro razionale e della ricerca intellettuale.

Anche in questo caso, però, non dobbiamo dare un valore diverso alle due modalità, giudicando l'una superiore all'altra, perché, come in ogni altra polarità, i due aspetti sono complementari e necessari l'uno all'altro per poter esprimere la giusta e completa funzione del corpo mentale.

Vi è un'altra dualità molto importante e determinante nell'uomo, e cioè quella che si rivela nel suo Io, quando emerge per effetto della disidentificazione dai veicoli personali come centro di autocoscienza. Vi è nell'io infatti una dualità fra l'aspetto coscienza e l'aspetto volontà, che sono rispettivamente, l'uno ricettivo (la coscienza) e l'altro positivo (la volontà).

La coscienza simbolicamente può essere considerata il polo «femminile» in quanto è ricettiva, immobile, vuota di contenuti, ma capace di vedere, di sentire, di unire e di essere.

La volontà è invece maschile perché è attiva, dinamica, positiva e tende a realizzare e a produrre degli effetti.

È facile comprendere come questi due poli siano necessari per dare all'io, sia la consapevolezza di sé, libera e distaccata, sia il potere di guidare, dirigere, realizzare.

Tuttavia spesso accade che prevalga o l'uno o l'altro polo nell'uomo rendendolo o troppo ricettivo, passivo, distaccato e quasi indifferente, o troppo positivo, attivo, combattivo fino a sfiorare l'autoaffermazione e l'esigenza di dominio e controllo sia sugli altri che sulle cose.

La coscienza dà la visione, il distacco, la libertà interiore, ma senza la volontà rischia di portare l'uomo a una evasione dalla vita, mentre la volontà con la sua forza, il suo ardore, il suo voler sempre agire ed intervenire, senza la luce della coscienza, potrebbe generare orgoglio, presunzione, sete di potere

e dare nutrimento all'ego, che rappresenta l'avversario del centro di autocoscienza, del vero Io. Quindi, anche in questo caso, solo l'equilibrio fra i due poli dapprima, e infine la sintesi, possono far esprimere al centro di autocoscienza, all'Io dell'uomo, la sua vera funzione di ponte fra la personalità ed il Sé, alternando armonicamente attività e ricettività, volontà e coscienza, a seconda se le sue energie sono volte al mondo oggettivo ed ai veicoli personali, o al mondo interiore, al Sé, per ricevere la sua Luce e la Sua direzione.

Occorre un lungo cammino evolutivo prima che l'uomo possa raggiungere questo equilibrio e questa integrazione, fra tutte le sue dualità, all'inizio perché è inconsapevole della presenza in lui di queste due forze e in seguito perché le vive come insanabile scissione e conflitto, tendendo a vederle separate e divise.

È la separazione infatti l'origine di ogni sofferenza e di ogni male, come ben è stato intuito dall'esoterismo che definisce la separazione «La Grande Eresia». Tuttavia questo senso di separazione e di dualismo è necessario allo sviluppo della coscienza, che ha bisogno dell'attrito, del conflitto e del confronto fra i due poli della sua natura per emergere e rivelarsi in tutto il suo splendore di Realtà Divina. Non dobbiamo mai dimenticare che ciò che emerge dalla sintesi dei due poli, il terzo fattore, anche se sembra esser nato dallo sforzo di integrazione, dal travaglio del conflitto e dal superamento delle dicotomie, in realtà «preesiste», è la fonte da cui è scaturita la dualità, è la Realtà Unica, che noi, immersi nell'incoscienza e nella divisione sperimentiamo scissa in due, ed eternamente duale.

La base quindi di riunificazione di ogni nostra dualità, sia a livello verticale, che a livello orizzontale, è il superamento dell'unilateralità e della divisione.

Senza che ce ne rendiamo conto molto spesso noi tendiamo a dare più importanza ed espressione o all'uno o all'altro polo delle dualità che sono in noi o per condizionamento, o per temperamento, o per immaturità, e questo produce una repressione

e una caduta a livello inconscio dell'aspetto di noi stessi che neghiamo o ignoriamo. Questa repressione non è senza conseguenze e può essere causa di disturbi psicologici e persino di malattie psico-somatiche. Ecco perchè è necessario conoscere ed integrare anche l'inconscio, che rappresenta il polo ricettivo e «femminile» di un'altra importantissima dualità che è in noi, quella fra il cosciente e l'inconscio. Ci occuperemo di questa dualità in uno dei prossimi capitoli.

Il cammino verso l'armonia e la totalità è lungo e non certo facile, ma abbiamo dalla nostra parte la stessa forza evolutiva che ci spinge continuamente in avanti, e dall'alto il richiamo del Sé che silenziosamente, ma instancabilmente ci attira come un magnete ed agisce inavvertitamente dentro di noi con la forza del «seme» di coscienza, che Egli ha immesso nella materia e che ci porta a riunirci alla fonte da cui siamo provenuti.

DIBATTITO

Domanda: La materia evolve per azione dello Spirito; nella materia c'è anche la parte Spirito?

Risposta: Certo. La Materia è anche Spirito. Dio nel manifestarsi crea la Materia. Nell'Upanishad si dice che lo Spirito si è andato condensando come un tappeto che si arrotola e diventa sempre più pesante e denso. Nell'evoluzione il tappeto si riapre. La Materia è Spirito condensato e contiene dentro di sé tutte le potenzialità dello Spirito e la «nostalgia» dell'origine. Evoluzione ed involuzione. All'inizio è necessario che la Materia aumenti la sua densificazione. Lo Spirito si involge ma la Materia evolve perchè cresce la sua densità, divenendo sempre più complessa. Per la Materia è una crescita, per lo Spirito è una decrescita. Il punto di svolta è il momento in cui, essendo la Materia arrivata al punto più denso e complesso, inizia la risalita. Questa è l'evoluzione della coscienza; è lo Spirito che cerca di tornare alla Casa del Padre, portando con sé la Materia trasformata.

Intervento: È detto che la Materia è il karma dello Spirito.

Risposta: Sì, perciò non dobbiamo dare un valore negativo alla parola «involuzione» perché l'involuzione è necessaria tanto quanto l'evoluzione.

Intervento: È il respiro di Brahman...

Risposta: Esatto: vi è l'espiazione e l'inspirazione. L'involuzione corrisponde all'espiazione e l'evoluzione all'inspirazione.

Domanda: Riguardo al dualismo del corpo mentale, fra aspetto attivo della mente (concentrazione) e aspetto passivo (purezza), vorrei capire qualcosa di più sulla «purezza» e comprendere che posto ha nella meditazione.

Risposta: Nel II volume della «Sintesi dello Yoga» Aurobindo definisce la «concentrazione» come il pensare su un'idea, ed è l'aspetto della mente che noi usiamo nel meditare su un pensiero seme. È un pensare attivo, consequenziale, senza distrazioni. Questo è il potere attivo della mente (maschile) che si usa nella meditazione riflessiva. Ma ad un certo punto la mente entra nel silenzio. Non è ancora il silenzio del Samadhi, ma una capacità di percezione cosciente della mente di qualcosa di sottile e di profondo che si riferisce proprio a quell'idea.

È come se la mente ascoltasse e vedesse. Questa è la «purezza». È vuota e bianca.

Domanda: Forse subentra il silenzio nella mente perché non c'è possibilità di risposta?

Risposta: No. C'è una risposta senza parole. Ad esempio meditando su una qualità come la saggezza o la comprensione inizialmente c'è il pensiero attivo, la concentrazione, poi improvvisamente subentra il silenzio e si sente l'essenza di quella qualità, con l'aspetto ricettivo della mente, e cioè con la purezza.

Domanda: Ma allora la meditazione è un processo attivo o passivo?

Risposta: Se tu ti riferisci alla parte mentale della meditazione, in essa dovrebbero alternarsi attività e passività. Se meditiamo nella maniera giusta la mente ad un certo punto entra spontaneamente nel silenzio, non ha più parole o pensieri. È uno stato passivo «pieno», non è assenza di possibilità, è «vivo», è un diverso modo di pensare. Non c'è più lo sforzo di capire, ha capito. Questa capacità non si rivela solo nella meditazione, ma ogniqualvolta rivolgiamo la mente su un argomento. Dapprima si cerca di comprendere, di conquistare, di avere, e dopo improvvisamente si percepisce, si assorbe e si entra nel vero significato della cosa da conoscere, senza ragionamento. Aurobindo chiama «purezza» questa capacità forse perché per raggiungerla la mente deve essere libera da tutti i condizionamenti culturali, deve essere pura e vuota.

Domanda: Per armonizzare gli opposti non bisogna forse trovare un punto neutro?

Risposta: Sì. Un punto neutro che è in effetti un terzo elemento al di sopra di tutti e due i poli, ma che li include entrambi. Lo Zen dice che quando si riflette su un argomento per arrivare alla Verità, non si deve essere né pro né contro. Dovrebbe esserci l'accettazione di tutti e due gli aspetti della questione, focalizzandosi in un punto distaccato ed impersonale che rappresenti una sintesi dei due.

Domanda: Questo stato non si può raggiungere appoggia-

dosi a quel livello del mentale silenzioso che abbiamo chiamato purezza?

Risposta: No. Perché la purezza non include due poli, ma è un solo polo. Per far emergere il terzo fattore ci vuole una sintesi tra i due poli.

Domanda: Ma il terzo fattore non viene elaborato nel mentale? Ad esempio il dualismo tra i due poli dell'emotivo non può essere risolto nel mentale?

Risposta: No. Per arrivare a superare il dualismo tra i due poli dell'emotivo bisogna lavorare all'interno del corpo emotivo stesso, raggiungendo dapprima l'equilibrio fra l'aspetto ricettivo e l'aspetto attivo delle emozioni e scoprendo così la vera funzione di questo corpo.

Ovviamente occorre avere un minimo di coscienza che ci dia la possibilità di disidentificarci dall'emotivo. Il corpo mentale invece essendo sempre un veicolo personale, potrebbe complicare la situazione. A volte noi abbiamo l'impressione di essere disidentificati totalmente, perché abbiamo raggiunto una focalizzazione nel mentale, ma questa è una falsa disidentificazione. Occorre essere disidentificati anche dal mentale per sperimentare la vera coscienza sia pure sporadicamente.

Intervento: Ricapitolando: ogni corpo ha un suo dualismo fondamentale che riflette la polarità universale di Spirito e Materia di attivo e passivo, dualismo che deve essere a poco a poco riequilibrato e risolto in unità. Aver preso coscienza della dualità dei vari corpi mi aiuta molto a fare chiarezza dentro di me e a scoprire la ricchezza dei veicoli personali che fi-

nora io avevo visto solo dal lato negativo, fino ad arrivare ad una scissione tra il senso dell'io personale ed i corpi della personalità.

Intervento: Io credo che in realtà la polarità universale nasconde il mistero dell'Amore Cosmico che va dall'Uno verso la Materia e dalla Materia verso l'Uno.

È un ritmo che noi dovremmo riscoprire regolando l'oscillazione tra vita interiore e vita esteriore. Non rispettare questo ritmo per l'uomo crea continue crisi e conflitti, perché se ci si estroverte troppo ci identifichiamo con il mondo esterno e se ci si introverte troppo diventando eccessivamente ricettivi nascono altri problemi. Mi domando, come possiamo fare per regolare queste oscillazioni.

Risposta: Salire più in alto nel centro di coscienza.

Domanda: Nel discorso dello sviluppo della coscienza non c'è anche la trasformazione dei veicoli? Intendo dire, le oscillazioni della coscienza fra i due poli non hanno lo scopo di trasformare i veicoli personali fino ad influire persino sulla materia densa che compone il corpo fisico? Ad esempio nel cervello fisico si sono formati dei solchi fin da vite passate, che ci condizionano ancora per effetto del karma. Dobbiamo cancellare questi solchi e costruirne dei nuovi. Forse queste oscillazioni regolate dalla coscienza danno il tempo alla materia di cambiare e a noi di creare nuovi solchi. Non è così?

Risposta: Quello che tu dici è molto interessante ed anche giusto, tuttavia la trasformazione della materia è il passo più difficile da attuare e l'ultimo che ci si presenterà per completare la nostra realizzazione.

Dobbiamo prima occuparci della purificazione e trasformazione del mentale e dell'emozionale per mezzo dello sviluppo della coscienza e continuare sempre a «nutrire» il polo spirituale per mezzo della disidentificazione. È necessario per noi alternare momenti di disidentificazione e momenti di discesa nei veicoli per far affluire in essi l'energia spirituale e la coscienza. Per quanto riguarda la materia densa che compone il corpo fisico il lavoro è molto più lento e faticoso, perché la materia è per sua natura inerte, tamasica e meccanica. Per questo esiste la morte. Ad un certo punto la forma fisica deve essere abbandonata, perché è di ostacolo all'evoluzione della coscienza e quindi non serve più. Vi è un gran divario fra la coscienza e la materia soprattutto in un individuo che fa un lavoro spirituale ed è in continua evoluzione interiore. In lui il dualismo fra Spirito e Materia si fa più evidente, anche se c'è un'evoluzione ed una purificazione in atto a livello fisico. Tuttavia questa evoluzione, come ho detto, è molto più lenta di quella della coscienza ed è impossibile, o per lo meno molto raro, che si equivalgano. La persona spirituale, che ha raggiunto un certo grado di coscienza, ad un certo punto sente il bisogno di lasciare il veicolo fisico, che la ostacola e condiziona. È noto che molti grandi iniziati possono scegliere il momento della morte, come un atto di liberazione consapevole. Arriverà il momento in cui la materia sarà completamente «trasformata» e potrà riunirsi allo Spirito, raggiungendo così l'immortalità, ma questo momento è per noi infinitamente lontano e rappresenta la meta ultima che solo alcuni Grandi Esseri, della statura del Cristo, possono raggiungere.

CAPITOLO IV

RIFLESSI DELLA LEGGE DI POLARITÀ NEL CORPO
E NELLA PSICHE DELL'UOMO

*«Che cosa esiste in questo mondo
che non sia un inadeguato simbolo
di un'Idea Divina?*

*Che cosa siete voi stessi se non la
manifestazione esteriore di una
Realtà Superiore?»*

A.A. Bailey

Se esaminiamo l'uomo dal punto di vista fisiologico rimaniamo colpiti dalla sovrabbondanza di «dualità» che riscontriamo nel suo corpo. Infatti anatomicamente il corpo umano è costituito secondo uno schema duale, con una precisa simmetria, sia esteriormente che interiormente. Abbiamo infatti due braccia, due gambe, due occhi, due orecchie, etc. e all'interno due reni, due polmoni, due ovaie, due ventricoli e così via..... Anche le ghiandole endocrine sono quasi tutte doppie, come le surrenali, le gonadi, le interstiziali etc.. E ciò limitandoci all'aspetto anatomico soltanto.

Più importanti e significative, invece, sono le dualità del corpo fisico, che hanno delle ripercussioni a livello psicologico, come quelle che si ritrovano nel sistema nervoso vegetativo e nel cervello.

Il sistema nervoso vegetativo, che è una parte del sistema nervoso periferico, come è noto, è suddiviso in due branche: il

simpatico ed il parasimpatico che hanno ognuna una funzione precisa.

Le due funzioni sono le seguenti: il simpatico armonizza le funzioni vegetative interne con l'attività esterna e prepara quindi l'organismo alla lotta, alla difesa, all'azione etc. Nel fare ciò inibisce tutti i processi anabolici, ad esempio l'attività gastro-intestinale, e stimola l'attività cardiaca e polmonare. Il parasimpatico, invece, presiede alla conservazione ed all'accrescimento, e cioè ai processi anabolici (ad esempio le funzioni digestive, l'accumulo dello zucchero di riserva nel fegato etc.).

Il simpatico ed il parasimpatico, quindi, hanno funzioni apparentemente antagonistiche, ma in realtà complementari, perciò dovrebbero alternarsi ed armonizzarsi reciprocamente al fine di mantenere l'equilibrio fra interno ed esterno.

Spesso però tale equilibrio è disturbato da stati emotivi, da situazioni conflittuali, da condizioni di stress, tanto che ne risente fortemente lo stato psicologico dell'individuo e di conseguenza il sistema nervoso vegetativo e ne derivano malesseri, disturbi più o meno gravi, sia a livello psichico che a livello fisico.

I disturbi derivanti dall'alterato funzionamento del simpatico possono presentarsi quando si verifica nella vita di un individuo una situazione di emergenza per cui il simpatico si mette in attività per prepararsi ad affrontare quella situazione. Accade però a volte che vi sia la preparazione e non l'estrinsecazione dell'azione necessaria, se esiste nella persona in questione una repressione dell'istinto di autoaffermazione. L'organismo, se questo fatto si ripete varie volte ne riceve dei danni, poiché vi è solo lo stato di tensione e di preparazione, ma non lo sfogo.

I disturbi che si riferiscono al para-simpatico invece avvengono quando l'individuo anziché far fronte alla situazione di emergenza con la preparazione all'azione e alla lotta, si ritira in se stesso, si rifugia nell'inconscio e regredisce psicologicamente ad uno stato di dipendenza, come quando era bambino e chiedeva aiuto e protezione. Questa reazione è chiamata dagli psicologi «sindrome regressiva».

È interessante notare che esiste una corrispondenza di queste funzioni del sistema nervoso vegetativo a livello psicologico. Infatti la funzione del simpatico si svolge nello stato di veglia, e quindi corrisponde al cosciente, e la funzione del para-simpatico si svolge prevalentemente nello stato di sonno, e corrisponde perciò all'inconscio. Anche cosciente e inconscio possono essere considerati antagonistici, poiché essi rappresentano i due poli della vita psichica, uno volto all'esterno e l'altro all'interno, ma in realtà anche essi sono complementari perché il loro funzionamento armonico e ritmico serve a mantenere l'equilibrio e la collaborazione fra vita interiore e vita esteriore. Avremo occasione di tornare su questo argomento nel corso di questo libro, perché è molto importante per la comprensione e la soluzione di molti dualismi presenti in noi.

Passiamo ora a parlare della dualità più significativa e importante dal punto di vista della coscienza, che si riscontra nel corpo umano e cioè quella che troviamo nel cervello. Come è noto il cervello è diviso in due emisferi, quello destro e quello sinistro, che hanno ognuno una funzione diversa, collegati però l'uno all'altro da un fascio di fibre nervose chiamato «corpo calloso».

Negli ultimi decenni sono stati fatti studi approfonditi e accurate ricerche, da parte di eminenti scienziati, sui due emisferi cerebrali e si è giunti alla conclusione che l'emisfero sinistro è preposto al pensiero logico, verbale, analitico, matematico etc., mentre l'emisfero destro è preposto al pensiero intuitivo, sintetico, non-verbale, ai processi creativi etc.. In altre parole l'emisfero sinistro è «yang», e cioè maschile, positivo, attivo, e l'emisfero destro è «yin», e cioè femminile, ricettivo, passivo.....

È stato accertato, in seguito agli studi e alle osservazioni compiuti da un gran numero di studiosi e scienziati, che la pratica della meditazione aiuta a sviluppare l'emisfero destro del cervello, ed infatti si è constatato che gli orientali, che praticano quotidianamente la meditazione, in maniera spontanea usano la modalità di pensiero che deriva dall'attività dell'emisfero destro,

mentre gli occidentali usano maggiormente la modalità derivante dall'emisfero sinistro, essendo più estroversi, positivi e razionali. Gli studiosi sono giunti alla conclusione che si potrebbero suddividere gli individui in due categorie a seconda dello sviluppo e dell'uso o dell'una o dell'altra modalità.

In senso molto generico potremmo dire che esistono due tipi, uno razionale ed uno intuitivo. Lo psicologo californiano Robert Ornstein per esemplificare concretamente le due funzioni cerebrali afferma che l'emisfero sinistro è quello più usato da un avvocato e l'emisfero destro è invece quello più usato da un artista. A questa conclusione è giunto dopo aver fatto eseguire, aiutato da un equipe di scienziati, numerosi tests, sia da un gruppo di avvocati che da un gruppo di artisti.

Potremmo chiederci a questo punto: che cosa è che porta l'uomo ad usare più un emisfero che un altro?

Che cosa è che fa scegliere una professione piuttosto che un'altra?

In altre parole da che cosa dipende la prevalenza dell'uno o dell'altro emisfero?

La causa prima risiede nel fatto che l'Essenza Divina dell'uomo, il Sé, come abbiamo già detto, è bipolare, contiene in se stesso yang e yin, maschile e femminile, attivo e ricettivo, ma nel manifestarsi si scinde in due, come l'Assoluto, e deve ritrovare a poco a poco la sua totalità. L'uomo per lunghe epoche rimane inconsapevole di questo fatto e passa attraverso varie fasi di prevalenza dell'uno o dell'altro polo fino a quando non prende coscienza dell'esistenza di un'altra modalità latente dentro di lui, apparentemente opposta, ma in realtà complementare e cerca di trovare l'equilibrio dapprima e la sintesi poi, evocando così il «terzo fattore» che è la coscienza.

Quindi, per quello che riguarda il cervello, la prevalenza dell'uno o dell'altro emisfero dipende dal fatto che l'uomo sta attraversando una fase in cui, o per karma, o per compito evolutivo, deve sviluppare maggiormente una sola modalità.

Dovrebbe però evitare di trasformare questa temporanea

prevalenza in qualche cosa di «cristallizzato», in una unilateralità stabile che potrebbe in seguito creargli conflitti, crisi e disturbi anche gravi.

Infatti, come abbiamo accennato parlando del sistema nervoso, il benessere e l'armonia della persona, derivano dall'equilibrio dei due poli, che hanno funzioni complementari e cioè necessarie l'una all'altra.

Robert Ornstein (già citato prima) nel suo libro «The psychology of consciousness» scrive: «Dentro ogni persona le due polarità sembrano esistere simultaneamente come due unità semi-indipendenti nel processo di informazione, con specializzazioni diverse. Ma come interagiscono queste due modalità nella vita quotidiana? La mia opinione è che nelle attività più ordinarie noi semplicemente alterniamo le due modalità scegliendo quella che ci occorre al momento e inibendo l'altra. Non è ancora chiaro però come si svolge questo processo. Forse le due modalità funzionano contemporaneamente in modo parallelo? Non credo, perché le due modalità pur essendo complementari non possono sostituirsi l'una all'altra.»

È chiaro quindi che una persona abbastanza matura ed equilibrata dovrebbe poter usare ora la modalità razionale, ora la modalità intuitiva e creativa, a seconda delle necessità.

Questo equilibrio tuttavia non è facile da raggiungere, perché l'uomo generalmente tende ad identificarsi con il polo che usa di più, creando così un condizionamento che lo imprigiona. Ecco perché occorre la disidentificazione che ci consente di salire al di sopra di ogni abitudine e di ogni dualità, facendoci ritrovare il nostro centro di coscienza autentico, capace di regolare le oscillazioni e di saperle usare in maniera consapevole ed armonica.

Tutto quanto abbiamo detto in questo capitolo ci conferma ancora una volta che studiando l'uomo in tutti i suoi aspetti e manifestazioni, possiamo verificare per esperienza diretta l'esistenza delle leggi che regolano l'universo e, risalendo dal particolare all'universale, possiamo aprirci alla rivelazione del meraviglioso compito che ci spetta.

DIBATTITO

Domanda: Quando si regredisce nel passato per effetto di una necessaria attivazione del parasimpatico, non potrebbe prodursi anche un aspetto positivo e cioè una nuova sintesi?

