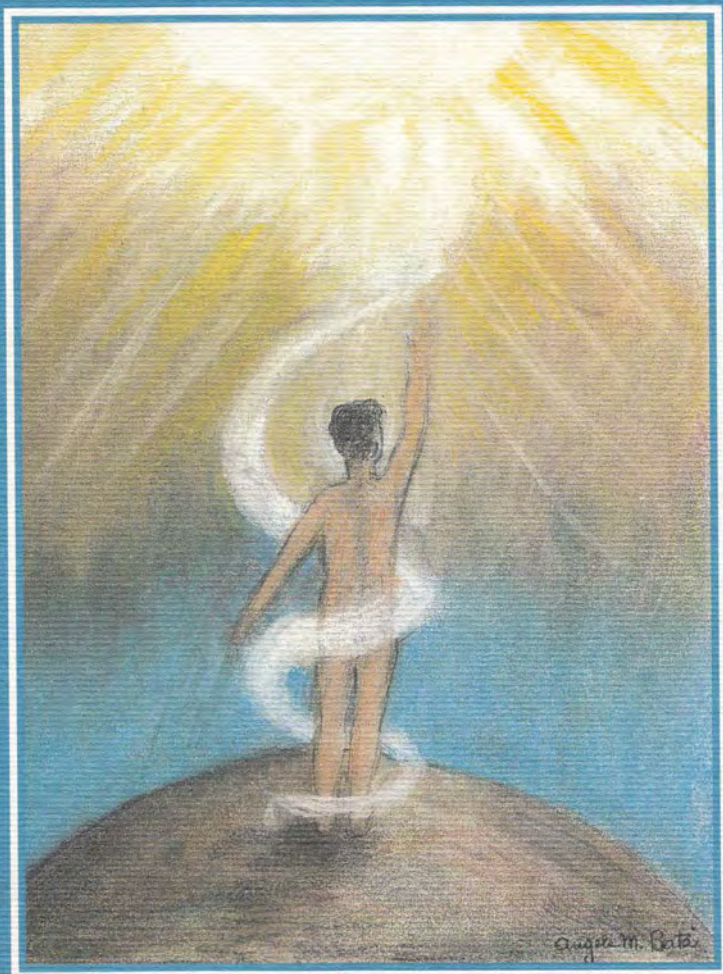


Angela Maria La Sala Batà

L'uomo: essere di transizione



Edizioni Armonia e Sintesi

Angela Maria La Sala Batà

**L'uomo:
essere di transizione**

In questo libro l'autrice ha raccolto un ciclo di lezioni da lei tenuto alcuni anni fa, con il titolo «L'Uomo: essere di transizione». Tali lezioni infatti, pur trattando argomenti diversi, sono collegate tutte da un unico filo conduttore: il lento e graduale processo interiore dell'uomo che lo porta al riconoscimento del suo specifico compito nel grande schema evolutivo cosmico, che è quello di riunire in se stesso lo Spirito e la Materia per far nascere un nuovo essere: l'Uomo Realizzato creatura del Quinto Regno.

Ad ogni lezione segue un dibattito, testimonianza del lavoro svolto dai partecipanti e utile stimolo per il lettore a riconoscere questo meraviglioso compito dell'uomo e a cercare di realizzarlo.

Angela Maria La Sala Batà

L'uomo: essere di transizione



Edizioni Armonia e Sintesi

Angela Maria la Sala Batà

L'uomo:

essete di transizione

Copyright © 1996

Edizioni Armonia e Sintesi

00141 Roma - Via Colfiorito, 5

Tel. 06/86895658



In copertina:

Disegno di Angela Maria Batà

Libri della stessa Autrice

Guida alla conoscenza di sé

Il Sentiero dell'aspirante spirituale

Dal sé inferiore al Sé superiore

Alla ricerca della Verità

Maturità psicologica

Il Sé e l'inconscio

I sette temperamenti umani

Lo sviluppo della coscienza

Medicina psico-spirituale

Il Sé e i suoi strumenti di espressione

La via del Tào

Conoscere per essere

Lo spazio interiore dell'uomo

PREFAZIONE

Questo libro, costituito da una serie di lezioni, da me tenute alcuni anni fa al Centro di formazione psico-spirituale «Armonia e Sintesi», è nato dietro ripetute richieste di vari amici, collaboratori ed allievi. Gli argomenti delle varie lezioni pur essendo diversi l'uno dall'altro e per così dire, di carattere «monografico», sono tenuti insieme da un unico filo conduttore rappresentato dal titolo del volume «L'uomo: essere di transizione». Infatti essi esprimono tutti vari aspetti, sfaccettature, fasi e problematiche del lungo processo di evoluzione e trasformazione dell'uomo, che rappresenta il suo specifico compito nel grande schema evolutivo cosmico. L'uomo infatti è il punto di incontro di Spirito e Materia, e in lui si attua il passaggio dal Quarto al Quinto Regno. Egli è il «laboratorio vivente e pensante», il crogiuolo dove avviene la nascita della creatura di un nuovo regno, quello degli uomini Veri e Realizzati.

Così come è ora, l'uomo è un ibrido, è un anormale, è imperfetto, e il suo preciso compito è quello di «creare» col suo sforzo e il suo lavoro interiore l'Uomo del futuro.

Ecco perchè è chiamato un «essere di transizione».

Ogni lezione è accompagnata da un dibattito che ho creduto opportuno inserire, come testimonianza del lavoro svolto dai partecipanti. Il carattere pratico ed autoformativo degli argomenti trattati, necessariamente richiede la focalizzazione dell'attenzione su alcuni insegnamenti fondamentali, per questo potrà essere riscontrata nelle varie lezioni la ripetizione di certi concetti adatti a favorire il processo di risveglio della coscienza.

Mi auguro che questo libro possa essere utile a tutti coloro che sentono una profonda e sincera aspirazione a conoscere se stessi e che lottano e soffrono per crescere ed evolvere e per aderire alla spinta interiore che li guida ad attuare questa opera di trasformazione di se stessi.

Roma, maggio 1996

Angelo Maria Sabale Bata

INTRODUZIONE

Un esame a vasto raggio della storia dell'umanità, dal più remoto passato fino al presente, dimostra chiaramente che la sua evoluzione è avvenuta attraverso una successione di «cicli», chiamati dagli studiosi «età» o «ere». I cambiamenti avvenuti tra un ciclo e l'altro hanno sempre avuto il carattere di «crisi» più o meno gravi e violente. La crisi attuale è una delle più forti e nello stesso tempo importanti e significative tra tutte quelle che l'umanità ha attraversato sinora, perchè non soltanto indica un progresso ed una evoluzione da attuare, ma una «mutazione», un preciso «punto di svolta» per l'uomo, che lo porterebbe a poco a poco a creare un nuovo regno, il Quinto, quello degli Uomini Veri.

L'uomo è stato definito un «essere di transizione», un «ibrido», partecipante sia al regno animale (il Terzo) sia al regno umano (il Quarto). Infatti, l'uomo con il suo corpo fisico ed i suoi istinti è un animale, e con la sua coscienza è un essere spirituale in evoluzione, una scintilla divina che deve realizzarsi. E per questo è duale, ed in continuo conflitto tra due opposte realtà, che deve integrare, salendo più in alto e facendo venire in manifestazione un essere nuovo completamente trasformato: l'Uomo Realizzato in cui Spirito e Materia sono uniti.

Secondo le dottrine esoteriche, e secondo i Maestri illuminati, si prospetta oggi, grazie agli influssi che provengono dall'alto, la possibilità per l'uomo di accelerare questa «mutazione» se egli prende coscienza della sua posizione di transizione e la utilizza coscientemente per divenire un Uomo Vero.