Risposta: No, è una fuga nell'infanzia prodotta dalla paura di affrontare il problema. Ci si rifugia nell'inconscio assumendo atteggiamenti infantili di timore e di debolezza. L'individuo si mette così in atteggiamento di dipendenza come quando era bambino e chiedeva l'aiuto della madre.

Domanda: Non esiste qualche tecnica che può aiutare a trovare un equilibrio tra i due poli del sistema nervoso vegetativo?

Risposta: Oggi vengono proposte molte tecniche che tendono ad armonizzare conscio ed inconscio. Ma, secondo me, le tecniche possono essere solo un'illusione se le viviamo come una scorciatoia. Non ci sono assolutamente scorciatoie e non si possono saltare i vari gradini che ci portano verso l'equilibrio e l'armonia con un esercizio, un mantram o una tecnica. Questi metodi possono solo aiutarci a rilassarci a entrare in uno stato meditativo che ci fa salire al di sopra del conflitto.

Domanda: Venendo al discorso del rapporto tra emisfero destro ed emisfero sinistro, a volte noi sperimentiamo stati di coscienza elevati che non riusciamo poi

ad esprimere a parole, perché evidentemente fra i due non vi è ancora un rapporto armonico. Vuol dire quindi che anche a questo livello all'inizio l'oscillazione è molto ampia?

Risposta: Sì, certo. Come esistono persone che sono eccessivamente estrovertite o eccessivamente introversive, così vi sono persone che per il loro particolare temperamento usano di più l'emisfero destro oppure l'emisfero sinistro e si trovano allora in difficoltà per questa preponderanza.

Domanda: Non potrebbe essere che un individuo abbia sviluppati tutte e due gli emisferi ma che non vi sia un rapporto di collaborazione tra di essi, ma anzi di conflitto? Ciò potrebbe accadere ad una persona che abbia sviluppato di più uno solo dei due emisferi in una vita precedente ed in questa vita, per effetto dell'educazione, dell'ambiente e degli studi, raggiunga un buon sviluppo anche dell'altro.

Risposta: Sì, può accadere. Però la parte già sviluppata nella vita precedente può rimanere per un lungo periodo inconscia, creando difficoltà per lo sviluppo dell'altra parte fino a quando le due modalità non si equivalgono e non si confrontano magari con una serie di conflitti e di crisi.

Domanda: A proposito della rimozione di cui tu hai parlato, penso che facendo un lavoro come il nostro, non dovrebbe essere del tutto inconscia, ma almeno preconsocia, non è così?

Risposta: La vera rimozione è sempre inconscia. Vi sono varie fasi che portano alla rimozione, cominciando

con il controllo cosciente che diviene a poco a poco una abitudine alla repressione. Queste due fasi sono ancora coscienti. Tuttavia questa abitudine alla repressione a poco a poco diviene inconscia, tanto che non si avverte più neanche l'impulso o l'emozione che si voleva reprimere. Si è instaurata così una rimozione, che è un meccanismo del tutto inconscio. Si ha così l'illusione di aver superato quella problematica, ma l'energia corrispondente repressa nell'inconscio esiste e si manifesta con malesseri e sintomi che vanno interpretati, essi sono il campanello di allarme che ci fa capire che qualcosa non va. La persona inibita non è quella che si controlla coscientemente, ma è la persona che sembra fredda, un pezzo di ghiaccio, insensibile. In realtà ha tutto represso nell'inconscio, anzi più è fredda, più vuol dire che dentro ha un vulcano.

Intervento: Può esplodere con l'aggressività o addirittura con un delitto.

Domanda: Tornando ai due emisferi del cervello, si può dire che la mente concreta si appoggi all'emisfero sinistro e la mente superiore all'emisfero destro?

Risposta: No, perché gli aspetti mentali espressi dai due emisferi del cervello rappresentano due poli e cioè sono complementari, e non sono uno inferiore e l'altro superiore. Ricordiamoci sempre che simbolicamente rappresentano rispettivamente l'aspetto positivo maschile e l'aspetto ricettivo femminile. Aspetti che, come abbiamo già detto, sono le due facce di un'unica realtà che si riflette su tutti i livelli.

Domanda: La rimozione non potrebbe derivare dalla non

accettazione della dualità ed in tal modo riferirsi a volte all'inconscio ed a volte al Superconscio?

Risposta: Sì, perché la rimozione può derivare dall'identificazione con un solo polo. Infatti la rimozione si produce quando non accettiamo una parte di noi stessi, quindi alla base di essa vi è il rifiuto della dualità umana. È necessario riconoscere la presenza in noi di due poli, senza ritenere l'uno positivo e l'altro negativo. Sono entrambi necessari, perché fanno parte di una totalità.

Domanda: Di vita in vita anche il cervello si modifica nella sua struttura?

Risposta: Sì, però la trasformazione della materia è molto lenta e difficile. Le dottrine esoteriche dicono che di vita in vita rimane un atomo permanente anche del corpo fisico, ma è molto difficile individuare il livello evolutivo di esso. Il corpo fisico risente infatti anche degli influssi genetici che ereditiamo dai cromosomi dei genitori da cui nasciamo. Oltre quindi all'eredità karmica racchiusa nell'atomo permanente fisico, abbiamo una ereditarietà cromosomica, che per altro sembra essere dovuta sempre al karma. Siamo infatti attirati, quando rinasciamo, da genitori affini a noi per karma. A volte però per karma nasciamo da genitori che hanno dei corpi di una materia molto pesante e che non corrisponde al grado evolutivo della nostra Anima. Vi sono persone spiritualmente evolute che stranamente hanno un corpo fisico molto grezzo e pesante che costituisce per loro quasi una prigione e una condanna. La persona stessa soffre molto per questa situazione ed a volte si domanda quale sia la ra-

gione di questa sua limitazione. Potrebbe darsi che proprio perché è abbastanza evoluto abbia il compito di lavorare su quel «pezzo di materia» così pesante e rozza proprio perché ha il potere di purificarla e trasmutarla portandola allo stesso livello della sua spiritualità. Potrebbe quindi trattarsi di un compito evolutivo.

Domanda: Ti ho fatto questa domanda perché a volte sento proprio il limite dello strumento cerebrale che ho a disposizione e mi arrabbio perché non riesco a capire certe cose.

Risposta: Non le capisci certo con il cervello, è la mente che capisce, non il cervello. Esso è solo lo strumento, che può a volte non essere allenato e non risponde con facilità agli impulsi mentali.

Intervento: Non a caso se si passa un periodo a studiare di più ci si sente una mente più vivace.

Risposta: Infatti lo studio serve soprattutto a sviluppare la mente e ad allenarla a pensare in maniera ordinata e logica.

Domanda: Quando si nega la parte spirituale è perché si dà più importanza alla mente concreta e si usa di più la parte sinistra del cervello?

Risposta: Sì, penso che a volte quella che è chiamata da alcuni psicologi la «repressione del sublime» possa derivare da un eccessivo sviluppo dell'emisfero sinistro del cervello, che può produrre anche la formazione di un «ego». Non bisogna dimenticare però che possono esservi anche altre cause per questo ri-

fiuto o negazione della spiritualità, di carattere più psicologico (come la paura dell'ignoto, il bisogno di sicurezza, le identificazioni, gli attaccamenti della personalità a livello emotivo etc.) che possono essere presenti anche in una persona che sarebbe già pronta per un risveglio spirituale, ma lo ignora e lo nega. A livello inconscio vi è una lotta accanita fra la personalità e il Sé.....

Domanda: Come ce ne accorgiamo?

Risposta: Dal fatto che stiamo male, sia fisicamente che psicologicamente.

Intervento: Io ci ho messo un anno ad accorgermene...

Domanda: Quindi la mente può aumentare la «repressione del sublime», non è vero?

Risposta: Certo, perché con la sua logica e la sua tendenza a voler razionalizzare tutto, impedisce all'intuizione ed alla coscienza del Sé che sono super-razionali, di manifestarsi. Solo il silenzio, la calma, l'atteggiamento meditativo possono aiutarci a superare questo ostacolo ed a favorire il risveglio della coscienza spirituale e di conseguenza l'attivazione dell'emisfero destro del cervello.

CAPITOLO V

LA POLARITÀ TRA CONSCIO ED INCONSCIO

«Divenire consci di ciò che è inconscio significa entrare in contatto con la realtà e ...con la verità. Ampliare la coscienza significa destarsi, sollevare un velo, portare luce nelle tenebre.»

E. Fromm

La polarità tra conscio ed inconscio deve essere vista come una realtà che si è andata formando nel regno umano per effetto della individuazione, e cioè del passaggio della coscienza dall'Anima-gruppo del regno animale all'Anima individuale del regno umano.

L'individuazione è un processo di «differenziazione» della coscienza dall'Inconscio Cosmico, che avviene quando nel processo evolutivo appare l'uomo e in lui si enuclea il senso dell'autocoscienza. In altre parole, è la coscienza divina racchiusa nella forma umana che *si riconosce* in un «io» allontanandosi e separandosi dalla partecipazione alla Coscienza Universale che permea tutta la manifestazione e che sarebbe meglio chiamare «Inconscio Universale».

Nel momento stesso che dall'oceano infinito dell'Inconscio Universale emerge l'isolotto dell'io, si forma una polarità, perché si crea una divisione e una differenziazione tra l'aspetto che è emerso, e quello che è rimasto sommerso.

L'aspetto emerso è caratterizzato, come abbiamo detto, dal senso di un io circoscritto e separato, dotato di volontà, desiderio di conoscere, di controllare e dirigere le proprie facoltà e gli eventi esterni, di organizzare, ordinare, fare esperienze ecc. In altre parole esprimersi, vivere e avere potere e influenza sull'esterno. L'aspetto sommerso, rimasto inconscio è libero, irrazionale, impulsivo, pieno di energie e di vitalità allo stato potenziale, sensibile ed aperto a tutte le possibilità dalle più alte alle più basse... Per questa sua enorme sensibilità e potenzialità gli antichi alchimisti identificavano l'inconscio con la «prima materia», e cioè con l'energia-sostanza cosmica di origine divina, che può essere paragonata alla «Shakti» di cui parlano gli orientali (energia universale che permea anche la materia).

La polarità tra conscio ed inconscio quindi ha significati e fini ben più profondi e ampi di quelli puramente psicologici, perché, secondo la visione esoterica dell'uomo, il termine «inconscio» è ben diverso da quello che gli dà la psicanalisi e si riferisce a tutte le dimensioni di coscienza e di vita a cui l'uomo partecipa senza esserne cosciente e ha, non solo contenuti di carattere personale, ma contenuti e realtà universali e spirituali, sino ad arrivare a Dio, che gli orientali chiamano «Grande Inconscio».

La psicologia oggi si sta aprendo tuttavia a interpretazioni più ampie e molte sono le scuole che ammettono livelli «super-coscienti» della psiche e possibilità superiori ancora da scoprire e realizzare nell'uomo.

Da quanto abbiamo accennato finora a proposito del polo del cosciente caratterizzato dal senso di un io separato, potrebbe essere emersa l'impressione che il cosciente abbia un valore ed un'importanza superiori rispetto al polo dell'inconscio. In realtà non è così.

Come in ogni altra dualità, i due poli sono complementari, ed hanno quindi un eguale valore. Il conscio rappresenta il lato maschile, positivo, razionale, (yang), e l'inconscio il lato femminile, ricettivo (yin), e quindi dovrebbero collaborare e instaurare fra di loro rapporti armonici, fino ad integrarsi.

Infatti l'energia psichica (come è stato constatato da Jung), «scorre» fra i due poli di conscio ed inconscio, con un movimento che va dall'esterno all'interno (regressione) e dall'interno all'esterno (progressione), che potrebbe essere paragonato al ritmo del respiro.

Questo movimento ritmico e questo rapporto, sono però continuamente ostacolati e disturbati e il loro armonico funzionamento costituisce per l'uomo una meta da raggiungere, dopo graduali prese di coscienza, maturazioni e conflitti.

Da che cosa deriva la difficoltà a raggiungere l'equilibrio e l'integrazione fra cosciente ed inconscio?

Le ragioni di questo fatto sono molte e fra di esse la più determinante è il graduale processo di condizionamento dell'io che conduce alla costruzione di una «falsa coscienza».

Il senso dell'io infatti quando emerge nell'uomo dal magma dell'Inconscio Cosmico è il segno della presenza in lui di una Scintilla Divina, di un Sé, che cerca di esprimersi e di individualizzarsi. Tuttavia all'inizio è fragile e delicato come un neonato e può facilmente subire delle influenze e dei condizionamenti, perché la coscienza del Sé è ancora «superconscia» e non è percepita. Infatti in tutte le tradizioni il Sé viene rappresentato come un bambino, che corre sempre pericolo di morire se non viene nutrito e protetto.

Erich Fromm nel suo libro già citato, «Psicanalisi e Buddismo Zen» simbolicamente descrive questo fatto come la «perdita dell'innocenza».

È un fatto inevitabile che poi viene ancor più aggravato dal graduale processo di «civilizzazione» a cui l'uomo è soggetto, che lo fa sempre più allontanare dall'autenticità, dall'immediatezza e dalla sensibilità dell'inconscio.

Il cosciente, e cioè la zona di coscienza che l'io può conoscere e controllare, si delinea e si forma quasi sempre in maniera distorta e non corrispondente alla realtà profonda di noi stessi. Non costituisce perciò la vera coscienza dell'uomo, quella che corrisponde al suo Vero Essere, e che esprime le sue reali po-

tenzialità, ma è un livello psichico, che pur essendo emerso all'inizio per un impulso evolutivo di autorealizzazione, diviene poi un insieme di reazioni, difese, contenuti costruiti, schemi e razionalizzazioni, che invece di favorire, ostacolano l'armonico rapporto con le infinite possibilità e ricchezze dell'inconscio e impediscono l'integrazione con esso.

Il fatto più grave però è che questi condizionamenti e distorsioni del cosciente influiscono anche sull'inconscio costituito da un'energia psichica sensibilissima, ricettiva e suggestionabile e creano meccanismi ed abitudini che imprigionano l'uomo in una rete di reazioni a catena, di impulsi ripetitivi e ciechi, che sono molto difficili da sciogliere.

Per poter dare inizio ad un vero lavoro di decondizionamento, di purificazione, di armonizzazione di questi due aspetti della psiche, il primo passo è quello di chiarire a noi stessi quali siano le effettive funzioni sia del cosciente, sia dell'inconscio, che li rendono una polarità complementare.

Il cosciente (o «conscio») ha la funzione di stabilire un rapporto verso l'esterno, di esprimere le energie psichiche nel movimento di «progressione» ed in tal modo conoscere, fare esperienze, sviluppare qualità ed agire sull'ambiente.

Il cosciente infatti corrisponde allo stato di veglia analogamente alla funzione del simpatico e dell'emisfero sinistro del cervello, come abbiamo visto nel capitolo precedente. Inoltre essendo il campo di espressione dell'io, dotato di volontà e di razionalità, segue la modalità del «voler far accadere» (secondo l'espressione usata dallo psicologo americano Arthur Deickman). È quindi simbolicamente «maschile».

Queste caratteristiche rendono il conscio un aspetto dell'uomo indispensabile per la sua crescita che costituisce la base di ulteriori sviluppi e maturazioni verso il raggiungimento della libertà, del senso di autonomia e di sicurezza, della volontà vera, del coraggio, della capacità di lottare e di resistere, della facoltà di pensare, di analizzare, di ricercare, di risolvere problemi, di conoscere e di sviluppare sempre di più l'intelligenza....

L'inconscio invece ha la funzione primaria di far mantenere all'uomo il contatto con la sorgente universale di tutte le energie, di non farlo chiudere in una illusoria separatività e in una falsa libertà; e questo perché non rappresenta una zona della psiche delimitata e chiusa, come il cosciente, ma una dimensione interiore ampia ed aperta, che si estende su infiniti livelli, come già detto, sia del passato, che del presente e del futuro. Inoltre vi è in esso una parte che potremmo chiamare «differenziata», costituita dall'inconscio personale, e una parte ancora «indifferenziata» e in contatto con l'infinito oceano della coscienza «inconscia» universale, che è la fonte di tutte le più alte, meravigliose e sconosciute possibilità.

Oltre a questa funzione primaria l'inconscio ha anche altre funzioni, per dir così, secondarie che si esplicano soprattutto attraverso quella parte che abbiamo chiamata «inconscio personale». Questa parte è caratterizzata da un movimento delle energie psichiche opposto a quello del cosciente, chiamato «regressione», che ha il compito di far volgere l'attenzione verso l'interno. Corrisponde quindi allo stato di sonno, e alle funzioni del parasimpatico e dell'emisfero destro del cervello.

Simbolicamente può essere definito «femminile» in quanto è di una estrema ricettività e plasmabilità. Ciò lo rende capace di elaborare e poi realizzare ogni impulso o idea che gli vengano trasmessi e di trasformarli in qualcosa di stabile e duraturo... Non posso ora soffermarmi a lungo sulle infinite potenzialità dell'inconscio, su cui esistono numerosi libri e saggi. Posso solo sottolineare che l'inconscio funziona sempre in stretta collaborazione con la parte cosciente, anche se noi non ne siamo consapevoli. L'energia psichica scorre sempre fra i due poli costituiti dal conscio e dall'inconscio e tutto ciò avviene nel nostro mondo interiore. Ciò che siamo, che facciamo, che viviamo e soffriamo è frutto di una continua interazione fra di essi, che avviene a nostra insaputa, condizionandoci o aiutandoci.

Soprattutto nel sonno noi attingiamo alle risorse della nostra parte inconscia e ci riequilibriamo dando spazio alla funzio-

ne irrazionale, libera, intuitiva e creativa che giace nel profondo di noi stessi. Saremmo dei robot senz'anima, puramente meccanici, se non potessimo continuamente essere vivificati e ricaricati dalle infinite risorse dell'inconscio.

Non parlo di proposito di quella zona dell'inconscio che è stata messa in luce e studiata dalla psicanalisi, che contiene il nostro passato, e gli eventuali traumi, blocchi, nodi che possono causare malesseri e disturbi psicologici, perché costituisce una distorsione e un'alterazione delle reali funzioni che l'inconscio dovrebbe esplicare, e quindi esprime uno stato patologico. La vera natura dell'inconscio non è «patologica», è «sana» e positiva ed è il nostro stato di ignoranza e di immaturità che la altera e la deforma. Per questo è di importanza vitale creare un rapporto armonico e consapevole fra conscio ed inconscio ed imparare, come dicono i buddhisti Zen, ad «addestrare l'inconscio», superando l'identificazione unilaterale con un solo aspetto di noi stessi.

Arriva un momento nel nostro cammino evolutivo quando improvvisamente ci rendiamo conto di non possedere un equilibrio fra il conscio e l'inconscio o perché siamo troppo estroversi, razionali, portati ad esprimerci nell'azione, o perché invece siamo troppo portati a vivere interiormente, a «sentire» piuttosto che a ragionare, a lasciarci guidare dalle impressioni e dalle sensazioni, a «lasciar accadere», piuttosto che a voler far accadere. È il momento in cui nasce in noi il bisogno di completarci. Questo bisogno è così forte che a poco a poco ci rivela che dietro ad esso c'è qualche cosa di più profondo di un'esigenza di armonia e di equilibrio: c'è la spinta del Sé a manifestarsi.

La vera coscienza del Sé, infatti, non può esprimersi se non riusciamo ad integrare i due poli della nostra natura, poiché il Sé è allo stesso tempo yang e yin, maschile e femminile e il suo modo di essere è al di sopra di tutte le polarità, poiché le include tutte in se stesso.

Quando nasce in noi questo bisogno e ci rendiamo conto del suo significato ha inizio una nuova fase della nostra vita che

sarà dedicata a un lavoro autoformativo ed autorealizzativo, che potremmo chiamare «sviluppo della vera coscienza», e che è caratterizzata da graduali integrazioni e sintesi interiori fra la parte cosciente e la parte inconscia e dalla ricerca costante di armonia e di equilibrio fra la vita interiore e la vita esteriore.

Non è una fase facile, ma è una fase di successive prese di coscienza, di maturazioni, di esperienze interiori che ci arricchiscono e ci aprono verso sempre nuove visioni di noi stessi e della vita.

DIBATTITO

Domanda: Improvvisamente in questi ultimi tempi sono scoppiati in me molti malesseri sia fisici che psichici. Forse la causa di ciò risiede nel fatto che io per un periodo di vita molto lungo mi sono inconsapevolmente polarizzata solo sulla parte razionale cosciente?

Risposta: Penso di sì, poiché tu, essendo inconsapevole di questa unilateralità, avevi creato una scissione tra il polo del cosciente e quello dell'inconscio e di conseguenza una «rimozione». Quando poi, per effetto delle tue prese di coscienza e delle tue aperture verso la spiritualità, hai cominciato a nutrire il polo trascurato, si è evidenziato un conflitto, ed è proprio questo conflitto che ha prodotto i malesseri.

Domanda: E qual è il rimedio a questa situazione?

Risposta: Il rimedio consiste nel nutrire il polo che abbiamo trascurato e quindi nel rallentare il ritmo dell'attivismo e dell'estroversione della nostra vita, nel calmare la mente in continuo movimento, e concederci momenti di silenzio, di riflessione, di raccoglimento, dando spazio all'intuizione, alla creatività, alla meditazione, all'ascolto interiore, alla modalità ricettiva, al «lasciar accadere», al saper aspettare e lasciar fare all'Anima.....

In altre parole aprirsi all'inconscio, alle sue po-

tenzialità , tenendo conto dei suoi livelli più alti «superconscenti». Questo è il solo rimedio.

Domanda: L'io che emerge come un isolotto dal magma di energie inconscie rappresenta già una sintesi tra conscio ed inconscio?

Risposta: Sì, però è una sintesi molto iniziale.

Domanda: Hai detto però che questo «io» che emerge all'inizio è separativo, ma può in seguito evolvere e divenire più aperto e inclusivo, divenendo un vero e proprio centro di coscienza?

Risposta: Questa dovrebbe essere la sua meta, ma quando emerge, non essendo ancora collegato coscientemente con il Sé, è fragile ed è subito sopraffatto ed inquinato dagli influssi esterni e dalla necessità di difendersi e strutturarsi, quindi si chiude, si isola creando un diaframma verso la vera coscienza. Arriva però un momento nel corso dell'evoluzione in cui si presenta una grave crisi che gli fa riconoscere la sua alienazione e la sua falsità e gli fa sentire la necessità di liberarsi da tutti i contenuti costruiti e di ritrovare la sua realtà, la sua autenticità e la sua purezza ed innocenza originali.

Domanda: Come è iniziato, così deve finire. Non è così?

Risposta: Esatto. Questo mi fa venire in mente un'analogia che fa Erich Fromm nel suo libro «Psicanalisi e Buddismo Zen» fra l'io iniziale che emerge dall'inconscio e il bambino. Anche il bambino, quando viene alla luce, è puro, innocente ed autentico ed è ancora in contatto con la coscienza (o me-

glio con l'inconscio) universale. Ha ancora (come dicono gli psicologi) una coscienza «egocosmica». In seguito, a contatto con l'ambiente, l'educazione, le influenze esterne, si struttura in un io, si rinchiusa in se stesso per riconoscersi, ma anche per difendersi. Perde l'«innocenza» ed il contatto con l'Inconscio Cosmico. Si forma in lui una ipertrofia della parte razionale e del cosciente. Questo momento simbolicamente rappresenta la perdita dell'autenticità e della innocenza. Si creano in lui dei condizionamenti e una specie di «falsa coscienza» a seconda degli influssi che riceve dall'educazione, dall'ambiente, dalla società. Arriva però il momento che dovrà ritrovare la sua realtà, e lo farà con un lungo processo di sviluppo della coscienza e di autoriconoscimento. Così il contatto con la Coscienza Cosmica viene ritrovato e così pure la purezza e l'autenticità, arricchite adesso dalla saggezza, dalla consapevolezza e dalla maturità interiore. Per arrivare a ciò occorre attraversare varie fasi in cui si supera la tendenza all'adattamento passivo a modelli e stimoli esterni.....

Intervento: Per arrivare però ad un adattamento creativo.

Risposta: Esatto. Adattamento creativo, che è la capacità di conciliare la libertà individuale e l'autenticità con la capacità di rapporti armonici, in cui avviene un'integrazione e una sintesi creativa delle diversità. Chi è molto identificato con l'inconscio spesso può essere un «disadattato» o un ribelle, perché segue solo i suoi impulsi, le sue sensazioni e le sue apparenti intuizioni, rifiutando ogni regola, ogni schema, ogni concetto precostituito. Il suo inconscio è come un torrente di energie, libere, selvagge, impe-

tuose, che pur potendo contenere potenzialità positive sono caotiche, senza freni.

Domanda: Mi ha molto colpito sapere che tempo e spazio rappresentano una polarità. Potrei saperne di più?

Risposta: Rappresentano una polarità perché il tempo può simbolicamente essere considerato «maschile», poiché è in realtà un movimento, un divenire, una linea retta, mentre lo spazio è considerato «femminile» in quanto è una realtà ampia, dilatata, ricettiva... Nella dimensione «tempo» c'è un passato, un presente, un futuro, mentre lo spazio è un «vuoto», immobile.

Domanda: Penso che anche il livello conscio sia molto importante, perché fa da filtro con l'inconscio, facendo passare solo la parte più vera. Non è così?

Risposta: Questo può essere vero, se si tratta di una persona abbastanza evoluta e che abbia raggiunto un certo grado di disidentificazione sia dall'inconscio, che dal cosciente costruito e condizionato. Una persona di tal genere ha un certo grado di vera consapevolezza e allora ha la capacità di «addestrare l'inconscio», come dice lo Zen e quindi utilizzarlo.

Intervento: Probabilmente in lei è cominciato ad emergere il «terzo fattore».

Risposta: Esatto: è il «terzo fattore» che si eleva e si delinea sempre di più. Abbiamo avuto in passato occasione di parlare del Sentiero spirituale e abbiamo citato la frase con cui nei libri spirituali viene indicato il suo inizio: «Non potrai entrare nel Sentiero

fino a quando non sarai divenuto tu stesso il Sentiero.» Queste parole vogliono dire che in realtà il Sentiero non si può trovare al di fuori, poiché è dentro di noi. È il «filo» della coscienza, che emerge a mano a mano che uniamo due poli e superiamo una dualità. È come una direzione interiore che ci guida e ci fa mantenere la «giusta rotta». È il Nobile Sentiero di Mezzo di cui parla il Buddhismo, sottile come il filo del rasoio che si snoda in equilibrio fra i due opposti, non però ignorandoli e mantenendoli separati, ma cercando di unirli e integrarli alla coscienza. In realtà questo «sentiero di mezzo», questo filo del rasoio non esiste oggettivamente, ma scaturisce da noi stessi a mano a mano che riusciamo a integrare e superare una dualità nella nostra coscienza.

Domanda: Allora se ho ben capito, siamo noi che a poco a poco creiamo questo sentiero con una ciclica alternanza di fasi di scissione, di conflitto e poi di integrazione fra i due poli. Non è così?

Risposta: Lascerei da parte la fase di scissione che consiste in una completa separazione fra i due poli in cui non vi è assoluta consapevolezza di questo fatto. Il conflitto invece è un inizio di rapporto, poiché i due poli si confrontano, anche se antagonisticamente. Il conflitto, con l'attrito che ne deriva, è creativo e produce gradatamente una nuova realtà. Vorrei precisare che ciò può avvenire, non solo quando cerchiamo di integrarci con l'inconscio, ma in ogni situazione di dualità. Ogni dualità che riusciamo a superare nutre la coscienza. Poiché non dobbiamo dimenticare che la coscienza simbolicamente è il «Figlio» che nasce dall'unione del «Pa-

dre» con la «Madre», e cioè dell'energia maschile con l'energia femminile. In ogni polarità sono presenti queste due energie, l'una attiva (yang) e l'altra ricettiva (yin). Indipendentemente dal sesso a cui apparteniamo ambedue queste energie sono presenti in noi in maniera più o meno evidente ed espressa. Da un punto di vista pratico, sarebbe utile esaminarci e scoprire quale delle due prevale in noi, e cercare poi di «nutrire» e sviluppare quella carente, per arrivare ad un equilibrio. Lo «yang», come già detto, rappresenta il lato positivo, razionale, volitivo, e quindi il cosciente, lo yin invece il lato ricettivo, passivo, intuitivo e quindi l'inconscio. Ognuno di questi lati ha una funzione utile e necessaria per il nostro sviluppo interiore e la nostra autorealizzazione. Sono come ogni altra dualità, due poli complementari. L'uno senza l'altro è incompleto e porta ad errori e manifestazioni limitate e negative.

Intervento: Ad esempio il polo del cosciente può divenire sempre più libero, e corrispondente alla realtà a mano a mano che si integra con l'inconscio...

Riposta: Sì, certo. La parte cosciente razionale può allora manifestare il Logos, e cioè la Saggezza e la vera Mente purificata e libera che può essere la guida dell'Eros, e cioè delle energie dell'inconscio per dirigerle, «addestrarle» e farle divenire una fonte inesauribile di creatività, di vitalità, di intuizione e di contatto con le dimensioni più profonde e più vaste del mondo interiore ed universale.

CAPITOLO VI

LA POLARITÀ UOMO-DONNA
DAL PUNTO DI VISTA ESOTERICO

*«... Dall'istante dell'ominizzazione
l'amore si è visto attribuire un al-
tro ruolo, più essenziale: la sintesi
necessaria dei due principi, ma-
schile e femminile nell'edificazione
della personalità umana... L'amore
è una funzione a tre termini: l'uo-
mo, la donna, Dio.»*

T. de Chardin

La legge di polarità nel regno umano si esprime e si attua non solo all'interno dell'uomo nel suo mondo soggettivo, ma anche oggettivamente, nei suoi rapporti con l'esterno e con gli altri.

Uno degli esempi più significativi e importanti di questo aspetto oggettivo della polarità è quello che si esplica fra uomo e donna, potremmo anzi dire che il rapporto uomo-donna è il simbolo per eccellenza del giuoco degli opposti, è il rapporto più indicativo dell'incontro fra le due grandi forze che regolano la manifestazione e che si sono, per dir così, «condensate» in due forme materiali, quella dell'uomo e quella della donna.

L'umanità generalmente accetta come un fatto naturale questa divisione in due sessi (che ritroviamo anche negli altri re-

gni della natura) senza porsi delle domande. Tuttavia proprio questo rapporto uomo-donna è il più difficile da comprendere nel suo vero significato evolutivo ed esoterico ed appare il più condizionato, distorto, e male interpretato di tutti quelli che esistono. L'umanità comune conosce solo il suo aspetto più esterno e superficiale e lo chiama «sessualità» a livello fisico, e «amore» a livello emotivo e lo vive alterato dai suoi bisogni, dai suoi condizionamenti, dalle sue paure, dalle sue immaturità, senza afferrare il profondo e meraviglioso mistero nascosto in esso.

Passerà ancora molto tempo prima che questo mistero sia svelato e che l'umanità possa capire veramente il significato della relazione fra i due sessi, simbolo di una profonda realtà universale. Infatti nel Trattato di Magia Bianca di Alice Bailey è scritto a questo proposito:

«In questa valle dell'illusione il simbolo assorbe talmente l'attenzione immediata da far dimenticare il significato nascosto nel simbolo stesso. La chiara comprensione del significato nascosto dietro il simbolo della relazione fra i due sessi condurrà all'iniziazione dell'intera razza umana» (pag. 103).

Con il termine «iniziazione» si intende un'apertura di coscienza decisiva e determinante che porta ad una svolta evolutiva e a un preciso progresso spirituale.

Tuttavia possiamo, per il momento, cercare di intuire, con maggiore o minore chiarezza, alcuni aspetti significativi di questa realtà, rifacendoci all'origine divina di essa tenendo sempre presente che le due grandi forze polari, che poi nel piano umano si condensano nell'uomo e nella donna, si formano in seno all'Assoluto stesso (come già abbiamo avuto occasione di dire).

In tutte le religioni, infatti, Dio è concepito come una totalità di Padre-Madre, maschile e femminile, attivo e passivo, nel medesimo tempo.

Nella scintilla divina dell'uomo, il Sé, si rispecchia questa realtà, questa totalità, poiché in lui ritroviamo i due poli di maschile e femminile, attivo e passivo, fusi insieme in una sola entità.

Questa altissima verità si ritrova espressa anche nei testi sacri delle varie religioni. Ad esempio troviamo nelle Upanishad questo concetto espresso in maniera poetica e simbolica con le seguenti parole:

«All'origine esisteva solo l'Atman sotto forma di Purusha (Uomo Cosmico Primordiale). Guardandosi intorno egli non vide altro che se stesso... La sua estensione era simile ad un uomo e a una donna abbracciati. Li divise in due esseri: questi furono lo sposo e la sposa.» (Brihad- aranyaka-upanishad, I, IV, 1-3)

Nel libro della Genesi della Bibbia leggiamo:

«Dio creò l'uomo a Sua immagine.

Lo creò ad immagine di Dio.

Lo creò maschio e femmina.»

(Genesi, 1-27)

Queste frasi prese dai Libri Sacri ci confermano l'origine divina e sacra della divisione nei due sessi voluta dalla Divinità stessa per manifestarsi ed esprimersi nell'uomo, attraverso la nascita della coscienza frutto del dialogo fra gli opposti.

La coscienza dell'uomo è simbolicamente il «Figlio» che non potrebbe nascere se non ci fossero un Padre e una Madre. In altre parole, l'uomo non potrebbe individualizzarsi, divenire cosciente di se stesso e manifestare il Sé, se non sperimentasse la divisione, il conflitto e la nostalgia dell'unità perduta che è alla base dell'attrazione fra i due sessi.

La totalità del Sé, infatti, rimane per lunghe epoche latente, potenziale, «inconscia» e deve essere in un certo senso ritrovata, ricostruita, attraverso un lungo processo evolutivo ed un lento lavoro di autorealizzazione, che conduce a superare gradualmente tutte le divisioni, le dicotomie, per ritrovare l'unità. Per questa ragione il Sé, che è il Vero Uomo (simbolicamente rappresentato nei libri sacri come Purusha o come Adamo) (1) si incarna e scende varie volte in manife-

(1) I termini «Purusha» e «Adamo» vogliono significare l'Uomo Cosmico Primordiale

stazione, ora in una forma maschile, ora in una forma femminile, per sviluppare ed esprimere le qualità, gli aspetti, le modalità di ambedue i poli e poi integrarli in una totalità armonica e completa.

In altre parole, la vera finalità dell'esistenza dei due sessi è quella di permettere al Sé di divenire cosciente di se stesso individualizzandosi, e di esprimere la sua totalità latente per mezzo delle varie esperienze di vita sia come uomo che come donna.

Essere uomo o donna, quindi, rappresenta solo una esperienza evolutiva temporanea, che serve a farci sviluppare gli aspetti del polo che stiamo vivendo, dopo averli riconosciuti nella loro reale essenza.

Questa è solo la prima fase del processo evolutivo che ci riconduce alla completezza. Infatti l'uomo e la donna presi separatamente sono incompleti ed è proprio il rapporto che sorge fra di loro che, se vissuto correttamente, può trasformarsi nel mezzo fondamentale per condurli all'integrazione e alla creazione dell'«Uomo Reale» e completo: il Sé. Questo può avvenire perché sia l'uomo che la donna possiedono potenzialmente le qualità del sesso opposto, ed il loro rapporto, se è armonico ed autentico, può catalizzare in entrambi queste qualità latenti ed evocarle dall'inconscio. In tal modo si crea una reale integrazione e cioè uno scambio creativo fra le due energie complementari e ciò favorisce la formazione di una personalità completa e armonica in ambedue i partners. Questo fatto costituisce la base essenziale per il risveglio della coscienza del Sé, che non può rivelarsi in una personalità carente, immatura e incompleta.

Questa verità è stata intuita da molte menti illuminate e da studiosi aperti all'intuizione e alle realtà universali... Basti citare Jung, Theillard de Chardin, Sri Aurobindo, Assagioli che sono solamente alcuni della numerosa schiera di coloro che, attraverso la loro intuizione e la loro esperienza, hanno potuto constatare la realtà di questa legge.

L'attrazione fra l'uomo e la donna quindi, nella visione esoterica della vita, ha un significato ben più profondo, vasto e universale di quello che comunemente gli si dà.

Secondo l'esoterismo l'energia sessuale deriva dal terzo aspetto della Divinità, la Forza Creatrice (chiamata Spirito Santo, Shakti, ecc.) ed ha un significato e uno scopo che potremmo definire «sacri». Infatti essa è considerata non solo come un istinto di conservazione della specie, ma anche e soprattutto come una forza vitale e creativa, che può produrre nuove forme, nuove realtà, anche sui livelli sottili e spirituali.

La polarità fra uomo e donna si esplica non solo sul livello fisico, ma anche sul livello spirituale. Una coppia che si ami veramente e che sia composta da due persone abbastanza evolute, sente il bisogno di unione e di integrazione su tutti e tre i livelli e cerca di realizzare questa unione, anche se essa non sempre è facile e presenta molte difficoltà.

Il seguente schema potrebbe aiutarci a comprendere meglio ciò che avviene sui vari piani in una coppia armonica.

Livello	Centro usato	Tipo di energia	Espressione dinamica	Scopo
Fisico	Centro sacrale	Sessualità	Attrazione fisica basata su affinità eteriche	Creazione di un nuovo essere (il figlio)
Psichico	Plesso Solare	Amore emotivo	Bisogno di integrazione psicologica	Formazione di una personalità armonica
Spirituale	Centro del Cuore	Amore Vero	Esigenza di realizzare il Sé	Nascita della Coscienza (il Figlio Spirituale)

Vediamo chiaramente da questo schema che la polarità, a qualsiasi livello si esprima, tende sempre a produrre la creazione

di un *terzo elemento* che contiene ambedue i poli in una totalità che è tuttavia una nuova realtà, un *nuovo essere* completo.

Risulta evidente per chi sta percorrendo un sentiero di autorealizzazione, che il lato più significativo ed importante della polarità uomo-donna è quello spirituale, che si rivela solo a chi è in grado di amare, non solo gli aspetti personali dell'altra persona ma anche il suo Vero Essere, il suo Sé, superando i bisogni, le proiezioni ecc. In questo caso il «terzo elemento» è il Sé, che i due partners si catalizzano reciprocamente, producendo la nascita del Figlio Spirituale, e cioè, della coscienza. Ciò è mirabilmente espresso dalle seguenti parole di Theillard de Chardin: «Senza uscire da se stessa, la coppia trova il proprio equilibrio soltanto in un terzo elemento davanti a sé. Che nome dare a questo misterioso intruso?... L'amore è una funzione a tre termini: l'uomo, la donna, Dio.» (Da «Escuissé d'un universe personnel»)

A questo punto è necessario dire che non è indispensabile l'esperienza di coppia per raggiungere questa realizzazione. L'uomo può riuscirci anche lavorando su stesso da solo, se la vita e il Karma gli impediscono di vivere l'esperienza di coppia.

Non dobbiamo dimenticare che ognuno di noi possiede a livello inconscio tutte le qualità dell'altro sesso, e che il nostro Sé è bi-polare. Quindi, se riusciamo a sviluppare tutte le nostre facoltà latenti, cercando di superare le unilateralità e le identificazioni che possiamo avere con un solo polo di noi stessi, e riusciamo poi ad elevarci verso il Sé, sublimando le energie inferiori, possiamo non solo raggiungere l'integrazione e l'armonia psicologica fra le due energie yang e yin, ma fare la meravigliosa esperienza delle «Nozze mistiche», e cioè del contatto fra le energie della personalità (polo ricettivo) con quelle del Sé (polo positivo) rappresentate nel cervello rispettivamente dal corpo pituitario e dalla ghiandola pineale.

Nel Trattato di Magia Bianca, ciò è espresso con le seguenti parole: «L'istinto del sesso trova la sua logica consumazione nel rapporto coscientemente realizzato fra Anima e personalità nelle

sublimi «Nozze Mistiche» che si compiono simbolicamente fra i due centri della testa, l'uno fra le sopracciglia (corpo pituitario) e l'altro al sommo della testa (ghiandola pineale). (A.A. Bailey, op. cit.)(1).

A questo punto qualcuno potrebbe chiedere: «Allora l'amore fra uomo e donna, la forza irresistibile che li attrae l'uno verso l'altro, sono solo illusioni che un giorno dovranno essere completamente superate?»

No di certo. Ma dovranno passare attraverso un processo di elevazione, di purificazione, di maturazione, per rivelare il loro vero significato e il loro scopo e dare all'uomo e alla donna, la capacità di darsi reciprocamente amore e gioia, liberi da bisogni, da proiezioni, per andare incontro alla vita senza isolarsi, ma aprendosi a tutta l'umanità.

(1) Vedere anche il mio libro «Medicina psico-spirituale» cap. XII e cap. XIII.

DIBATTITO

Domanda: Tu hai detto che il Sé della donna è maschile mentre quello dell'uomo è femminile. Questo fatto però mi rende perplessa. Ma è proprio così, oppure ho capito male?

Risposta: Forse non mi sono espressa bene. Il Sé è una totalità e contiene in se stesso sia il polo maschile che quello femminile. È l'essere umano, identificato con la personalità che sentendosi incompleto proietta il polo con cui anela integrarsi sul Sé dell'altra persona. Può accadere allora, logicamente, che l'uomo concepisca il Sé con un aspetto femminile, e la donna con un aspetto maschile. A questo proposito è interessante far notare (come scrive Theillard de Chardin) che il culto della Madonna è molto più diffuso fra gli uomini che fra le donne, ed il culto di Gesù Cristo è più diffuso fra le donne, forse proprio per questo inconscio bisogno di integrazione polare. Ciò può accadere perché nello slancio devozionale e verticale, si mescola il bisogno di completarsi. È in realtà una specie di inquinamento che però può essere utile in una certa fase del processo di maturazione interiore.

Domanda: Come si spiega il fatto che una persona pur essendo ad esempio donna, abbia molte qualità yang, oppure abbia in prevalenza qualità yin, pur essendo uomo?

Risposta: Mi sembra di avere già spiegato che sia l'uomo che la donna posseggono anche le qualità psicologiche dell'altro sesso latenti dentro di sé, e a volte, può accadere che circostanze di vita, educazione, ambiente e vari influssi psicologici che si subiscono fin dalla prima infanzia, catalizzino nell'individuo le qualità del polo opposto. Inoltre a livello psicologico le differenze fra i due sessi non sono così rigide e precise. In ogni persona vi è sempre una mescolanza di qualità yang e di qualità yin, di Logos e di Eros. Tuttavia queste qualità dei due poli assumono sfumature e modalità diverse a seconda della persona in cui si manifestano. In altre parole, il veicolo di espressione attraverso cui le energie dei due poli devono passare, le rende diverse e adatte al ruolo che l'individuo sta svolgendo in quella incarnazione, sia esso maschile, sia esso femminile. Una donna può essere razionale, forte e volitiva, senza perdere però la sua femminilità, ed un uomo può essere sensibile, intuitivo e ricettivo, senza però perdere la sua virilità. Naturalmente sto parlando qui di casi normali e non anormali come l'omosessualità. Comunque è nostro compito evolutivo aderire al ruolo che stiamo vivendo in questa vita, comprendendone il vero significato e la reale finalità, liberandoci però dai condizionamenti socio-culturali che ne hanno alterato e distorto la vera essenza. In un certo senso noi dobbiamo ancora scoprire la vera mascolinità e la vera femminilità.

Intervento: A mio parere la donna ha fondamentale la funzione di «ispiratrice» per l'uomo e cioè lo deve portare verso l'alto, catalizzando in lui l'aspetto spirituale.

Risposta:

Questo è l'aspetto più elevato dell'energia femminile che si rivela in donne spirituali ed altamente evolute. Jung dice che vi sono quattro livelli di «femminilità», che egli definisce simbolicamente con quattro figure femminili, e cioè, Eva, Elena, Maria e Sofia. «Eva» rappresenta il simbolo della progenitrice, della terra fertile. «Elena» simboleggia l'amore passionale, emotivo, per cui gli uomini soffrono, lottano fino a morire. Maria è invece la «Madre», la donna pura e amorevole che consola e nutre, che protegge e perdona e alla cui dolcezza e comprensione ci si può abbandonare totalmente. Sofia invece è il simbolo della Donna Ispiratrice, della Saggezza illuminata che guida verso il Trascendente e catalizza le parti più elevate e sublimi dell'uomo, portandolo verso l'autorealizzazione. A seconda del suo grado evolutivo l'uomo cerca nella donna l'uno o l'altro di questi simboli e passa di livello in livello per arrivare poi ad integrarsi col suo polo spirituale inconscio.

Intervento:

Io penso che la donna sia comunque sempre «ispiratrice», anche nel ruolo di «Eva».

Risposta:

Questo può avvenire se la donna è veramente integrata con il suo «femminile» e aderisce al compito che dovrebbe esprimere attraverso il suo ruolo, quello di contribuire a far fare all'uomo un passo avanti verso la sua maturazione. Ma questo accade raramente, perché molto spesso, la donna rifiuta il suo ruolo, o non lo comprende, avendolo sempre visto attraverso le distorsioni, i condizionamenti e le interpretazioni di una società maschilista.

Domanda:

Mi ha molto interessato l'argomento delle

«Nozze Mistiche» e vorrei chiederti a questo proposito, che cosa favorisce questo raggiungimento?

Risposta: La sublimazione delle energie di polarità che può avvenire quando una persona dopo varie esperienze in cui ha cercato al di fuori di sé il polo opposto con cui integrarsi, comprende che deve cercarlo dentro, poiché sente il richiamo silenzioso ma potente del Sé a cui risponde con tutta la sua aspirazione e la sua totale dedizione.

Domanda: Questo fatto avviene da sé quando è arrivato il momento, oppure dobbiamo favorirlo?

Risposta: Avviene quando è arrivato il momento evolutivo adatto, però occorre riconoscerlo, perché vengono dati dei segni, avvengono delle circostanze che devono essere interpretati. Spesso noi essendo inconsci del nostro reale grado evolutivo, non vogliamo riconoscere che è arrivato il momento di fare questo cambiamento di rotta e ci opponiamo. Tuttavia prima o poi il cambiamento avviene, anche perché il Karma e gli eventi della vita, in un certo senso, *ci costringono* a capire che è giunto il momento. Se non vogliamo sublimare, *siamo costretti* a farlo, e allora le energie cominciano a salire verso l'alto, i centri superiori si risvegliano, e questo porta a delle scelte di vita, a cambiamenti di valori, a una visione più ampia, a trasformazioni interiori, a prese di coscienza sempre più precise, finché la personalità diviene pura e può unirsi al Sé perché le sue energie essendosi elevate, possono fondersi con le energie spirituali nelle simboliche «Nozze Mistiche». Allora colui in cui ciò è avvenuto, si sente completo e totale e scopre la realtà del Vero Amore.

CAPITOLO VII

LA POLARITÀ FRA SVILUPPO INDIVIDUALE
E RAPPORTI INTERPERSONALI

«L'individuo non è soltanto un essere singolo, ma presuppone anche dei rapporti collettivi per poter esistere... Il processo di individuazione quindi, non conduce all'isolamento, ma anzi ad una coesione più intensa e più generale con gli altri.»

C.G. Jung

Un'altra polarità molto importante è quella fra l'esigenza di autorealizzazione individuale e l'esigenza di adattamento sociale, che porta alla capacità di instaurare retti e armonici rapporti con gli altri e a espandere la nostra coscienza in sentimenti di fratellanza e di amore.

Queste due esigenze sono fondamentali per l'uomo, e infatti derivano rispettivamente da due istinti: quello di autoaffermazione e quello gregario. Che cosa è un istinto? È un bisogno fondamentale, innato nell'uomo che serve per la sua sopravvivenza. Questa è l'interpretazione psicologica. Ma dal punto di vista esoterico gli istinti hanno un significato molto più vasto e profondo, perché rappresentano il «riflesso» sul piano materiale di energie e aspetti spirituali, che scendendo in manifestazione, si alterano e si «degrada-

no», per poi risalire, attraverso il lungo processo evolutivo, verso la loro origine.

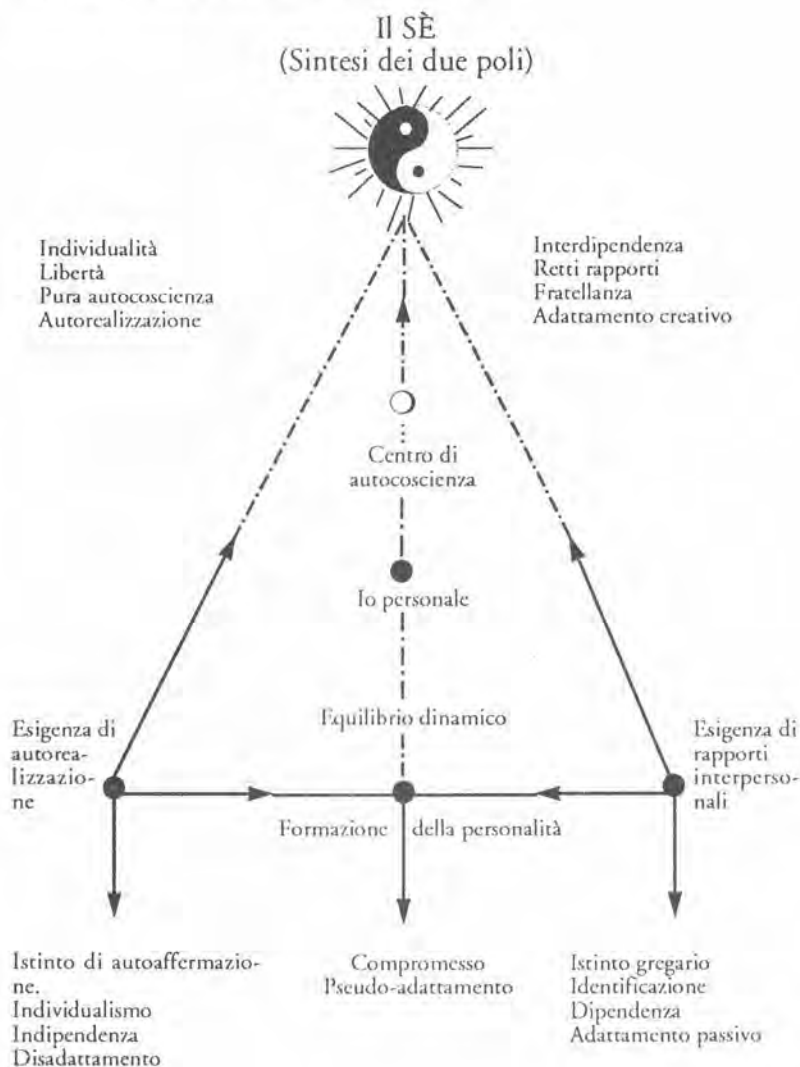
Quello che noi chiamiamo «istinto di autoaffermazione» infatti, non è altro che l'aspetto Volontà del Sé, che cerca di esprimersi e di attuarsi attraverso il processo di individualizzazione. L'uomo all'inizio, essendo inconsapevole del Sé, vive questo aspetto, come bisogno di affermare il proprio «io», come spinta a farsi valere, a lottare e a difendersi per sopravvivere, e poi a poco a poco come esigenza di autonomia, di indipendenza, di trovare la sua identità, e infine come esigenza di realizzazione spirituale.

L'istinto gregario invece, riflette l'aspetto «Amore» del Sé, il Suo senso dell'unità e dell'armonia, in maniera distorta e ridotta, dapprima come bisogno di adattamento sociale, e poi come capacità di partecipazione, di cooperazione e di fratellanza.

Queste due esigenze fondamentali all'inizio sembrano essere inconciliabili, tanto da creare due tipi psicologici completamente opposti, costituiti da coloro in cui prevale solo una delle due esigenze, mentre l'altra viene ignorata e rimossa. In realtà il bisogno di autorealizzazione individuale e l'esigenza di rapporti interpersonali costituiscono una «polarità», formata da due aspetti complementari che debbono essere ambedue presenti ed espressi nell'uomo per condurlo verso la maturità, l'armonia e la realizzazione totale.

Per giungere a prendere coscienza di ciò, l'uomo passa attraverso varie fasi di maturazione interiore che possono anche prendere varie vite, identificandosi ora con l'una ora con l'altra esigenza, fino a quando non giunge ad una particolare fase che lo pone di fronte alla presa di coscienza della polarità fra queste due esigenze e della necessità di integrarle. Comincia allora un periodo di conflitto e di oscillazione fra i due poli che a poco a poco si trasforma in *scambio creativo* ed infine in sintesi. Da questo scambio e da questa sintesi emerge il «terzo fattore» che è la coscienza del Sé.

Per meglio comprendere questo lungo processo di crescita e di integrazione, tracciamo qui sotto un disegno che ne mostra schematicamente le varie fasi.



In questo triangolo, la base è formata dalla linea che congiunge i due poli rappresentati dall'esigenza di autorealizzazione e dall'esigenza di rapporti interpersonali.

È chiaro che nella coscienza dell'uomo è avvenuto il riconoscimento della coesistenza in lui di ambedue queste esigenze e della necessità di equilibrarle.

È il momento in cui ha inizio una interazione fra i due poli, che produce a poco a poco la formazione della personalità, che costituisce simultaneamente un punto di appoggio per la coscienza dell'io, e un mezzo di rapporto con gli altri e con la società.

Appare chiaro dallo schema che l'esigenza di autorealizzazione può «elevarsi» verso il Sé, oppure può «scendere» ed essere inquinata dall'istinto di autoaffermazione, producendo in tal modo manifestazioni negative come l'individualismo, l'eccessiva indipendenza ed il disadattamento.

Così, l'esigenza di rapporti interpersonali può «salire» ed elevarsi verso la sua sorgente spirituale, il Sé, oppure degradarsi in istinto gregario, dipendenza, identificazione e adattamento passivo.

Che cosa è che produce nell'uomo la spinta a «salire», oppure a «scendere»?

Se sale, è il grado di sviluppo della sua coscienza che lo fa essere capace di disidentificarsi dalle due esigenze e di vederle nella loro essenza. Se scende, è l'incoscienza e l'identificazione che lo rendono passivo ed incapace di gestire le sue energie.

Infatti, se una persona comincia a sviluppare la coscienza, sa creare fra i due poli un equilibrio dinamico, un ritmo che porta a poco a poco all'emersione di un io sempre più libero e autentico che diviene un «centro di autocoscienza».

Invece se non emerge la vera coscienza attraverso il processo di disidentificazione, si crea una personalità falsa, fatta di compromessi, di finzioni, di pseudo-adattamenti, un io costruito e condizionato, che può trasformarsi in un ego.

Allorché le due esigenze cominciano a salire e ad evolversi, guidate dal centro di autocoscienza che cerca di equilibrarle

creando una ritmica alternanza fra le due, la distanza e l'opposizione diminuiscono, le oscillazioni, per dir così, si fanno meno ampie. Ciò è rappresentato simbolicamente nello schema dai lati del triangolo che convergono, avvicinandosi sempre più fino ad unirsi e ad integrarsi al vertice.

Queste oscillazioni, queste alternanze ritmiche di due poli, in realtà sorgono da una tendenza innata nell'uomo, da una legge di equilibrio scoperta da Eraclito nel V sec. d. C. e chiamata «legge di enantiodromia» (trasformazione reversibile di condizioni naturali o artificiali).

Nel momento in cui prendiamo coscienza di questa spontanea tendenza al ritmo e all'equilibrio insita in noi, dovremmo seguirla e abbandonarci ad essa, alternando momenti in cui esprimiamo l'esigenza di rapporti e di socievolezza, a momenti di solitudine e di interiorizzazione. Dovremmo cercare tuttavia di mantenere sempre saldo il nostro centro di coscienza anche nei momenti di esteriorizzazione e di contatto con gli altri, senza isolarci e chiuderci quando viviamo i nostri momenti di raccoglimento e di introversione.

In tal modo si forma l'abitudine a «conservare» qualche cosa dell'altro polo, anche quando viviamo ed esprimiamo una sola delle due esigenze. Così a poco a poco scopriamo la *complementarietà* che esiste fra di esse e cioè, in altre parole, che ognuno dei due poli ha bisogno dell'altro per essere completo nella sua espressione, e può attuare ciò perché contiene in se stesso potenzialmente qualche cosa dell'altro.

Questa è la realtà che all'inizio può apparirci come un mistero: ogni dualità, ogni polarità, è formata da due aspetti di un'unica realtà e per questo, «ognuno contiene potenzialmente l'altro», è il riflesso capovolto dell'altro.

La Verità Suprema è la totalità, e questa totalità non è qualche cosa che dobbiamo costruire, ma qualcosa che riscopriamo quando riusciamo a non identificarci né con l'uno, né con l'altro polo, a salire più in alto verso il centro di auto-coscienza che può regolare le oscillazioni.

Dal centro di auto-coscienza poi, questa salita interiore può continuare fino alla realizzazione del Sé che rappresenta la sintesi e la totalità. Allora si rivela la reale individualità, che è amore, fratellanza, unità con tutto e con tutti, pur conservando la sua libertà, la sua identità e la sua centralità. Questa realizzazione rappresenta il culmine del processo di integrazione dei due poli, ma dobbiamo tenerlo presente nel nostro processo di maturazione interiore come una luce ed una consapevolezza che ci aiutino a non smarrire la direzione.

La rivelazione più importante che emerge quindi dall'equilibramento e dalla sintesi dei due poli, formati dall'esigenza di autorealizzazione individuale e dall'esigenza di rapporti interpersonali, è che il nostro Vero Io, che è il Sé, è allo stesso tempo individuale e universale, cosciente di se stesso e cosciente del Tutto.

Infatti nei momenti di realizzazione e di contatto con il Sé, scopriamo che i rapporti con gli altri non ci impediscono di essere noi stessi, ma anzi *ci permettono* di essere noi stessi, perché ci offrono l'occasione di esprimere tutte le energie e le facoltà della nostra individualità in quel processo chiamato «adattamento creativo». Questo è il vero rapporto umano, che fa conservare la propria e l'altrui identità nel rispetto delle diversità, pur esprimendo amore e fratellanza. L'adattamento creativo infatti, segue la legge di armonia che è «unità nella diversità». Possiamo sentirci uniti agli altri senza fonderci, senza identificarci con loro, senza perdere la nostra identità, facendo risuonare e risplendere la nostra «nota» individuale e permettendo anche all'altro di far risuonare e risplendere la sua nota. Dice Sri Ram: «La vera relazione deve permettere che ogni differenza si mostri nello splendore che le è proprio» («Verso la Realtà», pag. 80)

Solo quando permettiamo all'altro di essere se stesso, esprimendo anche noi la nostra autenticità, possiamo creare un vero rapporto: un rapporto di libertà, di scambio fecondo e costruttivo, che fa crescere entrambi. Questa è l'*interdipendenza* che offre la base per il risveglio della coscienza del Sé.

Per superare l'adattamento passivo della dipendenza e della identificazione, lo pseudo-adattamento della personalità costruita e del compromesso, dobbiamo scoprire l'adattamento creativo che proviene dal Sé.

L'adattamento creativo, come abbiamo già detto, ci permette di esprimere noi stessi in ogni circostanza, in ogni rapporto, poiché deriva dal Sé che possiede tutte le qualità, le note, le energie adatte a risolvere in armonia ogni evento ed ogni relazione umana. Il Sé è la sorgente di tutte le potenzialità.

È la luce bianca che passando attraverso il prisma della personalità si scompone in tutte le sfumature dei colori dell'iride e lì sa usare nel momento giusto. Quindi più ci avviciniamo al Sé, autorealizzandoci nella nostra individualità, e più possiamo usare il nostro strumento di espressione che è la personalità, con tutte le sue energie e funzioni nella maniera giusta, in ogni circostanza e con ogni persona. Le due esigenze che all'inizio avevamo considerate opposte e inconciliabili, nel Sé si rivelano unite in un'armonica totalità di amore e libertà, di capacità di rapporto e capacità di autonomia.

Questo è uno dei tanti segreti nascosti nel profondo dell'uomo, punto d'incontro egli stesso delle due grandi energie universali che regolano la manifestazione e che in lui si uniscono e si armonizzano producendo la nascita del Figlio Divino: la coscienza del Sé.

DIBATTITO

Domanda: Analizzando lo schema triangolare che tu ci hai dato mi sono resa conto che all'inizio io ho vissuto sia l'esigenza di autorealizzazione che quella di rapporto in maniera negativa, perché ho cercato di esprimere la prima con la volontà, con la ribellione, creandomi così un ego, e la seconda come reazione alla prima, cadendo nella passività, nella dipendenza, nell'adattamento passivo... Questa esperienza negativa di tutte e due le esigenze però è stata utile, perché mi ha fatto prendere coscienza della necessità della salita.

Risposta: Evidentemente quando hai riconosciuto la presenza in te delle due esigenze, all'inizio, erano ancora allo stato istintivo, in quanto non eri ancora abbastanza disidentificata... e quindi erano incontrollabili e ti creavano conflitto e disarmonia.

Domanda: Sì, però, dopo ho riconosciuto l'indispensabilità di elevare queste due esigenze, perché non c'era altra via di scampo dalla sofferenza.

Risposta: La sofferenza e il conflitto potrebbero essere considerati i sintomi rivelatori che noi stiamo cercando di esprimere queste due esigenze a livello istintivo, identificandoci ora con l'una ora con l'altra, e non riconosciamo quindi la loro vera essenza e la complementarità che esiste fra di loro. Ciò

avviene per ogni polarità, se non si riesce a salire al di sopra di esse evidenziando il centro di autocoscienza.

Intervento: Il centro di coscienza ci dà la possibilità di percepire che i due poli sono indispensabili l'uno all'altro. Ci fa riconoscere che la polarità è complementarità.

Altro intervento: Riconosciamo che le due esigenze sono due poli solo da un certo livello di coscienza in su, altrimenti ci appaiono conflittuali e opposte.

Domanda: Vorrei sapere se l'individualizzazione del Sé, intesa anche come manifestazione della Sua nota, avviene quando si trova il proprio centro di coscienza disidentificato dai veicoli e libero dalla «participation mystique», oppure quando si unisce alla personalità facendola divenire solo un canale di espressione.

Risposta: La disidentificazione e l'evocazione del centro di coscienza non bastano per far emergere la vera individualità, perché questa comporta una sintesi completa fra i due poli rappresentati dal Sé e dalla personalità.

L'individualizzazione del Sé è un processo per cui le energie della personalità sono tutte assorbite dal Corpo Causale e si trasformano in qualità, cioè ritornano, attraverso la sublimazione, ad essere quello che erano all'origine, arricchite dall'esperienza e dalla coscienza. Quella che chiamiamo la «nota» del Sé può esprimersi solo dopo il processo di individualizzazione, che è anche una integrazione di tutti gli aspetti.

Domanda: L'integrazione di tutti gli aspetti della personalità?

Risposta: Sì, però questa integrazione deve anche essere seguita da un'offerta al Sé, da una «resa», come dice Sri Aurobindo, dell'io personale alla Volontà Superiore, altrimenti la personalità non può farsi canale e strumento della nota del Sé.

Occorre stare attenti a non fermarsi al livello dell'integrazione soltanto personale che dà un senso di forza e di direzione, perché se non si passa al successivo passo dell'offerta al Sé, c'è il pericolo che invece dell'individualità emerga «l'individualismo», che è una deformazione ed una chiusura del centro di autocoscienza nel suo orgoglio e nella sua pretesa di libertà assoluta. È la «nota» o raggio della personalità che viene fuori e che spesso è una nota diversa, se non addirittura opposta, a quella del Sé. Anche se non si forma l'individualismo emerge però una volontà, una direzione che portano l'uomo a voler realizzarsi in senso personale, senza però il «tocco» del Sé, che è amore, altruismo, coscienza, unità.....

Ad esempio un artista, un uomo politico, uno scrittore, un «manager», possono realizzarsi come personalità ed arrivare al successo, senza però esprimere la nota del Sé.

Il Maestro Tibetano in uno dei suoi libri chiama questo tipo di realizzazione «vocazione», e quella che invece esprime la nota e la Volontà del Sé «missione». La vocazione si basa su qualità personali che possono anche essere positive ed utili, ma senza scopi altruistici e di servizio. La «missione» invece si riferisce ad un compito, ad un lavoro che fa superare l'egoismo e l'ambizione e nel quale si

esprimono e si realizzano le qualità più alte di se stessi, senza alcuno scopo personale, anzi con sacrificio spesso delle proprie preferenze e tendenze innate. È *Servizio*.

Domanda: Forse nella vocazione noi seguiamo la linea di minor resistenza, mentre nella missione la linea di maggior resistenza. Non è così?

Risposta: Esatto, perché nella missione occorre sviluppare tutta una parte di noi ancora supercosciente e potenziale, ma che esiste, mentre nella vocazione esprimiamo qualità già sviluppate in vite precedenti e che in un certo senso *ci piacciono* e ci gratificano.

Domanda: Potrei avere qualche chiarimento su quello che è la «coscienza di gruppo», alla quale tu hai accennato nel corso della lezione?

Risposta: Per prima cosa occorre chiarire che «coscienza di gruppo» significa molto più che «capacità di inserirsi in un gruppo» e collaborare. Significa aver superato l'identificazione con il proprio «io» che ti fa sentire chiuso in te stesso e aver cominciato a sentire di appartenere a una realtà più ampia, ad un «noi» che è tutta l'umanità.

Intervento: È come se uno allargasse i propri confini facendo entrare gli altri in se stesso...

Risposta: Sì, è un sentirsi parte dell'umanità e desideroso di partecipare alla sua evoluzione. Questo sviluppo può essere più facile a chi si inserisce in un gruppo scegliendo una linea, un metodo di lavoro che gli sono congeniali, ma non per questo si chiude ad al-

tre linee o ad altri metodi. Si sviluppa in lui gradualmente la capacità di «lavorare in gruppo», il senso della cooperazione e della condivisione, e la sua coscienza si esprime sempre in termini di «noi» e non più soltanto di «io».

Io credo che questa sia la vera «coscienza di gruppo», che ti dà la gioia di sentirti partecipe di qualche cosa più grande di te, che non è solo la tua evoluzione, o la tua autorealizzazione, ma è anche quella di molti altri che lavorano insieme a te. Questo è il risultato della sintesi tra l'autorealizzazione individuale e la capacità di rapporti interpersonali, che consente di essere centrati in se stessi, mentre si esprime la fratellanza, la cooperazione e l'amore.

Intervento: Per mia esperienza posso dire che la capacità di veri rapporti interpersonali sino ad arrivare alla coscienza di gruppo, si può raggiungere solo se uno ha lavorato per lungo tempo alla propria autorealizzazione individuale. Per questo io sento molto più pressante in questo periodo l'esigenza di realizzare il mio Vero Io, di sviluppare la coscienza, perché solo attraverso di essa potrò instaurare veri rapporti con gli altri di armonia e cooperazione.

Altro intervento:

Io ho sempre avuto facilità di rapporti con gli altri, ma poi mi sono accorto che questo mi faceva rimanere su un livello di esteriorità e non mi consentiva veramente di esprimere me stesso. Allora ho cominciato ad essere più selettivo nei rapporti, cercando solo quelli che mi permettevano di essere autentico e di instaurare un vero dialogo.

Risposta:

Occorre stare molto attenti a non scambiare la facilità di rapporti con la realizzazione della propria individualità.

Potrebbe solo essere la conseguenza della formazione di una personalità sociale abbastanza adattata e armonica, ma non autentica e quindi non corrispondente alla nostra realtà più profonda.

Il vero rapporto non è il rapporto sociale di simpatia, di cordialità ecc. È il rapporto fra due persone che «si incontrano» veramente creando uno scambio di amore, di comprensione e di arricchimento reciproco, in un clima di autenticità, libertà e fraternità. Penso quindi che sia necessario anche imparare a stare soli, a interrompere l'eccessiva socievolezza per un certo periodo, per ritrovare se stessi, per sentire nel silenzio la realtà interiore e la voce del Sé. Si può imparare ad amare solo quando si è ritrovato il proprio centro di coscienza e si è ritrovata la spontaneità e l'autenticità che provengono dalla sorgente divina che è in noi.

CAPITOLO VIII

DALLA CONFLITTUALITÀ ALLA COMPLEMENTARIETÀ

*«Guarda con l'occhio aperto della
visione interiore e troverai non due
ma uno, non guerra, ma pace, non
solitudine, ma un cuore che riposa
al centro»*

A.A. Bailey

Dopo aver esaminato alcune delle numerose polarità che costellano la vita dell'uomo, viene naturale domandarsi come si può favorire il raggiungimento dell'equilibrio e dell'armonia fra i due poli che le compongono, fino ad arrivare alla sintesi superiore e alla scoperta del «terzo fattore».

In questo capitolo e in quelli che seguono cercheremo, perciò, di esaminare gli atteggiamenti, i metodi e gli allenamenti che possano aiutarci in questo lento e graduale processo di riunificazione interiore, che si svolge attraverso varie fasi e maturazioni.

La prima cosa che dobbiamo subito mettere in evidenza è che la base indispensabile per poter cominciare il cammino è il riconoscimento graduale di tutte le nostre dicotomie fino alla presa di coscienza della nostra dualità centrale, che è quella fra il Sé e la personalità.

Il conflitto che deriva da questo riconoscimento, anche se doloroso e penoso, è una fase determinante dello sviluppo della coscienza, perché rappresenta quel momento in cui si

ha la rivelazione della vera natura dell'uomo, del posto che occupa nella scala evolutiva e del suo compito particolare, che è proprio quello di riunire in se stesso le due grandi correnti di energia emanate dall'Uno, che hanno dato origine a tutte le dualità esistenti sia nel cosmo che nell'uomo sotto infiniti aspetti.

I due poli devono essere ambedue evidenziati prima di poter iniziare il lavoro di sintesi, perché devono essere vissuti, sperimentati ed equilibrati armonicamente, per scoprire la loro complementarità.

Fino a quando l'uomo vede i due poli di qualsiasi dualità come due realtà opposte e inconciliabili e le vive identificandosi completamente ora con l'una, ora con l'altra, perdendo la consapevolezza del proprio «io» nel momento della identificazione, non vi è crescita, ma solo alternanza inconsapevole, disarmonia e dualismo sterile.

Quando invece egli riconosce i due poli e se li pone coraggiosamente di fronte, nel tentativo di avvicinarli e di integrarli, nasce il conflitto che può trasformarsi in occasione di progresso, se è utilizzato come forza propellente per salire più in alto, al di sopra della dicotomia.

A seconda della nostra capacità di disidentificazione il conflitto può essere vissuto negativamente o positivamente.

Infatti il conflitto può essere:

a) sterile ed estenuante con conseguente sofferenza, malessere e disturbi psico-somatici e psicologici;

b) utile ed evolutivo, quando diviene *tensione creativa*, scambio e confronto di possibilità diverse, ma ambedue positive. Questo secondo aspetto del conflitto può verificarsi perché la tensione creativa genera energia che può essere utilizzata per la creazione del terzo fattore.

Molte persone evitano il conflitto, perché lo vedono solo come sofferenza, oppure perché non sanno affrontare la tensione e la lotta, e cercano di mantenersi in bilico fra i due poli di ogni dicotomia, oscillando fra di essi senza, né prendere una posizione netta,

né arrivare a una presa di coscienza e ad una integrazione. Da qui nasce quell'atteggiamento interiore chiamato «compromesso» che porta alla stasi, al ristagno e alla perdita di identità. Per questo sulla via spirituale il compromesso è considerato uno dei più gravi ostacoli alla espressione dell'Anima. Troviamo infatti scritto nel Trattato di Magia Bianca di Alice Bailey: «Quando si ricorre al compromesso non c'è da aspettarsi altro che disastro, rovina e fine della personalità di coloro che vi sono caduti.» (pag. 159).

Queste parole così severe naturalmente non si riferiscono alle persone comuni, che vivono senza coscienza, ma alle persone che hanno scelto di percorrere la via spirituale dell'autorealizzazione e che cercano di sviluppare la coscienza del Sé.

Le persone comuni, e cioè quelle che sono completamente identificate con i condizionamenti ed i meccanismi inconsci della personalità e che si sono costruite un io fittizio, hanno fatto del compromesso uno stile di vita per inserirsi nella società, per avere successo, per opportunismo e per mancanza completa di veri valori e sono quindi evolutivamente statiche.

Pertanto chi sente una sincera aspirazione a realizzare il suo vero Sé, a crescere ed evolvere verso la Verità, la Totalità e la Completezza, deve accettare la fase di conflitto ed imparare ad utilizzarla scoprendo la legge occulta dell'«armonia attraverso il conflitto» che regola l'evoluzione di tutta l'umanità.

È attraverso il conflitto vissuto (come abbiamo detto prima) come tensione creativa e scambio, che scopriamo la complementarità dei due aspetti di ogni dualità. Teoricamente forse avevamo già accettato questo fatto usando il termine «polarità» nel riferirci alle dualità, ma senza aver fatto effettivamente l'esperienza viva che ne consegue.

Vivendo creativamente la conflittualità invece prendiamo coscienza del rapporto *complementare* che esiste fra i due poli e cominciamo gradualmente ad avvicinarli e ad integrarli.

Gli scienziati chiamano complementari due elementi quando ognuno di essi possiede esattamente ciò che manca all'altro per raggiungere la stabilità e la completezza.

Questo assioma può essere applicato anche a tutte le altre dicotomie che si ritrovano nell'uomo, sia a livello fisiologico, che a livello psicologico (come abbiamo visto nei capitoli precedenti) e soprattutto a livello spirituale fra il Sé e la personalità, fra Spirito e Materia.

Il conflitto (come già detto) ci obbliga a salire più in alto, a disidentificarci da ambedue i poli e questo ci fa prendere coscienza che essi sono necessari l'uno all'altro, che non sono inconciliabili e opposti, ma complementari e che quindi occorre equilibrarli.

Facciamo allora un'altra scoperta determinante per la nostra realizzazione interiore, la scoperta che il male deriva dalla separazione. All'inizio infatti vi era solo unità e nell'Uno tutte le energie e tutte le possibilità erano fuse insieme in una Totalità Trascendente. Nel manifestarsi, questa totalità si è scissa, si è frammentata e si sono create le differenziazioni e le varie dualità.

Vediamo in maniera evidente questa verità nelle dualità, dove i due poli, quando sono molto lontani l'uno dall'altro e sono espressi in maniera unilaterale e separata sono eccessivi e incompleti. La separazione produce l'esperazione e la negativizzazione di ambedue i poli.

Ad esempio l'amore e la volontà, che costituiscono una polarità, se sono vissuti separatamente si rivelano ambedue incompleti poiché: «L'amore completamente mancante di volontà rischia di essere inconcludente e debole...

La volontà priva di amore, invece, può essere spietata. Può evocare durezza, distruttività, ricerca del potere in quanto tale e portare all'isolamento.» (Da «Crescere» di Piero Ferrucci, pag. 189)

Se noi invece cerchiamo di vedere questi due poli di amore e volontà nella loro essenza, salendo più in alto con la coscienza, scopriamo che essi sono complementari e cioè *hanno ognuno esattamente quello che manca all'altro*. Infatti quando noi riusciamo a integrarli e a viverli insieme senza conflitti, facciamo

l'esperienza che la vera volontà nei suoi aspetti più alti è in realtà «volontà di bene», e l'amore puro e altruistico ha in sé anche la fermezza, la costanza e la forza della volontà.

Basta che noi ci osserviamo mentre svolgiamo la nostra vita quotidiana per scoprire molti altri esempi di queste dualità vissute in opposizione ed esasperandone le diversità, come può accadere nella dualità fra ragione e sentimento, fra dovere e piacere, fra indipendenza e dipendenza ecc., che invece sono complementari e possono essere espressi in maniera equilibrata ed armonica creando fra di loro una «ritmica alternanza».

Anche nella fisica sub-atmica è stata introdotta l'idea di «complementarietà» quando gli scienziati si sono resi conto dell'esistenza della possibilità di unificazione di concetti opposti. Fu Niels Bohr, premio Nobel per la fisica, per primo ad introdurre questa idea della complementarietà per permettere una migliore comprensione della relazione fra le varie coppie di opposti che si ritrovano a livello sub-atmico, dove anche la materia ha un aspetto duale, ed infatti si manifesta sia come particella che come onda. Scrive Fritjof Capra nel suo libro «Il Tao della fisica» a questo proposito: «Questa idea di complementarietà è divenuta un aspetto essenziale del modo col quale i fisici riflettono sulla natura e Bohr ha spesso suggerito che potrebbe essere un concetto utile anche fuori della fisica...» (pag. 184)

Infatti egli scoprì, durante un suo viaggio in Cina, che l'idea di coppie di opposti complementari, stava alla base dell'antico pensiero cinese già duemilacinquecento anni fa, ma aveva significati ed implicazioni ben più vasti e profondi di quelli puramente scientifici.

Questi esempi di complementarietà presi dal mondo fisico ci fanno intuire come a tutti i livelli della manifestazione esista un'unica realtà governata dalle medesime leggi, e che non c'è separazione fra il mondo materiale, quello psicologico e quello spirituale.

L'uomo deve lentamente prendere coscienza di questa uni-

ca realtà superando tutte le divisioni, le dicotomie con successive integrazioni e sintesi, salendo con la coscienza al di sopra dei dualismi per ritrovare in se stesso il «centro unificatore» che è il Sé.

Il cammino è lungo e non sempre agevole, ma abbiamo dalla nostra parte le forze evolutive, insite in noi che ci spingono in maniera naturale verso l'armonia e la totalità. Non dobbiamo dimenticare che crescere, maturare, sviluppare la coscienza, riunendo in noi stessi tutte le dicotomie per andare verso l'Uno, significa realizzarci nella nostra autenticità e realtà, significa *divenire quello che già siamo*. È un andare verso la giusta direzione, «entrare nella corrente», e quindi andare verso la verità e la gioia.

Come abbiamo detto all'inizio di questo capitolo, l'uomo passa attraverso varie fasi per poter attuare il processo interiore di riunificazione e di sintesi di tutte le sue dualità.

Elenchiamo qui di seguito sinteticamente queste varie fasi per avere un quadro chiaro dei gradini da salire per ritornare alla Totalità del Sé:

1. Identificazione totale con un solo polo e conseguente unilateralità.
2. Presa di coscienza dell'altro polo e inizio della conflittualità.
3. Graduale disidentificazione da ambedue i poli e scoperta della loro complementarità.
4. Inizio delle oscillazioni fra i due poli e ricerca dell'equilibrio.
5. Emersione del «terzo fattore»
6. Evocazione del «centro di autocoscienza» come terzo fattore.
7. Riconoscimento della polarità fra il Sé e la personalità e inizio dell'integrazione fra i due poli.

Abbiamo già accennato all'identificazione, alla conflittualità e alla scoperta della complementarità.

Nel prossimo capitolo ci soffermeremo sull'equilibrio fra i due poli come mezzo per evocare l'armonia e la complementarità, aiutati dal fatto che esiste proprio una legge universale di equilibrio, che agisce costantemente e silenziosamente a tutti i livelli e che ci sospinge in maniera irresistibile e spontanea verso questa meta.

DIBATTITO

Domanda: Io sto attraversando un periodo in cui cerco di comprendere tutti e anche me stessa e quindi di non essere rigida, ma adattabile. Vorrei allora capire che differenza c'è fra comprensione, adattabilità e compromesso?

Risposta: La comprensione e l'adattabilità vere sono basate sull'amore e sulla coscienza, mentre il compromesso nasce dall'egoismo e dalla mancanza di autenticità, e quindi di vera coscienza, e ci spinge ad una forma di falsa adattabilità e di opportunismo che in altra occasione abbiamo chiamato «pseudo-adattamento». La vera comprensione basata sull'amore non significa condivisione e giustificazione superficiale degli errori altrui, o perdita della propria identità e del proprio discernimento... Il compromesso invece può nascere da un'assenza di vero senso morale e da una confusione di valori, da opportunismo e calcolo.

Domanda: Sento in me tante dualità, ma non ne soffro, non ho conflitti. Come mai?

Risposta: Vi sono delle dualità con le quali si può convivere, regolandone le oscillazioni. Ad esempio la dualità fra attività e momenti di pigrizia... Possiamo anche accettarla senza crearci conflitto, vedendola come un fatto naturale, un ritmo. Se si tratta

invece di dualità di altro genere, come ad esempio quella fra mente e cuore, o fra dovere e piacere, se non c'è conflitto, vuol dire che vivi separatamente i due aspetti, identificandoti ora con l'uno ora con l'altro.

Domanda: Vuol dire che ancora non sono integrata?

Risposta: Proprio così. Forse non hai ancora un centro di coscienza saldo che ti dà un senso di unità, ma ti senti molteplice senza soffrirne.

Domanda: Anche a me accade di non sentire conflittualità fra i miei vari dualismi interiori, perché c'è sempre un terzo elemento che dice: «Questi aspetti non sono poi così conflittuali. Posso benissimo convivere con essi. Vedo varie parti di me che sono diverse, ma possono esserci senza darsi fastidio fra di loro». Come mai accade questo?

Risposta: Le risposte possono essere due: o questi aspetti diversi di te non costituiscono in effetti delle vere polarità, oppure tu oscilli fra i due senza integrarli (e questo è compromesso). Se le tue dualità sono effettivamente costituite da due poli, prima o poi deve nascere il conflitto che precede la scoperta della loro complementarità, e che porta alla integrazione.

Domanda: L'unica vera dualità conflittuale che riesco a vedere in me è quella fra una mia parte rimasta infantile, e che chiamo «anima infans», e una parte adulta e matura. Come posso integrarle?

Risposta: Per poter integrare queste due parti di te non devi considerarle inconciliabili, ma complementari.

La parte che tu chiami «anima infans» forse è giudicata da te inferiore a quella matura, invece nasconde anch'essa un lato positivo. Il bambino che è rimasto in te, rappresenta la tua parte spontanea, innocente, fresca, pura...

Domanda: Se ho ben capito devo recuperare la parte valida della mia «anima infans», e cioè la gioia di vivere, l'autenticità, la freschezza ecc. Non è così?

Risposta: Esatto. Infatti quando uno si autorealizza è nello stesso tempo saggio e innocente, maturo e infantile.

Intervento: Non ha sensi di colpa...

Risposta: No di certo, perché si accetta nella sua totalità. Ecco perché Gesù diceva: «Se non ritornerete come fanciulli non potrete entrare nel Regno dei Cieli»

Domanda: Il conflitto potrebbe essere il momento che fa prendere coscienza del compromesso?

Risposta: Sì, perché il conflitto nasce dal rifiuto del compromesso. Arriva un momento evolutivo in cui uno comincia a soffrire del compromesso, perché in lui è nata l'esigenza dell'autenticità. Il compromesso non dà gioia ed impedisce l'autoespressione. Ti soffoca e ti appiattisce dandoti un senso di frustrazione. Da qui a poco a poco nasce il conflitto...

Domanda: Qual è il passaggio dal conflitto alla complementarità?

Risposta: È la comprensione dell'utilità del conflitto. In altre parole capire come si può trasformare un conflitto sterile in un conflitto creativo, che a poco a poco porti ad uno scambio e ad un arricchimento reciproco dei due poli.

Domanda: Questo comporta l'accettazione di ambedue i poli?

Risposta: Sì. E questo può avvenire se noi cerchiamo di vedere gli aspetti migliori di ambedue i poli e cerchiamo di elevarli e perfezionarli, perché, come dice Piero Ferrucci nel suo libro «Crescere», a livello supercosciente le diversità e le opposizioni non esistono. Ad esempio se abbiamo un conflitto fra volontà ed amore, dovremmo cercare di elevare e perfezionare sia la volontà che l'amore, e ci accorgeremo che ad un livello più alto è facile unirli, perché sono complementari, e cioè necessari l'uno all'altro.

Intervento: La volontà serve all'amore e l'amore serve alla volontà, per questo sono complementari.

Risposta: Esattamente. Questo può avvenire quando uno ha raggiunto un certo grado di maturità che ha risvegliato in lui l'esigenza dell'autenticità e l'aspirazione ad essere se stesso.

Domanda: Come mai c'è gente che vive tutta la vita nel compromesso?

Risposta: Perché sono nell'incoscienza e cercano solo la «pace ad ogni costo» per ignavia ed egoismo.

Domanda: Quando uno è completamente identificato con

un solo polo e lo vive in maniera eccessiva, vuol dire che ha «rimosso» l'altro?

Risposta:

Sì, però questo stato porta dei malesseri e dei disturbi che a poco a poco ti fanno rendere conto della tua unilateralità e allora cerchi di sviluppare anche l'altro lato, lottando e soffrendo perché il polo divenuto eccessivo si è trasformato in un meccanismo, molto difficile da superare. Occorre spezzare questo meccanismo passando attraverso un periodo di immobilità, di sospensione, quasi di morte. Occorre un «punto di rottura» per interrompere un meccanismo, che è divenuto autonomo come un robot. Bisogna fare appello alla vera coscienza disidentificandosi e salendo più in alto e per un certo periodo «non agire», per lasciare affiorare l'aspetto trascurato e rimosso.

CAPITOLO IX

LA LEGGE DELL'EQUILIBRIO E DEL RITMO

*«Se vuoi che la Verità ti sia chiara
dinanzi, non essere mai pro o con-
tro. La lotta fra pro e contro è il
peggior malanno per la mente»
Takahusu*

Da tutto quanto è stato detto nel capitolo precedente è emerso chiaro il fatto che lo stato di dualità dell'uomo, anche se dovrà essere trasceso, perché relativo e illusorio, deve però essere vissuto e sperimentato, fino a comprenderne il vero significato e l'effettivo scopo e deve essere utilizzato come «chiave» e mezzo di trasformazione e di autorealizzazione.

Non si può arrivare alla sintesi e alla creazione del «terzo fattore», se prima non si sono comprese e vissute ambedue le fasi e gli aspetti di ogni polarità, prendendo coscienza, come abbiamo visto, che i due poli di ogni dualità non sono opposti ma complementari.

Questa presa di coscienza segna l'inizio della fase di equilibramento degli opposti contrassegnata, in un primo momento da una oscillazione inconsapevole e non regolare, e, in un secondo momento da un'alternanza ritmica e armonica. Siamo aiutati in questo da una Legge universale che esiste in tutta la manifestazione, chiamata la Legge dell'equilibrio e del ritmo. Questa legge, intuita già nel V secolo a.C. da Eraclito, e chia-

mata Legge di «enantiodromia», di cui abbiamo già accennato in altro capitolo, è stata poi ammessa e verificata da molti studiosi nel corso dei secoli. Basti citare i più recenti, e cioè Emerson, Jung, Maslow, Assagioli, ecc...

Jung la chiamò «la più meravigliosa di tutte le leggi psicologiche», che ha la funzione di regolare gli opposti. Egli poté infatti constatare che nell'individuo esiste una naturale spinta all'equilibrio e alla compensazione, che prima o poi si manifesta nella vita.

Anche il Maslow parla di un meccanismo riequilibratore insito nella personalità umana che produce spesso un movimento di energie psichiche che tende a ristabilire l'armonia e l'equilibrio, dopo che vi sia stato un periodo di intensa concentrazione in un'unica direzione. Egli chiama questo movimento di energie «sana regressione».

Un'altra psicologa tedesca, Franziska Baumgarten, nel suo libro «Le forze regolatrici della vita-psichica», parla della presenza in certi individui di tendenze fortemente contrastanti che tuttavia non sono in conflitto, ma hanno uno scopo equilibratore ed armonizzatore. Questo fatto dimostra che esiste una condizione di «polarità» nella vita psichica. Piero Ferrucci nel suo libro «Crescere» scrive: «Possiamo osservare che tutte le personalità mature ed integrate possiedono la capacità di muoversi in maniera agile, ritmica, quasi musicale, da un opposto all'altro». (pag. 194).

Noi spesso siamo inconsapevoli di questa spinta equilibratrice o addirittura ci opponiamo ad essa interpretandola come una debolezza o come un'incapacità a mantenere la coscienza e la volontà focalizzate sempre nella stessa direzione. Dovremmo invece saggiamente obbedire a questi ritmi naturali della nostra vita psichica regolandoli armonicamente.

Come è noto esistono anche dei bioritmi le cui cause, secondo il punto di vista scientifico, non sono ancora ben chiare ma che tuttavia influiscono sul nostro comportamento psicologico e sul nostro rendimento lavorativo con una periodicità pre-

cisa, con un flusso e riflusso di energie vitali ascendente e discendente, simile a un ritmico respiro interiore.

A prima vista potrebbe risultare poco chiara la connessione fra la legge di polarità e la legge del ritmo, ma se noi ci soffermiamo a riflettere sulla struttura di ogni polarità ci accorgiamo che i due poli che la compongono possono essere considerati come due fasi, due periodi di manifestazione di una realtà superiore che si alternano in quella dimensione che noi chiamiamo «tempo».

Infatti noi viviamo i due poli di ogni dualità separatamente e li sperimentiamo come due modalità diverse. In realtà sono due aspetti di una totalità che in futuro sperimenteremo simultaneamente. Ecco perché occorre passare attraverso un periodo di equilibramento degli opposti, che corrisponde a un ritmico e regolare alternarsi di due fasi che si avvicinano sempre più per giungere poi alla sintesi nel terzo fattore che porta all'unificazione dei due aspetti e alla simultaneità.

Se noi prendiamo ad esempio la polarità fra conscio ed inconscio che noi viviamo separatamente di solito, identificandoci ora con l'uno ora con l'altro polo (nella veglia ci identifichiamo con il conscio, nel sonno con l'inconscio) possiamo meglio capire come sia difficile questa simultaneità che richiede uno stato di coscienza superiore ad ambedue i poli. È chiaro quindi che solo quando, attraverso la disidentificazione, avremo raggiunto il centro di autocoscienza, potremo unificare gli opposti.

Per il momento possiamo avviarci verso il loro equilibramento, dopo aver preso coscienza dei nostri dualismi, dei nostri conflitti, delle nostre eventuali unilateralità, delle nostre incompletezze.

Siamo aiutati in questo lavoro dall'innata tendenza, di cui ho parlato prima, all'equilibrio e al ritmo.

Questo ci porta a parlare di un'altra legge che è strettamente connessa con la polarità, e cioè la legge dei cicli.

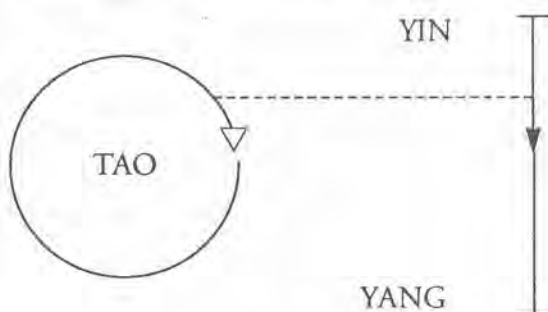
Tutte le leggi universali ed esoteriche in realtà sono collegate fra di loro come se l'una derivasse dall'altra, proprio perché vi

è un'Unità sottostante, una Totalità armonica dietro alla molteplicità, unità che deve essere riscoperta con l'applicazione cosciente di tali Leggi. Così, quando cominciamo ad intuire la vera funzione di ogni dualità e a viverla come un mezzo evolutivo, ci accorgiamo che i due poli, sotto qualsiasi aspetto si manifestino, rappresentano in realtà due movimenti della coscienza, uno centrifugo ed uno centripeto, come nel ritmo del respiro composto da «espirazione» ed «inspirazione». Facendo un'analogia col simbolico «respiro di Brahma», potremmo anche chiamarli «involuzione» (il movimento centrifugo), ed «evoluzione» (il movimento «centripeto»). In tutte le coppie di opposti possiamo ritrovare questi due movimenti, queste due modalità, perché tutte derivano dalla dualità primigenia di yang e yin, maschile e femminile in senso universale ed esoterico. L'energia, infatti, che noi chiamiamo «maschile» esprime una forza dinamica, attiva, positiva, che si muove dall'interno all'esterno per conoscere e dominare il mondo oggettivo e fare esperienza, mentre l'energia che chiamiamo «femminile» esprime una forza ricettiva, che tende a rielaborare, a conservare, a prendere contatto con il mondo interno... Nel loro insieme questi due movimenti dell'energia psichica rappresentano un ciclo completo e seguono un preciso ritmo secondo un movimento «a spirale», che va sempre più restringendosi, salendo verso un punto centrale, dove i due poli si uniscono in una sintesi superiore. La direzione è data da un'asse simbolico posto al centro della spirale che raffigura la spinta evolutiva che guida dalla molteplicità all'unità, dalla divisione alla sintesi.

Questo simbolo, insieme a quello del triangolo (entro il quale potremmo inserire la spirale) rappresenta tutto il processo evolutivo con il suo movimento ciclico, le sue fasi progressive e regressive, le alternanze di estroversione ed introversione, ambedue necessarie per raggiungere uno sviluppo globale e una totale trasformazione. Nel libro «Il Tao della fisica» di Fritjof Capra, l'autore per meglio far comprendere questo movimento ciclico degli opposti scrive: «L'unità dinamica degli opposti polari può

essere illustrata con il semplice esempio di un moto circolare e della sua proiezione. Si consideri un punto che si muove lungo una circonferenza. Se questo movimento viene proiettato su uno schermo, esso diventa una oscillazione tra due punti estremi. Il punto gira sulla circonferenza a una velocità costante, ma nella proiezione rallenta quando raggiunge l'estremità; inverte il moto e quindi accelera di nuovo, poi rallenta ancora una volta e così via, in cicli senza fine. In ogni proiezione il moto circolare apparirà come un'oscillazione tra due punti opposti, ma nel movimento stesso gli opposti sono unificati e superati». (pag. 168)

Riportiamo qui di seguito il disegno che illustra graficamente questo fatto, per aiutare a meglio comprendere ciò che l'autore del «Tao della fisica» vuole esprimere.



Unità dinamica degli opposti («Il Tao della fisica», pag. 168)

Satprem, discepolo di Sri Aurobindo ben descrive questo processo nel suo libro «L'avventura della Coscienza». Egli scrive: «La progressione dello yoga integrale non traccia una linea dritta che va a perdersi sempre più in alto, in una punta sempre più sottile, ma una spirale... che lentamente, metodicamente, annette tutti i livelli del nostro essere, in un'apertura sempre più vasta e su una base sempre più profonda.» (pag. 248)

Queste parole ci indicano che la meta dell'uomo è una realizzazione globale, totale e non parziale, realizzazione che tende a far superare la dualità fra Spirito e Materia, visti come due poli di un'unica realtà che li include entrambi.

La tendenza innata nell'uomo all'equilibrio, all'armonia, alla totalità, che proviene da questa Realtà Superiore, che è il Sé, rivela che il dualismo, il conflitto, l'oscillazione fra i due estremi sono solo fasi temporanee e illusorie, dovute allo stato di identificazione con il livello personale, dove tutto appare diviso, scisso e incompleto.

A mano a mano che riusciamo a disidentificarci da questo livello salendo al di sopra dei contenuti personali e psicologici, emerge dentro di noi un «centro di coscienza» libero e distaccato, che ha la capacità di «vedere» dietro al dualismo l'unità, ed anche di comprendere il significato e lo scopo di questo dualismo. Questo centro di coscienza, chiamato lo Spettatore, non si identifica con nessuno dei due poli, pur essendo consapevole di entrambi.

Al primo momento questo stato interiore può tradursi in una specie di «impasse», di immobilità serena, che però in seguito si trasforma in «forza regolatrice» e ritmica che sa creare l'equilibrio e regolare le oscillazioni facendole divenire sempre meno ampie. I due poli così si avvicinano sempre più e nell'avvicinarsi si modificano ambedue attraverso uno scambio creativo e ciò produce evoluzione e crescita. Scrive Piero Ferrucci: «... Nella vita interiore una tensione equilibrata fra i due poli produce uno scambio dialettico ed un reciproco arricchimento e quindi c'è crescita. E questo succede anche perché la tensione fra opposti produce la loro espressione ciclica. C'è quindi un ritmo fra introversione ed estroversione, per esempio, fra lavoro e giuoco, fra azione e contemplazione e così via. E possiamo osservare che tutte le personalità mature ed integrate possiedono la capacità di muoversi in maniera agile, ritmica, quasi musicale da un opposto all'altro.» (da «Crescere», pag. 194). Questo muoversi ritmicamente da un opposto all'altro produce, come già detto, l'emersione di un «punto di mezzo», di un centro

di coscienza, che non è però statico e fisso, ma mobile, perché si eleva sempre più seguendo il simbolico asse centrale che indica la direzione, a mano a mano che i due poli si avvicinano oscillando (come abbiamo visto nel triangolo posto nel Capitolo VII) fino a raggiungere la sua naturale sede e origine, che è il Sé, dove tutte le scissioni, i dualismi e le dicotomie sono risolti nella coscienza dell'Unità.

DIBATTITO

Domanda: Mi risulta difficile pensare che una volta raggiunto l'equilibrio ci sia poi un riavvicinamento dei due poli e quindi una evoluzione. L'equilibrio non è una soluzione statica?

Risposta: Certo vi può essere un equilibrio «statico», un'oscillazione dei due poli che rimane sempre allo stesso livello, e questo è il compromesso. È proprio questo che dobbiamo evitare disidentificandoci da ambedue i poli e regolandone le oscillazioni dal centro di coscienza. Quello che tu dici avviene proprio quando uno non si disidentifica. Non c'è nemmeno il conflitto. Questo stato è come una «morte in vita», è un ristagno in cui non c'è né coscienza, né evoluzione. Ma non è possibile rimanere fermi, perché insorgono disturbi, malesseri e sofferenze più o meno gravi sia a livello psicologico che a livello fisico. La vita ci appare futile, monotona, spenta e senza senso... Ma se riusciamo ad abbandonarci seguendo la spinta naturale al ritmo e all'equilibrio insita dentro di noi (non usando la volontà, ma l'abbandono) si sale inevitabilmente. Per ostacolare questa salita ci vuole una forza di opposizione, una «resistenza», uno sforzo per non crescere (ed è questo che produce la stasi) che a lungo andare genera la nevrosi. La nevrosi infatti è proprio questo evitare la crescita, per paura del conflitto.

Domanda: Allora l'oscillazione che porta ad un equilibrio statico potrebbe essere una fase?

Risposta: Una fase da superare per produrre un equilibrio dinamico e consapevole regolato dal centro di coscienza. L'equilibrio statico potrebbe essere quello che raggiunge la persona cosiddetta «normale», di buon senso, che non eccede mai, che sa «barcamenarsi» ed evitare i conflitti e che agli occhi della gente comune è considerata armonica ed equilibrata. Ma la cosiddetta «normalità» può divenire (come dice Jung) un «letto di Procuste» che ti impedisce di crescere e ti rende piatto, amorfo e mediocre.

Domanda: La mente è un ostacolo alla crescita?

Risposta: La mente può essere un aiuto o un ostacolo (come dice Sri Aurobindo). La mente, come è noto, ha vari livelli, alcuni inferiori ed altri superiori. La vera mente è costituita dagli aspetti superiori che esprimono la capacità di comprendere, di discernere il vero dal falso, di essere obbiettivi e lucidi... la mente ci evita di essere sempre preda degli impulsi inconsci, ci dà un senso di stabilità...

Intervento: Per me la vera mente è quella che mi dà la focalizzazione e il senso di direzione.

Risposta: Questo è l'aspetto volontà della mente, ma la sua vera funzione si esprime come sete di conoscenza, come ricerca della verità, come capacità di ragionare, di pensare, di salire al disopra delle emozioni... La mente che ostacola è quella meccanica, condizionata, simile a un computer.

Intervento: È la mente delle persone senza aspirazione...

Risposta: Esatto. La vera mente non è meccanica e condizionata. È libera e aperta alle intuizioni e alla co-

scienza. In essa si uniscono intelletto e amore ed emana (come dice Dante) «Luce intellettual piena d'amore.»

Domanda: Tu hai detto che bisognerebbe cercare di attenuare la conflittualità che esiste fra due poli opposti per permettere un'oscillazione che a poco a poco porti ad un equilibrio dinamico e infine ad una sintesi. D'altro canto due poli affinché siano effettivamente tali occorre che siano ben distinti l'uno dall'altro, secondo l'assioma «prima di poter unire devi dividere». Io personalmente, dato il mio temperamento «bilaterale», mi sono spesso scontrata con il dilemma creato da questo fatto, che ora formulo con una domanda: «Come si può conciliare la necessità di creare una precisa differenziazione dei due poli, perché possano entrare in conflitto, con la necessità della loro integrazione e sintesi?»

Risposta: Il segreto sta nel riuscire a differenziare e a dividere i due poli di ogni dualità, senza cadere nella condanna o nel rifiuto di uno dei due. Spesso ciò invece accade quando improvvisamente prendiamo coscienza di un aspetto di noi che non conosceamo e che è in apparente contraddizione con un altro aspetto. Penso che questo sia il fulcro della tua difficoltà. Il fatto che tu abbia un temperamento che chiami «bilaterale», mi fa pensare che vi sia in te una tendenza a preferire un polo e a condannare l'altro...

Domanda: Quindi il passaggio da una estrema conflittualità ad una oscillazione che porti poi ad una sintesi è il riconoscimento della complementarietà dei due poli e l'accettazione di ambedue...

Risposta: Sì, certo. Abbiamo già avuto occasione di dire che l'ostacolo principale per la soluzione delle dicotomie è proprio quello di non riconoscerle come «polarità», o addirittura di non essere in grado di vederle.

Intervento: Vi sono delle persone che non percepiscono assolutamente i propri dualismi.

Domanda: A mano a mano che cresce la coscienza si acquista più sicurezza e più forza interiore?

Risposta: Certo. Inoltre la vera coscienza ci dà la capacità di accettarci e di comprendere il funzionamento della legge restaurativa di equilibrio, senza farci opporre ad essa, ma anzi rendendola più fluida e creativa.

Domanda: La volontà personale può ostacolare questa fluidità?

Risposta: Sì certo, perché la volontà mette l'orgoglio e l'ambizione in tutto quello che fa, e quindi può spingerti ad una reazione eccessiva e non naturale; però non dobbiamo condannare neanche la volontà, ma disidentificarci anche da essa, salendo più in alto. Allora comprenderemo che dietro alla volontà vi sono delle energie da incanalare e da sublimare.

Domanda: È difficile comprendere questi movimenti interiori. Come si fa?

Risposta: Con l'osservazione costante di noi stessi e con l'esperienza. Se ad esempio dopo un momento di

elevazione e di apertura abbiamo una reazione eccessiva e «dissacrante» (e quindi non una «sana regressione») vuol dire che c'è una ribellione inconscia dell'ego, e vuol dire anche che il momento di elevazione forse era stato creato da una volontà personale.

Intervento: Attraverso la disidentificazione costante si trova il centro di coscienza e allora non si agisce più con la volontà personale. Un grande aiuto ci viene dal fare spesso durante la giornata momenti di raccoglimento e di introversione per ritornare al centro e controbilanciare l'eccessiva estroversione a cui ci costringe la vita.

Risposta: Purtroppo noi occidentali, inseriti in un ambiente permeato di attivismo, di efficientismo e di estroversione, siamo costretti a usare quasi sempre l'energia yang, che è quella appunto della volontà personale e non usiamo quasi mai l'energia yin, che è quella della sensibilità, dell'intuizione, e anche dell'apertura verso gli altri nella cooperazione e nell'amore.

Lo yang (o energia maschile) tende a formare l'io competitivo e il dominio del mondo esterno, mentre lo yin tende a sviluppare prevalentemente la capacità di rapporti e la sensibilità verso il mondo interiore. Nel libro «Il punto di svolta» di F. Capra, l'autore approfondisce molto questo argomento, dicendo che finora la società ha nutrito di più il lato maschile, ma che in futuro si prospetta appunto una «svolta», e cioè la necessità di sviluppare anche la modalità femminile. Ci avviciniamo quindi ad una integrazione fra le due modalità e quindi ad un cambiamento evolutivo, che porterà l'umanità

in avanti. Dovremmo approfondire meglio il significato e lo scopo di queste due energie che permeano tutta la manifestazione, e cioè lo yang e lo yin, il maschile e il femminile, per poterle utilizzare in maniera più consapevole, anche per la nostra maturazione interiore.

CAPITOLO X

LA SINTESI E LA NASCITA DEL TERZO FATTORE

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

A. Alberti

Tutto il processo evolutivo è in realtà un graduale passaggio dalla molteplicità all'unità, dal disordine all'ordine, dal caos al cosmos (1), passaggio regolato dalla Legge di Sintesi.

L'Assoluto infatti è chiamato il «Grande Magnete» perché attira e riassorbe in sé tutto ciò che ha emanato nella fase di manifestazione e di differenziazione, quando, con un gioioso impulso creativo Egli ha dato vita alle miriadi di mondi, di forme, di aspetti, che nel loro insieme formano l'universo.

Nell'uomo (microcosmo che riflette il macrocosmo) è il Sé, scintilla dell'Assoluto, ad avere la funzione di magnete, di «centro di sintesi», ed è per questo che anche nel processo di integrazione e riunificazione degli opposti, occorre la sua forza e la sua influenza. La sintesi, tuttavia, non è solo un processo di unificazione, di fusione, e non è nemmeno una somma «delle

(1) cosmos=ordine in greco

qualità e caratteristiche dei vari elementi, ma è un vero e proprio processo creativo ed evolutivo che produce *un elemento nuovo*, una nuova realtà.

Nel caso della sintesi di due aspetti opposti questo nuovo elemento è chiamato il «terzo fattore», poiché è qualche cosa di completamente diverso dai due aspetti che si sono integrati.

Potremo esprimere questo fatto con l'affermazione paradossale: che uno più uno non fa due, ma tre. È il «tre» infatti il segreto della creazione rappresentato in tutte le religioni e testi sacri nella triplicità Divina. Questa triplicità si ripete a tutti i livelli secondo la Legge del Tre (come la chiama Gurdjeff), che dice che per ogni manifestazione o avvenimento ci vogliono tre forze che formano una «triade», costituita da una forza attiva, o d'iniziativa, che fa entrare in gioco una forza opposta o passiva, e una terza forza che trasforma in azione utile la tensione fra le due e le sintetizza in un punto più alto.

Ecco perché il simbolo che viene usato per indicare la sintesi degli opposti è un triangolo, come abbiamo visto.

Ciò avviene in ogni dualità polare e ne facciamo esperienza interiore quando cerchiamo di creare la sintesi, poiché ci accorgiamo che occorre un «terzo elemento», un centro unificatore per superare il dualismo e l'oscillazione.

La dualità centrale, come abbiamo spesso ripetuto, è quella fra il Sé e la personalità, fra Spirito e Materia, rappresentanti l'uno il polo positivo, e l'altra il polo passivo, ma all'interno della personalità esistono tante altre piccole dualità che devono essere tutte superate e sintetizzate affinché la personalità divenga «una», come il Sé che è «Uno» e indivisibile.

In tutte le dualità minori che si trovano all'interno della personalità, tuttavia, la sintesi segue lo stesso processo che porta alla manifestazione di un terzo elemento, di un centro unificatore che contiene in se stesso «qualche cosa del Sé».

Per comprendere meglio questo processo facciamo degli esempi usando il simbolo del triangolo:



Nel primo triangolo vediamo che la polarità è formata da «pessimismo» e «ottimismo cieco». Noi spesso oscilliamo fra questi due estremi senza riuscire a trovare un equilibrio.

Per poter salire più in alto e per evocare il «terzo fattore», che in questo caso è «chiara e serena visione della realtà», dovremmo per prima cosa analizzare entrambi gli atteggiamenti per cercare di capire la loro vera essenza e qual'è in realtà l'energia originaria che li ha prodotti. Il pessimismo potrebbe essere la distorsione di una forma di cautela e di prudenza espresse da una mente condizionata da antiche delusioni e paure. In realtà dietro al pessimismo vi è un atteggiamento razionale che cerca di evitare le delusioni e le possibili sofferenze. Quindi l'energia originaria è positiva, ma è inquinata e alterata dallo strumento mentale attraverso cui si manifesta che è ancora impuro.

Dietro all'ottimismo cieco, invece, vi è la tendenza alla fiducia, al coraggio, alla costruttività, che divengono eccessivi e alterati manifestandosi attraverso un corpo emotivo non ancora

maturato e libero da illusioni. L'energia originaria, quindi, è anche in questo caso positiva, ma viene distorta dalle impurità del veicolo che la esprime.

Scoprendo l'origine e l'essenza dei due poli li facciamo elevare, li purifichiamo ed allora ci rendiamo conto che sono due aspetti di una stessa realtà, che nel dividersi si sono alterati e negativizzati. Nell'elevarsi essi gradatamente si avvicinano e si uniscono di nuovo nel «terzo fattore» che è la loro meta, ma anche la loro origine, in questo caso la «chiara e serena visione della realtà» che è una manifestazione del Sé.

Noi abbiamo l'impressione di salire dal basso verso l'alto, ma in realtà è l'alto che attira le energie, è il Sé che è il Magnete, come nel macrocosmo lo è Dio, che riassorbe e riunifica tutto in Se Stesso.

Nel secondo triangolo i due poli sono costituiti dalla ribellione e dalla rassegnazione. Anche in questo caso dobbiamo scoprire che cosa c'è dietro a questi due atteggiamenti opposti.

Dietro alla ribellione potrebbe esservi una volontà, una aspirazione alla libertà, quindi un'energia positiva, espressa però in maniera violenta ed eccessiva. La rassegnazione è un atteggiamento che esprime una eccessiva passività, una tendenza all'inerzia, che in senso positivo potrebbe essere la distorsione di una capacità di ricettività, di fiducia, di abbandono ad una Volontà Divina... Quindi la prima esprime un'energia yang, e la seconda un'energia yin. Anche in questo caso elevando i due poli, ritrovando la loro essenza e la loro origine si scopre che sono ambedue positivi e che la loro integrazione porta al «terzo fattore» che è «accettazione consapevole e forte», che elimina le cause che hanno prodotto o la ribellione o la rassegnazione, vedendole da un punto di vista più alto.

Questi esempi ci fanno comprendere che la sintesi dei due poli opposti produce uno stato di coscienza superiore che si traduce in un «terzo elemento» che è già la manifestazione del Sé, poiché contiene l'armonia, la consapevolezza e la pace, che sono prerogative del livello dove vive il Sé.

Vi è un'interessante analogia fra il processo di sintesi che avviene dentro di noi a livello psicologico e spirituale e il processo della nutrizione che è costituito da una fase di analisi ed una di sintesi. Infatti quando noi assumiamo il cibo inizialmente l'organismo compie un'analisi destrutturando le sostanze ingerite e scomponendole nelle loro parti. Nel fare ciò sceglie ciò che è utile per la salute ed il benessere del corpo, scartando le scorie che vengono poi eliminate. A questo processo di analisi segue il processo di sintesi, cioè il metabolismo che è l'assorbimento delle sostanze utili da parte dell'organismo.

Anche nel processo di sintesi interiore vi è prima un'analisi degli elementi e poi una «scelta» fra ciò che deve essere assorbito e ciò che deve essere scartato. Che cosa significa «scartare»? Significa «purificare», eliminare tutto ciò che è spurio e non autentico. Infatti i due poli da integrare devono prima essere resi essenziali, puri e ben differenziati, mostrando ognuno la sua reale funzione. La sintesi può verificarsi fra elementi ben differenziati e «individualizzati», per dir così, che facciano cioè ognuno risuonare la propria nota. La sintesi è, come dice Teilhard de Chardin, «unità crescente nella diversità crescente».

Anche nella polarità fra il Sé e la personalità si verifica questo fatto perché la sintesi fra di essi può realizzarsi solo quando il Sé diventa veramente il Sé e la personalità diventa veramente la personalità.

Questa frase può apparire incomprensibile al primo momento, ma essa vuole significare che spesso noi non riusciamo ad esprimere la vera essenza, la realtà del Sé, la Sua energia e la Sua coscienza, perché siamo condizionati da un'idea del Sé, da un'immagine costruita e illusoria di Esso, se ancora non ne abbiamo fatto esperienza. E così avviene anche per la personalità, perché essa così come è ora non è la «vera» personalità, poiché è fatta di meccanismi, di abitudini e di falsa coscienza. Deve ancora diventare la vera personalità, quella che simbolicamente è chiamata la «Madre», la culla dove il seme del Sé si sviluppa e si trasforma in coscienza, manifestandosi poi come «Figlio». Deve

simbolicamente diventare «Vergine», come Maria, come Iside, che rappresentano l'aspetto femminile della Divinità. Dice un antico detto occulto: «Senza Iside non nasce Horus, né Cristo senza Maria.» Questo detto vuole esprimere il fatto che la coscienza del Sé (il Figlio) non può formarsi se il polo «materia» (o la personalità) non diviene «vergine», e cioè puro, libero da condizionamenti, e da ciò che non gli appartiene. La personalità divenendo pura mostra la sua essenza e la sua vera funzione, di fronte al Sé, e cioè quella di essere il polo femminile.

Forse tutte le nostre difficoltà nell'attuare la sintesi in qualsiasi dualismo ci si presenti, derivano dal fatto che non sappiamo «differenziare» realmente i due poli, e cioè trovare la reale essenza di ognuno di essi purificandoli da tutto ciò che è falso e spurio. Se riuscissimo a fare ciò, in maniera naturale essi risalirebbero alla loro origine, verso il Sé, e si unirebbero facendo nascere il «terzo elemento», una realtà nuova, uno stato di coscienza superiore.

In tal modo ogni integrazione e sintesi porterebbe con sé una crescita e una maturazione, perché la qualità, l'atteggiamento prodotti dallo stato di coscienza superiore, che emerge quando saliamo al di sopra del dualismo, sono qualità che esprimono l'energia del Sé. È così che procede l'evoluzione che ci spinge instancabilmente verso sintesi e unificazioni sempre più ampie e profonde.

La fase preliminare, come abbiamo visto è la liberazione da tutto ciò che è costruito e falso ed il riorientamento di tutti gli aspetti da unificare verso la loro origine, ritrovando la loro essenza e la loro giusta funzione. E questa è la fase autoformativa che richiede una scelta e un certo sforzo iniziale.

La seconda fase è quella dell'abbandono, della «resa», dell'apertura cosciente verso il Sé, che non è un atteggiamento passivo, ma è un atteggiamento di adesione e di collaborazione alla forza magnetica che ci attira in alto per portarci al ritrovamento dell'Unità e dell'Armonia da dove siamo provenuti.

DIBATTITO

Domanda: Mi potresti dare qualche suggerimento sul modo di enucleare meglio i due poli e di purificarli?

Risposta: Prima di rispondere vorrei capire se con il termine «enucleare» tu intendi dire «differenziare», oppure intendi renderli ambedue essenziali, direi quasi «nitidi» e di forza uguale?

Domanda: Ambedue le cose, perché a volte mi appare più evidente la loro diversità, come conflitto o complementarietà, e a volte invece mi appaiono confusi e mescolati...

Risposta: Mi rendo conto da questa domanda che vi è in te ancora un po' di confusione e che non sempre ti appaiono chiare le dualità. Penso che ciò possa dipendere dalla preferenza o dalla identificazione con un solo polo... Le dualità infatti esistono in ciascuno di noi, ma non le vogliamo vedere...

Domanda: Non sarà quello che accade a me che nella dualità ottimismo-pessimismo io vedo solo il primo e credo di essere completamente e unicamente ottimista?

Risposta: Credo proprio di sì, perché a me sembra che tu vuoi essere ottimista ad ogni costo, reprimendo il pessimismo di cui hai paura.

Domanda: Allora bisognerebbe tirar fuori il pessimismo, per controbilanciare l'eccessivo ottimismo e vedere come stanno effettivamente le cose.

Risposta: Non si tratta di «tirare fuori il pessimismo», ma direi, l'obiettività e il coraggio per affrontare la realtà, senza cadere nella sfiducia e nella paura. Occorre accettare serenamente la verità e sviluppare l'obiettività e il discernimento, insieme alla fiducia nel Bene e nelle Leggi Divine.

Domanda: Vorrei chiederti: non può essere che la difficoltà che noi tutti, più o meno abbiamo, a risolvere le dualità, dipenda dal fatto che in realtà preferiamo sempre un solo polo, perché ci è più facile esprimerlo, o perché lo giudichiamo migliore dell'altro?

Risposta: Grazie per questa domanda, che mette in luce proprio la difficoltà centrale che può insorgere in noi ad attuare la sintesi delle dualità: la preferenza per un solo polo con la conseguente non accettazione dell'altro...

Domanda: Spesso ciò avviene nella polarità fra la parte spirituale di noi stessi, il Sé, e la parte materiale, la personalità, vero? Io faccio di frequente l'esperienza di rifiuto della mia parte personale, ritenendola inferiore a quella spirituale...

Risposta: Sì, questo accade spesso all'inizio del cammino spirituale in cui prevale l'aspirazione verso l'alto ed il bisogno di «verticalità» e di trascendenza. La personalità è vista solo come un ostacolo e la materia come un insieme di impurità e aspetti negativi.

Non c'è ancora l'accettazione e la comprensione del vero ruolo e della vera natura della personalità. Questo atteggiamento porta ad una scissione fra vita spirituale e vita personale, che sono vissute separatamente ed in maniera conflittuale, senza prendere coscienza della loro complementarità.

Domanda: Dovremmo cercare di sviluppare la «continuità di coscienza» per non dividere la vita interiore e spirituale dalla vita materiale. Non è così?

Risposta: Sì, certo. Ma prima della continuità di coscienza, che è un raggiungimento abbastanza difficile, occorrerebbe essere capaci di disidentificarsi sia dal bisogno (perché in realtà è un bisogno) della verticalità, vissuta come un rifugio, sia dal coinvolgimento nelle esigenze della vita personale e raggiungere la coscienza dello Spettatore, che è già un «terzo fattore» che tende a unificare i due aspetti.

Intervento: A proposito della «continuità di coscienza» posso dire per mia esperienza che quando riesco ad averla anche nel banale, nel quotidiano, è come se si aprisse una «valvola» e si vivessero gli eventi quotidiani in un'altra dimensione...

Risposta: Il quotidiano allora non è più «banale», ma rivela la sua nascosta «sacralità». Anche la sofferenza diviene più leggera perché comprendi il suo messaggio evolutivo e l'accetti.

Domanda: Come ci si dovrebbe comportare quando ci si trova in una situazione di conflitto, perché ti affiora un contenuto che non vorresti vedere, che non

accetti, ma che preme per esprimersi? Qual è il primo passaggio per risolvere questo conflitto?

Risposta: Il primo passo da fare è non giudicare negativo quel contenuto, quell'esigenza che preme per esprimersi, ma accettarlo come una parte di te, come un'energia naturale che ha diritto di esprimersi perché fa parte della tua natura. Non è negativa, ma «neutra» ed è diventata apparentemente negativa perché tu non accettandola l'hai repressa e ne hai paura.

Domanda: In me il conflitto nasce non per un giudizio morale, ma per l'incapacità di «esprimere» bene e nella maniera giusta l'energia che vuole manifestarsi, senza però reprimerla. Ho paura di ricadere in una espressione di essa impura e sbagliata, ma non voglio reprimerla.

Risposta: Questo tuo problema ci presenta un esempio molto indicativo della necessità di comprendere la vera natura e la reale essenza dei nostri bisogni e delle energie contenute in essi, per poterli incanalare ed esprimere nella maniera giusta. Ad esempio il bisogno di autoaffermazione, può portare all'ambizione, all'orgoglio e alla prevaricazione se non è «purificato» e incanalato secondo la sua vera natura. Occorre riconoscere che in realtà è un giusto bisogno di auto-espressione e di autorealizzazione che viene dal Sé. Allora lo rendiamo innocuo verso gli altri e utile per noi stessi, perché ci aiuta a sviluppare la volontà, l'autonomia e la fiducia in noi stessi.

Domanda: Per sviluppare il senso dell'accettazione bisogna salire al di sopra del conflitto, vero?

Risposta: Certo, se non sali con la coscienza non puoi uscire dalla identificazione con l'io personale che non ha vera coscienza. Per salire occorre sviluppare l'umiltà e cioè la capacità di vedere i propri limiti senza abbattersi e di sentirsi inseriti in un Tutto più ampio. Occorre abbandonare il senso di presunzione che ci mantiene legati ad un'immagine di noi stessi inflazionata e indebitamente idealizzata.

Intervento: È il nodo dell'ego che vuole vedersi perfetto.

Risposta: Se non accetti le tue imperfezioni non potrai mai realizzarti. Le imperfezioni sono necessarie per farci accettare la nostra «metà oscura», che però rivelerà quando sarà stata accolta, compresa e trasformata, di essere un'inesauribile fonte di energie e di luminose possibilità. La natura umana è duplice e noi dobbiamo riconoscere questa realtà se vogliamo raggiungere la totalità e la realizzazione completa di noi stessi. Spirito e Materia sono le due facce dell'Uno. Questa è la Verità da scoprire dentro di noi.

CAPITOLO XI

IL TERZO FATTORE NELL'UOMO: IL CENTRO DI AUTOCOSCIENZA

«Questo ponte tra il mondo interiore ed il mondo esteriore... è il centro dell'individualità... è il punto da cui possiamo procedere internamente verso il mondo dello Spirito, o esternamente verso il mondo della Materia.»

Van der Leeuw

La soluzione della dualità centrale dell'uomo, e cioè quella fra il Sé e la personalità, è lo scopo di tutto il cammino evolutivo e dell'incarnazione dello Spirito nella materia.

Tale soluzione ci viene offerta dalla emersione di un terzo fattore che ha la capacità di creare l'integrazione e la sintesi fra i due aspetti, e questo terzo fattore, come più volte abbiamo detto, è il «centro di pura autocoscienza». Simbolicamente questo centro di coscienza è l'aspetto «Figlio», che nasce dall'unione del Padre-Spirito (il Sé) con la Madre-Materia (la personalità). È l'Essere Psicico di cui parla Sri Aurobindo, ossia, con il linguaggio cristiano, «il Cristo interiore». In realtà è il Sé che «prende coscienza di se stesso», che *si individualizza*, si attua e si rivela esprimendosi attraverso il suo strumento, che è la personalità.

Questo momento evolutivo, che è frutto della sintesi graduale fra Spirito e Materia, è determinante per lo sviluppo interiore dell'uomo e segna un preciso «punto di svolta» sul suo cammino.

Il primo passo verso questo raggiungimento è (come abbiamo già accennato nel capitolo precedente) differenziare e riconoscere le rispettive funzioni dei due poli costituiti dal Sé e dalla personalità, perché, come dice Allan Watts, «prima di poter unire devi dividere.»

In altre parole, noi dobbiamo prendere coscienza della reale natura del Sé e di quella della personalità, dando a ognuno dei due aspetti il suo ruolo attraverso un graduale processo di disidentificazione e di discriminazione fra ciò che è vero, autentico, puro e ciò che è costruito, condizionato, falso. Ambedue i poli devono risplendere nella loro purezza e verità, anche quello rappresentato dalla personalità, che deve ritrovare la sua dignità e trasformarsi da ostacolo in strumento di espressione e di concretizzazione dello Spirito unendosi a Lui.

È l'uomo che ha il difficile compito, come sempre abbiamo detto, di realizzare questa unione fra Spirito e Materia per far nascere il terzo fattore che è la coscienza, il Figlio. Ogniquale volta noi riusciamo a superare un dualismo, integrando i due poli che lo compongono, nutriamo questa coscienza divina, di cui portiamo il seme dentro di noi, e l'esigenza di ritrovare il nostro Io Reale aumenta sempre di più e si condensa in un «punto» fermo e stabile, disidentificato dai meccanismi dei veicoli personali e dai contenuti psicologici e capace di osservare e vedere senza farsi coinvolgere e offuscare. Questo «punto» è il centro di *pura autocoscienza* (come lo chiama Assagioli) che non è più l'io personale, ma non è ancora il Sé, pur essendo il prodotto della loro integrazione. È un «terzo fattore» che, come un figlio, ha in sé «qualche cosa del padre e qualche cosa della madre», ma è un altro individuo. E come un figlio, cresce, si sviluppa, passa attraverso vari stadi, fino a divenire adulto e maturo.

Infatti il centro deve anch'esso passare attraverso varie fasi e

affrontare anche crisi, insidie e pericoli, prima di divenire saldo, forte e splendente nella sua totalità.

Ha un lungo cammino da percorrere ed è per molto tempo simile a un «campo di battaglia» dove i bisogni personali si scontrano con la Volontà del Sé e attraverso un processo di trasformazione si integrano creando una nuova realtà.

A chi è abituato a considerare il centro di coscienza come un livello interiore dove si sperimenta il distacco, la pace e la consapevolezza dello Spettatore, può sembrare strano quanto ho detto sopra. Infatti è indubbiamente vero che all'inizio, per effetto della salita interiore prodotta dalla disidentificazione, noi possiamo raggiungere un livello di coscienza distaccato e sereno che ha la capacità di vedere e osservare tutti i contenuti dei veicoli personali nella giusta luce, senza farsi coinvolgere. Questo livello è chiamato con tanti nomi, l'Osservatore, lo Spettatore distaccato, il Testimone, ed il suo raggiungimento rappresenta indubbiamente un momento essenziale del nostro sviluppo interiore, senza il quale noi non potremmo attuare le altre fasi del processo di realizzazione. Tuttavia esso rappresenta un raggiungimento parziale, che ci rivela un aspetto del Centro di coscienza e non la sua totalità.

È il Brahman passivo (come lo chiamano gli orientali) e cioè l'aspetto immobile, silenzioso, distaccato del Sé, che è solo «pura consapevolezza di essere» completa e libera senza contenuti. Ma il Sé nella sua totalità ha anche un aspetto attivo, chiamato Brahman attivo e che rappresenta la forza, la creatività, il potere dinamico dell'energia divina senza i quali l'aspetto Spirito sarebbe incompleto e incapace di agire.

Se non si manifesta anche questo secondo aspetto, l'emersione della coscienza come «centro» libero e distaccato, non può attuare la sua funzione che è quella di produrre una integrazione e una sintesi fra i due poli di Spirito e Materia, rappresentati dal Sé trascendente e dalla personalità, perché accentuerebbe il dualismo fra i due e uno stato di «fuga dalla realtà» e di incapacità di agire.

È indispensabile certamente attraversare la fase in cui emerge la coscienza dello Spettatore e liberare l'aspetto «coscienza» del Sé dalle sue identificazioni, ma poi occorre superarla, quasi con un atto di sacrificio, perché il nostro compito è quello di costruire un ponte fra Spirito e Materia, fra l'infinito ed il finito. È questo il significato della crocifissione, attraverso cui tutti dovremo passare, prendendo coscienza della nostra particolare posizione nello schema evolutivo universale, in cui noi siamo «esseri di transizione», sospesi fra Cielo e Terra, per attuare, attraverso il nostro travaglio ed il nostro processo di sintesi interiore, l'unione del Divino con l'umano.

La frase che sintetizza questo processo è la seguente:

«Spiritualizzare la materia e materializzare lo Spirito.»

Vi è quindi un movimento dal basso in alto, nella fase di disidentificazione e di aspirazione e un movimento dall'alto in basso nella fase in cui dobbiamo far scendere la nuova visione della realtà e le energie spirituali, con le quali siamo venuti in contatto nella personalità per trasformarla e farla divenire lo strumento di espressione del Sé. Mentre si attua questo movimento reciproco di salita e discesa, il centro di coscienza si consolida e manifesta la sua reale funzione di centro di rapporto e di sintesi fra i due poli: il Sé e la personalità.

La personalità deve purificarsi e esprimere la giusta vibrazione, ed il Sé deve «incarnarsi», esprimersi, prendere forma e cioè *individualizzarsi*.

Il Sé deve divenire «cosciente di se stesso», deve «definirsi», e divenire «concreto» ed espresso, pur conservando la sua coscienza universale e ampia. Deve, in un certo senso, assumere e utilizzare le capacità e le facoltà della personalità purificata, per attuare il suo compito sul piano della manifestazione.

Il centro di sintesi in questo graduale processo di unificazione fra Spirito e Materia è (come già detto) il centro di coscienza dove i due aspetti si incontrano e si fondono.

La meta più vicina da raggiungere è per la maggior parte degli uomini il ritrovamento di un centro di autocoscienza disidentificato e libero dai coinvolgimenti personali, che dia un senso di identità e di direzione e la capacità di «vedersi» con obiettività e chiarezza.

Questo raggiungimento rappresenta, come ho già detto, un punto di svolta sul cammino evolutivo dell'uomo, poiché solo da quel momento in poi la coscienza del Sé può cominciare a manifestarsi producendo un processo lento e graduale di sintesi fra Spirito e Materia. Ognuno di noi, quando inizia il cammino di autorealizzazione, sperimenta la presenza di questo «centro», in maniera più o meno chiara ed evidente, con maggiore o minore intensità e stabilità. Si potrebbe quasi dire che la qualità, la forza e il potere di questo centro di coscienza siano relativi al grado di maturità, di libertà e di purezza dell'individuo e che influiscano su di esso molti fattori quali la purezza del movente, l'intensità dell'aspirazione, la capacità di concentrazione e di attenzione, la fiducia e la capacità di sacrificio.

Lo sviluppo del centro di coscienza attraversa varie fasi che lo conducono progressivamente a diventare da Testimone silenzioso e distaccato, Maestro e Guida interiore, capace di ricevere i messaggi e gli impulsi del Sé e di trasmetterli alla personalità. Diventa così effettivamente un tramite fra il livello trascendente dove vive il Sé totale, e il livello oggettivo dove vive la personalità, attuando gradualmente una sintesi fra i due livelli.

Vi sono tuttavia momenti durante questo processo in cui il centro di coscienza corre il pericolo di deviazioni e di alterazioni.

Questi pericoli sono tre:

1) Eccessivo distacco dalla vita personale, dovuto alla prevalenza del Brahman passivo, che conduce ad uno stato di immobilità interiore, di astrazione e di immersione nella trascendenza.

2) Emersione di un senso di potere, di forza che possono condurre all'orgoglio e all'isolamento e quindi alla formazione di un ego.

3) Esasperazione del senso di libertà, di autonomia e di creatività, che possono condurre all'individualismo e cioè all'incapacità di collaborare con gli altri e di aprirsi ad una Volontà Superiore.

Queste deviazioni possono verificarsi se non si crea un effettivo equilibrio fra le energie dei due poli costituiti dal Sé e dalla personalità, che debbono fondersi in una unità armonica e pura. Quest'ultima parola contiene la chiave di tutto il processo di unificazione e sintesi, poiché la purezza è la salvaguardia contro le insidie delle distorsioni e delle illusioni.

La materia (ossia la personalità) deve essere «pura» per poter unirsi allo Spirito (il Sé), come abbiamo detto in altro capitolo, e cioè libera da tutto ciò che è falso, costruito e non autentico, e deve esprimere la sua giusta funzione di strumento di espressione che offre al Sé le sue capacità creative e le sue energie.

Non dobbiamo dimenticare che Spirito e Materia all'inizio erano uniti nell'Assoluto e costituivano i suoi due aspetti, attivo e passivo, fusi insieme. Nel manifestarsi la materia si è condensata ed ha creato le miriadi di forme esistenti nell'universo, ma latente dentro di sé ha conservato l'energia spirituale, che le dà la spinta ad evolvere. Per poter riunire la materia allo Spirito dobbiamo ritrovare questa energia spirituale dentro la materia e farne «la leva della sua trasformazione».

Questa realtà è bene espressa simbolicamente dalla figura del Tao, che riportiamo qui sotto.



In questa figura appare un cerchio scuro nella parte chiara, rappresentante lo yang, aspetto Spirito, e un cerchio bianco nella parte oscura, lo yin, aspetto materia. Questo simbolo vuole significare che dentro l'aspetto spirituale vi è latente la possibilità di materializzarsi, di «incarnarsi», e dentro l'aspetto materiale vi è latente la possibilità di spiritualizzarsi e questo può accadere perché ambedue gli aspetti derivano da un'unica fonte: l'Uno, l'Assoluto e sono indissolubilmente ed eternamente collegati da questa comune origine divina.

Così il Sé è indissolubilmente collegato alla personalità, che è l'altro polo di se stesso, e può realizzarsi, esprimersi, attuarsi e divenire una individualità, solo se si unisce a lei.

Per arrivare a questa unione occorre un tramite che è il centro di coscienza, che è fondamentalmente un centro di sintesi senza il quale la scissione che si è creata fra lo Spirito e la Materia, anche se illusoria, non può essere superata.

Il lavoro più urgente che ci aspetta, quindi, è quello di riuscire a salire al disopra della dualità, disidentificandoci, per ritrovare il nostro centro di vera consapevolezza, l'Essere Psicico, che ci condurrà per mano verso la Luce della Realtà.

DIBATTITO

Domanda: Quando sono in certi ambienti, come ad esempio sul posto di lavoro, come posso fare per essere autentica ed esprimere veramente la mia realtà? Ci vuole un atto di coraggio.....

Risposta: Non c'è bisogno di esprimere all'esterno la propria realtà in ogni ambiente. Quello che è essenziale è rimanere sempre in contatto con il proprio centro di coscienza e non identificarsi con il ruolo che uno deve svolgere. Assagioli in un suo scritto intitolato «La vita, come giuoco e rappresentazione», dice che noi dobbiamo essere capaci di assumere ruoli diversi, se è necessario, per la nostra vita sociale e di relazione, come per una recita o un giuoco, senza però fingere o lasciarci coinvolgere o condizionare...

Occorre sentirsi dentro liberi e coscienti per poter usare tutte le proprie energie personali «adattandoci creativamente» alle circostanze. Il centro di coscienza ci guida in ogni situazione e ci fa trovare l'atteggiamento giusto.

Domanda: Tu hai detto che la coscienza dello Spettatore non esprime totalmente la realtà del centro di auto-coscienza. Come posso fare per accorgermi di questo fatto?

Risposta: Anche il nostro centro di coscienza è duale e cioè è passivo ed attivo allo stesso tempo. Se emer-

ge solo l'aspetto passivo vi è la coscienza dello Spettatore che ci dà la capacità di vedere, di essere distaccati e calmi e di collocare le cose nelle giuste proporzioni, ma non la capacità di «intervenire», di dirigere, di produrre un cambiamento. L'aspetto attivo è la volontà, che essendo attiva e dinamica può con il suo intervento incanalare, trasformare e dirigere le energie personali. Se si manifestano tutti e due gli aspetti del centro di coscienza, fusi insieme in maniera armonica, allora il centro di coscienza diviene la tua Guida e il tuo Maestro interiore.

Domanda: Ma questo livello non è qualcosa che è molto di più del centro di coscienza?

Risposta: Il centro di coscienza, come abbiamo detto passa attraverso varie fasi evolutive, e si eleva e si raffina sempre più riuscendo a divenire il mezzo di espressione e di individualizzazione del Sé. Il Sé trascendente si individualizza, e cioè diviene cosciente di se stesso, attraverso il centro di coscienza. Forse tu pensi a quella fase iniziale, quando il centro di coscienza serve solo a darti la capacità di disidentificazione e di distacco e un certo riconoscimento della tua identità.

Domanda: Forse potremmo dire che la parte passiva del centro di coscienza che si esprime come senso dello Spettatore, serve per attivare la parte ricettiva della personalità, per farla diventare «Maria Vergine», e cioè pura. Così può manifestarsi anche la parte attiva del centro di coscienza, la volontà, ed essere accolta dalla personalità purificata senza pericoli. È il centro di coscienza che regola i due aspetti e poi li sintetizza in se stesso. Non è così?

Risposta: Sì, certo. Penso tuttavia che la difficoltà a comprendere questo processo interiore, che viene attivato proprio dal centro di coscienza, risieda nel condizionamento, o bisogno, che alcuni di noi ancora hanno, di sentire la coscienza del Sé solo come aspetto trascendente, universale, per avere un'esperienza di Beatitudine, di Estasi di carattere mistico. Naturalmente questo tipo di esperienze si possono avere, e sono di grande aiuto per darci la visione, la fiducia, la luce e rafforzare la nostra aspirazione... ma senza una concretizzazione pratica, queste esperienze, rimangono solo «visioni mistiche» che non producono la necessaria trasformazione e realizzazione. Un'esperienza di elevazione, che rimane solo un rapimento mistico, senza produrre delle maturazioni, non fa che accentuare il dualismo fra il Sé e la personalità.

Domanda: Questo sarebbe il rifugiarsi nel Brahman passivo, di cui tu parli?

Risposta: Esatto.

Domanda: Bisogna fare un atto di volontà per interrompere questo stato e renderlo attivo e produttivo?

Risposta: Sì, altrimenti si cade in uno stato di inerzia e si crea una scissione fra vita spirituale e vita personale.

Domanda: Esiste un rapporto fra il centro di coscienza e l'anthakarana?

Risposta: Non esattamente. Quando il centro di coscienza comincia a manifestare la vera individualità, e ciò significa che il Corpo Causale o Mentale Supe-

riore, sta diventando sempre più definito ed espresso, allora la costruzione del ponte anthakarana è facilitata. Ripeto ancora una volta, che il centro di coscienza ha una sua evoluzione e si manifesta in maniera diversa in ognuno di noi a seconda del nostro livello di maturazione. All'inizio è solo una specie di baricentro che può spostarsi più in alto o più in basso...

Domanda: Non credi che sia meglio all'inizio, quando emerge il centro di coscienza nutrire di più il suo aspetto passivo e ricettivo? Perché non potrebbe l'aspetto attivo, e cioè la volontà, essere inquinato dalla personalità?

Risposta: Certo, questo può avvenire, ed è quindi esatto, come tu dici nutrire all'inizio maggiormente l'aspetto coscienza, perché esso ci dà la capacità di «vedere» e di discernere il vero dal falso.

Domanda: Osservando il simbolo del Tao mi viene da domandare: allora la coscienza dello Spettatore che si enuclea con la disidentificazione, potrebbe essere il puntino bianco nello spazio nero, e la volontà attiva, il punto nero nello spazio bianco. Vero?

Risposta: Esatto. Infatti dalla personalità, con la disidentificazione, si libera l'energia spirituale e forma un centro di coscienza, e dal Sé che vuole esprimersi si enuclea un'autocoscienza che scende e si incarna divenendo un'individualità, e quindi in un certo senso si delimita.

I due poli di Spirito e Materia avvicinandosi e integrandosi subiscono ambedue un cambiamento attraverso uno scambio reciproco di energie, ma

questo processo è quello che conduce a creare un Uomo, completamente realizzato in cui il Sé e la personalità sono fusi insieme.

CAPITOLO XII

OSTACOLI ALL'EMERSIONE DEL CENTRO
DI COSCIENZA E COME SUPERARLI

«Dobbiamo evitare che le due nature vivano una doppia vita, superiormente e interiormente spirituale, mentale e materiale nell'esistenza attiva terrestre.»

Sri Aurobindo

A questo punto potrebbero sorgere dentro di noi questi interrogativi: «Perché ci riesce così difficile evocare il centro di coscienza? Quali sono gli ostacoli? Come possiamo superarli?»

Il primo e più evidente ostacolo è dato dal fatto che i due poli rappresentati dal Sé e dalla personalità non possiedono una forza uguale, e non sono espressi in maniera equivalente.

In noi occidentali soprattutto il polo della personalità ad essere più forte, più espresso e più evidente, mentre il polo costituito dal Sé è Supercosciente e molto spesso addirittura ignorato, o considerato solo in maniera astratta e teorica.

Ci troviamo allora nella situazione in cui da una parte c'è la personalità abbastanza forte ed attiva, con la quale usualmente ci identifichiamo, e dall'altra un Sé «ipotetico» e vago, che fa sentire la sua presenza saltuariamente, con messaggi e segni che dobbiamo imparare a interpretare, sviluppando la sensibilità verso il linguaggio silenzioso e simbolico della coscienza.

Quindi, se vogliamo arrivare ad un equilibrio dapprima, e ad una integrazione poi dei due poli costituiti dalla personalità e dal Sé, facendo emergere il terzo fattore, il centro di coscienza, dobbiamo alimentare maggiormente il polo spirituale con atteggiamenti e metodi adatti e cioè la disidentificazione, la meditazione, l'apertura al Supercosciente, imparando a decifrare, come ho detto, il linguaggio e la natura della vera coscienza, e cioè di quello stato interiore che nelle Upanishad è chiamato «pura consapevolezza», o «quarto stato di coscienza».

Nelle Upanishad, infatti, sono descritti quattro livelli, o stati di coscienza, e cioè:

1. Coscienza di veglia.
2. Coscienza di sogno.
3. Coscienza di sonno senza sogni.
4. Pura consapevolezza.

Per meglio comprendere la natura di questi stati di coscienza riportiamo un brano preso dal libro «Sette stati di coscienza» di A. Campbell nel quale l'autore presenta un'analogia:

«Supponiamo che vi troviate in un cinematografo dove si sta proiettando un cinegiornale. Nei termini dell'analogia questo corrisponde all'ordinario stato di veglia. In seguito supponiamo che il cinegiornale venga sostituito con un film surrealistico - Un chien Andalou, per esempio - questo corrisponderà allo stato di sogno. In terzo luogo supponiamo che si rompa il proiettore e che la sala cinematografica piombi nell'oscurità. Questo corrisponde allo stato di sonno senza sogni. Notiamo che in nessuno di questi tre insiemi di circostanze voi avete visto il vero schermo, ma soltanto, nel migliore dei casi, le immagini proiettate su di esso. Ma immaginate adesso che il proiettore sia acceso senza proiettare alcuna pellicola, cosicché la luce piova sullo schermo medesimo. Questo corrisponde al quarto stato, la pura consapevolezza». (pag. 43-44)

Quindi la pura consapevolezza corrisponde allo schermo bianco che sottostà a tutte le immagini, a tutte le figure che su di esso vengono proiettate e riflesse.

È uno stato di coscienza che non ha altri contenuti che se stesso. È solo *consapevolezza di essere*, immobile e silenziosa, apparentemente vuota, ma in realtà «piena» e totale.

È l'aspetto coscienza del Sé, è l'Essere che si contrappone al divenire, e perciò corrisponde al polo spirituale che si contrappone al polo materiale, cioè alla personalità.

Noi dobbiamo «nutrire» questo aspetto con la disidentificazione che libera il nostro Sé dall'immersione nella materia e lo fa risplendere nella sua realtà. Si forma allora e si stabilizza in noi uno «sfondo coscienziale» (come lo chiama Corrado Pensa) che ci permette di non perdere mai la consapevolezza e ci fa sentire stabili, attenti e vigili in ogni occasione. È lo «schermo bianco» che rimane inalterato, anche se su di esso passano figure, eventi, drammi, fantasie o stati di oscurità. È la «soggettività assoluta» di cui parla lo Zen, l'Essere puro, immobile e apparentemente vuoto, ma in realtà pieno di vita, di coscienza e di forza.

Il secondo ostacolo sorge dal fatto che spesso la nostra personalità non è integrata, ma si trova in uno stato di confusione e di molteplicità. I veicoli e le funzioni psicologiche non sono allineati e coordinati sotto la guida di un centro di coscienza, ma scissi in tante sub-personalità che seguono ognuna una direzione diversa. Assagioli chiama questo stato «fase anarchica» perché è simile a quello che si può creare in un popolo quando non vi sia un capo che guidi e governi.

L'io (o meglio il senso dell'io illusorio e costruito) si identifica di volta in volta o con uno dei veicoli, o con un aspetto della personalità (un istinto, un'emozione, un pensiero ecc.) e si lascia trascinare da esso e si creano così conflitti, scissioni e disarmonie. In tale stato la personalità non può esprimere la sua funzione di «polo» opposto del Sé, perché non ha raggiunto una integrazione ed una unità.

Se uno non riesce ancora ad enucleare un centro di coscienza interiore dovrebbe cercare di trovare un «centro unificatore» esterno (come consiglia anche Assagioli), e cioè uno scopo, un

fine da raggiungere, un ideale da realizzare verso cui focalizzare tutte le energie e gli aspetti della personalità. In tal modo si verificherebbe una sintesi interiore prodotta dalla «direzione» unica verso cui convergono tutte le funzioni personali.

Ciò è consigliabile per tutti coloro che aspirano e tendono ad autorealizzarsi, a crescere e a raggiungere l'armonia.

Scrivono Sri Ram, teosofo indiano, studioso di scienze esoteriche: «Per prima cosa è necessario che ognuno di noi scopra un interesse supremo che gradatamente trasformi la nostra vita e quindi lo segua senza deviarne. L'interesse che regna supremo nella nostra vita dovrebbe assorbire tutti gli altri interessi, ma senza abolirli, infatti esso dovrebbe attraversare questi ultimi e trasformarli.» (Da «Verso la Realtà»).

Gradatamente questo «interesse supremo» non sarà più uno scopo, o un ideale esterno, ma si interiorizzerà, trasformandosi nel nostro centro di coscienza che rappresenta la porta da varcare per entrare nel Sentiero e seguire la giusta direzione.

Il terzo ostacolo potrebbe sorgere da un senso di falsa unità che si forma in coloro che sono completamente identificati con un solo aspetto di se stessi. Il materialista, ad esempio, è identificato con il suo corpo fisico, che costituisce per lui la sua unica realtà e la sua «identità». L'individuo molto razionale, con un corpo mentale molto sviluppato, identificherà il suo io con la mente e si sentirà «uno». Così la persona molto volitiva sentirà la volontà come la sua realtà più intima e sarà unificato da essa.

In tutti questi casi si è creata una «falsa» unità data dal prevalere di un solo aspetto della personalità, mentre gli altri rimangono inespressi e inibiti. Non vi sono la sintesi e l'armonia globali necessarie all'emersione del senso dell'io vero, dato dal centro di coscienza.

Il quarto ostacolo si può presentare quando comincia ad emergere il senso di dualismo fra il Sé e la personalità, ma l'individuo non ha ancora la forza e la necessaria maturità per salire al di sopra dei due poli e integrarli, ed allora cade in uno stato di

oscillazione e di ambivalenza, che ben presto si trasforma in compromesso.

Abbiamo già parlato in altro capitolo del compromesso, facendone risaltare gli aspetti negativi per lo sviluppo della coscienza e per la salute fisica e psichica. Sulla via della realizzazione spirituale è forse questo il pericolo più insidioso, perché può apparire accettabile e non molto grave, mentre in realtà crea uno stato interiore di oscurità e favorisce l'entrata di forze involutive che possono condurre l'individuo verso errori irreparabili. Il compromesso è un «tradire se stesso» e così a poco a poco può soffocare e annullare la vera coscienza.

Chi vuole percorrere il sentiero spirituale deve essere sempre «fedele a se stesso», e non dovrebbe mai scendere al disotto di un certo livello, in qualunque ambiente si trovi e con chiunque abbia a che fare. Dovrebbe cercare di dare sempre testimonianza dello Spirito, in silenzio e senza sentirsi superiore agli altri, ma non dimenticando mai qual è la giusta direzione e che cosa c'è dietro alle apparenze.

Ognuno di noi ha la possibilità di attuare ciò perché il Sé è sempre presente in noi, anche se velato, nascosto e Superconsciente. Infatti Egli fa sentire la sua presenza quando è necessario, in momenti di emergenza, in situazioni particolari, quando la personalità si arrende e invoca il Suo aiuto.

Allora improvvisamente diveniamo diversi, dimostriamo le nostre qualità più alte, l'intuizione si risveglia, la coscienza si espande, sappiamo con certezza qual è l'azione giusta da fare, siamo pronti al sacrificio, dimentichiamo la paura, l'egoismo, non esiste più l'io con le sue meschine pretese, la morte, il dolore perdono il loro aspetto terrificante, tutto ci appare semplice, bello, giusto, vero...

Questi momenti non sono illusioni, o esaltazioni, perché sono stati esaminati, analizzati da studiosi seri e accurati che li hanno raccolti e catalogati per dare testimonianza che l'uomo può, in particolari momenti, venire in contatto con stati di coscienza superiori (chiamati da Maslow «peak experiences») che

rappresentano la sua realtà, il suo Vero Essere, ancora latente, ma pronto a manifestarsi.

Il metodo, quindi, per superare tutti gli ostacoli che ho elencato prima, è quello di riuscire a creare un ponte fra la nostra consapevolezza ordinaria di superficie (con cui la personalità è identificata) e la coscienza profonda e reale del Sé, che ha bisogno di essere continuamente stimolata, nutrita, evocata con opportuni atteggiamenti, esercizi, allenamenti e soprattutto con la nostra costante «vigilanza» ed attenzione.

In tal modo si riuscirebbe ad «evitare che le due nature, quella Superiore e quella inferiore, vivano una doppia vita, superiormente e interiormente spirituale, mentale e materiale nell'esistenza attiva terrestre», come dice Sri Aurobindo. («Sintesi dello yoga» Vol. II pag. 124).

Noi dovremmo imparare a «vivere» veramente e non «essere vissuti», e per raggiungere questo obiettivo dovremmo sempre essere coscienti, focalizzati nel nostro centro di autocoscienza che ci guida ad agire nella giusta maniera e ad «essere pienamente».

Che cosa significa «essere»?

Essere non è ritirarsi dalla vita, ma accettarla, andarle incontro, entrare in essa consapevolmente, conservando però la propria consapevolezza profonda e la propria libertà spirituale.

Questo è il punto più difficile da capire di tutto il processo interiore dell'equilibramento degli opposti e cioè come si possa contemporaneamente «essere partecipi della vita e nello stesso tempo saperla trascendere».

Questo duplice stato di «azione nell'inazione, e di inazione nell'azione», che dimostra il raggiungimento della coscienza del Sé, non può essere compreso con la mente, né può essere spiegato a parole. È il risultato di un'esperienza interiore, di uno stato di coscienza raggiunto per effetto dell'unione dei due poli costituiti dal Sé e dalla personalità, è la via del Tao, o «il sentiero sortile come il filo del rasoio», che nasce all'interno di noi stessi per effetto dell'emersione della vera coscienza e che ci dà

la capacità di unire Essere e Divenire, Spirito e Materia e di creare, in noi e per mezzo del nostro lavoro, il Vero Uomo dove Dio può manifestare la Sua Potenza ed il Suo Infinito Amore, *divenendo cosciente di se stesso.*

DIBATTITO

Domanda: Vorrei domandare: non è meglio cercare di sentire la presenza del Sé nelle piccole cose quotidiane piuttosto che nelle esperienze ad alto livello? Io all'inizio del mio cammino spirituale cercavo sempre questo tipo di esperienze con la conseguenza che fuggivo dalla vita e creavo una separazione fra la spiritualità e la vita quotidiana.

Risposta: Per arrivare a sentire la presenza del Sé nelle piccole cose, nella quotidianità, occorre aver prima evidenziato e nutrito il polo spirituale, averlo riconosciuto e averlo reso così presente dentro di noi da sentirlo sempre in ogni momento e in ogni minimo atto della nostra vita. All'inizio abbiamo bisogno di esperienze elevate che ci rivelino la realtà trascendente e aprano il canale di comunicazione fra questa dimensione e la personalità. Dobbiamo divenire coscienti del polo spirituale, nutrirlo, capire la differenza che esiste fra la nostra realtà interiore libera e luminosa, e l'io personale ristretto e meschino, che si accontenta di mediocri raggiungimenti, che non ha coraggio di fare il passo decisivo verso la luce, che si barcamena e non sa lasciare le sicurezze e gli appoggi illusori della vita comune... Credo che la maggior parte di noi alimenti troppo poco il polo spirituale, perché siamo troppo estrovertiti e presi dalle preoccupazioni quotidiane. Nu-

trire il polo spirituale significa dargli «attenzione», essere sempre in ascolto per udire i suoi silenziosi richiami...

Domanda: Quando uno sente una forte nostalgia del Sé e quasi un senso di vuoto e di tristezza, vuol dire che non lo nutre abbastanza?

Risposta: Penso di sì, perché (come dice Satprem ne «L'Avventura della coscienza») invece della presenza del Sé, sentiamo la sua assenza. La nostalgia, la tristezza, sono i sintomi che tu non ascolti il richiamo del Sé e trascuri la vita interiore, non l'alimenti abbastanza.

Domanda: Cercare di mantenere sempre una certa continuità di coscienza nel quotidiano, potrebbe essere un aiuto? Io personalmente cerco di mantenere questa continuità di coscienza, però non sempre allo stesso livello.

Risposta: Se si ha l'impressione di avere una continuità di coscienza ad un livello meno elevato vuol dire che si è scesi nel mentale e allora non vi è più quella che abbiamo chiamato «attenzione consapevole», ma solo il «ricordo». Attenzione significa che vi è sempre la «Presenza» del Sé, anche se un po' dietro le quinte, per dir così. «Ricordo» è uno stato più sfumato, passivo e non determinante per le nostre azioni e i nostri stati d'animo. L'attenzione crea una «guida» interiore, una direzione precisa e fa evitare errori e passi falsi.

Domanda: Non basta osservarsi, vedersi, rimanendo però passivi, vero?

Risposta: Essere capaci di osservarsi senza giudizio, rimanendo sereni e distaccati è già un buon livello di coscienza interiore, ma in seguito dobbiamo andare oltre ed evidenziare anche la «guida interiore». Si deve passare dalla fase del Testimone silenzioso alla fase della Guida e del Maestro interiori.

Domanda: Quando la personalità non è ancora integrata, o lo è solo saltuariamente, il centro di coscienza non è stabile, perché può essere evocato solo in particolari momenti meditativi di disidentificazione. Allora non può esplicare la sua funzione attiva di «guida interiore». L'integrazione della personalità quindi è indispensabile ai fini della stabilizzazione del centro di coscienza?

Risposta: Sì, certo. Comunque la capacità di disidentificazione può essere raggiunta anche prima della completa integrazione, perché ci si può disidentificare anche da un veicolo, o da un contenuto psicologico se si riesce a salire al disopra di esso e a osservarlo, anche se non è ancora integrato.

Domanda: Quando cerchiamo di far scendere le energie del Sé nella personalità e di far salire le energie della personalità verso il Sé, è come se si creasse una «circolazione» che parte dal Sé, vero?

Risposta: Sì, perché è il Sé che attira le energie dei centri inferiori verso di sé, dando inizio così al rapporto reciproco e alla «circolazione».

Domanda: Se uno si oppone a questa forza attrattiva del Sé interrompe questa circolazione e crea un blocco. Non è così?

Risposta: Sì, ma ciò avviene perché già c'è dentro di te, nell'inconscio, un meccanismo che ostacola l'armonico flusso delle energie dal basso in alto e dall'alto in basso. L'attrazione del Sé evidenzia questo «meccanismo» e allora si crea uno stato di tensione inconscia che noi chiamiamo «blocco». Ecco perché è necessario che noi prendiamo coscienza di questi meccanismi e condizionamenti inconsci che potrebbero ostacolarci. Questo significa «ripulire» la personalità.

Domanda: Quando si verifica un blocco che cosa si dovrebbe fare?

Risposta: Occorre con pazienza analizzarsi per cercare di capire la natura del meccanismo inconscio che si oppone alla forza evolutiva del Sé. In genere si tratta di un bisogno non risolto, di un problema o di un trauma rimossi, di un attaccamento, di una paura, che si sono instaurati nel passato... Tutto ciò si riferisce alla fase psicologica che dovrebbe precedere la fase di autorealizzazione spirituale vera e propria.

Domanda: A volte mi assalgono dei momenti di tristezza in cui sento il desiderio di isolarmi e mi sono chiesta se fosse una cosa positiva seguire questo desiderio o no... Come si fa a capirlo?

Risposta: Non è facile distinguere se uno sente il desiderio di isolarsi perché qualche cosa lo ha ferito e lo ha separato dagli altri, o perché comincia a sentire il richiamo del Sé che lo induce alla interiorizzazione e alla riflessione. In questo caso la tristezza è la «nostalgia» di cui parlavamo prima. È comunque

sempre positivo aderire a questa esigenza perché il silenzio e la solitudine, se diventano occasione di meditazione e introversione, aiutano a prendere coscienza del reale bisogno che c'è dietro a quella sensazione di tristezza. I messaggi del Sé, come ho detto, debbono essere decifrati e interpretati, perché non si servono del linguaggio esplicito e diretto della razionalità, ma del linguaggio indiretto, non-verbale e simbolico del sentimento, dell'intuizione e della coscienza. Il Sé si serve di una modalità diversa da quella alla quale siamo abituati, ed è per questo che dobbiamo alimentare e sviluppare questa modalità, se vogliamo unire i due poli.

- ALBERTI A., *La volontà di sintesi*, Centro Studi di Psicoanalitici R. Assagioli, Firenze, 1996.
- ARBER A., *Il molteplice e l'Uno*, Astrolabio, Roma, 1969.
- ASSAGIOLI R., *Equilibramento e sintesi degli opposti*, saggio.
- AUROBINDO G., *La sintesi dello yoga, I, II, III*, Astrolabio, Roma, 1967.
- BAILEY A.A., *L'illusione quale problema mondiale*, Nuova Era, Roma, 1980.
- BAILEY A.A., *Il trattato di Magia Bianca*, Nuova Era, Roma, 1974.
- BAILEY A.A., *Trattato dei Sette Raggi (Vol. I e II)*, Nuova Era, Roma, 1975.
- BATA ANGELA M., *Lo sviluppo della Coscienza*, Armonia e Sintesi, Roma, 1996.
- BATA ANGELA M., *Il Sé e l'inconscio*, Nuova Era, Roma, 1990.
- BATA ANGELA M., *Alla ricerca della verità*, Armonia e Sintesi, Roma, 1998.
- BATA ANGELA M., *Medicina psico-spirituale*, Armonia e Sintesi, Roma, 1996.
- BATA ANGELA M., *Lo spazio interiore dell'uomo*, Pagnini, Firenze, 1996.
- BATA ANGELA M., *Il Sé e i suoi strumenti di espressione*, Nuova Era, Roma, 1991.
- BENDIT A., *Lo specchio della vita e della morte*, Astrolabio, Roma, 1968.
- BLAVATSKY H., *La dottrina segreta*, Bocca, Torino, 1951.
- CAMPBELL A., *Sette stati di coscienza*, Astrolabio, Roma, 1977.
- CAPRA F., *Il punto di svolta*, Feltrinelli, Milano, 1993.
- CAPRA F., *Il Tao della fisica*, Adelphi, Roma, 1992.
- CARUSO, *Psicanalisi e sintesi dell'esistenza*, Marietti, Roma, 1958.
- CHEVRIER G., *La Dottrina Occulta*, Monanni, Milano, 1928.
- COOPER J., *Yin e Yang*, Astrolabio, Roma, 1980.
- DE CHARDIN T., *Escuise d'un univers personnel*, saggio.
- FERRUCCI P., *Crescere*, Astrolabio, Roma, 1981.
- FORDHAM F., *Introduzione a Jung*, Universitaria, Firenze, 1961.

- FROMM E., *Avere Essere*, Mondadori, Milano, 1986.
- FROMM E., *Psicanalisi e Buddismo Zen*, Astrolabio, Roma, 1968.
- GENESI, 1-27.
- GUENON R., *Il simbolismo della Croce*, Studi Tradizionali, Torino, 1989.
- JUNG C.G., *Psicologia e Alchimia*, Boringhieri, Torino, 1989.
- JUNG C.G., *I tipi psicologici*, Boringhieri, Torino, 1993.
- MASLOW A., *Verso una psicologia dell'essere*, Astrolabio, Roma, 1971.
- ORNESTEIN G., *The psychology of consciousness*, Penguin Books, New York.
- RAM, *Verso la Realtà*, Sirio, Trieste.
- SATPREM, *L'avventura della coscienza*, Galeati, Imola, 1967.
- TAKAHUSU, *Antico Poema Zen*, XLVIII.
- UPANISHAD, *Brihad - aranyaka - upanishad*.
- VAN DER LEEUW J., *Il Fuoco della creazione*, Sirio, Trieste, 1976.
- VON DURCKEIM K., *Hara il centro vitale dell'uomo secondo lo Zen*, Ed. Mediterranee, 1975.
- WATT A., *Il significato della felicità*, Ubaldini, Roma, 1975.

Prefazione	
Capitolo I	L'Uno si manifesta e diviene Duepag. 5
Capitolo II	Il punto d'incontro dei due: l'uomo» 21
Capitolo III	La struttura interiore dell'uomo, simbolo della polarità universale» 35
Capitolo VI	Riflessi della legge di polarità nel corpo e nella psiche dell'uomo» 49
Capitolo V	La polarità fra conscio e inconscio» 61
Capitolo VI	La polarità uomo-donna dal punto di vista esoterico» 75
Capitolo VII	La polarità fra sviluppo individuale e rapporti interpersonali» 87
Capitolo VIII	Dalla conflittualità alla complementarità ...» 101
Capitolo IX	La Legge dell'equilibrio e del ritmo» 113
Capitolo X	La sintesi e la nascita del terzo fattore ...» 127
Capitolo XI	Il terzo fattore nell'uomo: il centro di autocoscienza» 139
Capitolo XII	Ostacoli all'emersione del centro di autocoscienza» 151
Bibliografia	» 163
Indice	» 165

Libri della stessa Autrice

Guida alla conoscenza di sé
Il sentiero dell'Aspirante Spirituale
Dal sé inferiore al Sé superiore
Il Sé e l'inconscio
Alla ricerca della Verità
I sette temperamenti umani
Maturità psicologica
Lo sviluppo della coscienza
Medicina psico-spirituale
Lo spazio interiore dell'uomo
Il Sé e i suoi strumenti di espressione
Conoscere fu essere
L'uomo essere di transizione
La Via della liberazione della sofferenza

Finito di stampare nel mese di ottobre 1999
presso la Tipolitografia CSR
Via di Pietralata, 157 - 00158 Roma
Tel. 06/4182113-4182003

Copyright © 1999
Edizioni Armonia e Sintesi
Via Colfiorito 5 - 00141 Roma
Tel. 06.86895658 / Fax 06.8277541
e-mail: samatha@tiscalinet.it

II° edizione 1999

In copertina:
disegno di Angela Maria La Sala Batà

Angela Maria La Sala Batà
La Via del Tao

La Via del Tao è il sentiero sottile come il filo del rasoio, la *direzione giusta*, che l'uomo scopre dentro di sé quando comincia ad unire gli opposti della sua natura duale sviluppando la coscienza luminosa del Sé che trascende e unifica ogni dualità.

Questo libro descrive alcuni degli infiniti aspetti di questo processo di graduale unificazione che accompagna tutto il lungo cammino evolutivo dell'uomo secondo la Legge di Polarità Universale. Indica inoltre i modi e gli atteggiamenti adatti per favorire questa unificazione, mettendo in risalto che tale è il compito fondamentale dell'essere umano dove si incontrano Spirito e materia, Infinito e finito, per produrre la nascita della Coscienza Divina e ritrovare l'unità originaria.