Questo fatto può sembrare un sogno o un'utopia, eppure vi sono già sulla terra molti di questi Uomini Veri, che forse nemmeno conosciamo ma che agiscono silenziosamente e irradiano energie costruttive e benefiche agendo da catalizzatori e trasformatori per chiunque venga in contatto con loro. Altri ancora, e forse sono i più numerosi, stanno vivendo ora la loro «mutazione» inconsciamente, soffrendo e lottando, cadendo e rialzandosi, senza sapere che la loro lotta, il loro travaglio e le loro graduali prese di coscienza, costituiscono il «crogiuolo» necessario per la trasformazione dell'uomo-animale in uomo-Dio.

La trasformazione dell'umanità è oggi in atto e quindi tutto ciò che ci appare negativo, malefico, oscuro è solo la manifestazione di una esplosione di energie che prima erano state represses, e che affiorano per essere riconosciute e trasformate.

Stiamo tutti vivendo un periodo di «regressione» e cioè quella fase dell'evoluzione interiore in cui si torna apparentemente indietro per prendere coscienza e portare alla luce tutto ciò che era stato represso nell'inconscio, tutte le energie, gli impulsi che erano stati rimossi dalla parte cosciente e non accettati e si erano per questo demonizzati e trasformati in «male».

Questo processo avviene nell'individuo singolo quando affronta la sua «metà oscura» per trasformarla e annetterla alla parte luminosa, nel processo di autorealizzazione; ma oggi ciò si sta verificando collettivamente in tutta l'umanità, perchè è giunto il momento di fare un decisivo passo evolutivo verso l'unificazione dei due poli della natura umana, lo Spirito e la Materia, il Sè e la personalità, il passato (rappresentato dall'inconscio inferiore) ed il futuro, rappresentato dalla parte spirituale e divina supercosciente.

Nell'epoca attuale la spiritualità si rivela e si esprime con atteggiamenti e manifestazioni diverse da quelli dell'epoca

precedente, e il compito di chi è spiritualista oggi è molto più difficile e delicato e richiede maggior impegno e responsabilità, sia verso se stessi che verso gli altri.

Per prima cosa lo spiritualista di oggi, che vive in un' epoca così apparentemente negativa in cui le forze involutive sembrano prevalere, deve mantenersi saldo nella coscienza spirituale e deve sempre coltivare la «fiducia metafisica», che fa vedere il Bene al lavoro anche dietro al male e al dolore e fa riconoscere la spinta delle forze evolutive che provengono dal Divino, anche nelle situazioni più terribili e tragiche. Chi perde questa fiducia vuol dire che non è veramente e profondamente spirituale. Infatti questo è anche un momento di verifica dell'autenticità e della intensità della propria spiritualità e del grado di coscienza raggiunto.

Nell'era precedente la persona spirituale attraverso la sua elevazione interiore cercava di liberarsi dal dolore, dai problemi della vita, da tutto ciò che poteva creare ostacolo, peso e insopportabile angoscia. La soluzione al travaglio dell'uomo era vista nel distacco, nella rinuncia, nel silenzio e nella solitudine e nel rifiuto di tutto ciò che era materiale. Ciò ha prodotto i grandi mistici, i santi, gli asceti che hanno trovato la pace nella vita interiore e nel contatto con il Divino fuggendo dal mondo.

Oggi invece, viene richiesto all'uomo, un ulteriore passo evolutivo che rappresenta il suo preciso compito nel grande Piano Divino. Questo passo evolutivo è la «realizzazione».

Mettendo da parte i vari significati comuni e più noti che si danno a questo termine, realizzazione, da un punto di vista più profondo ed esoterico, significa far venire in espressione la realtà spirituale e divina latente dentro di noi, sperimentarla nella propria coscienza e usarla per trasformare e sublimare la materia, perchè possa unirsi alla sua origine: lo Spirito.

La realizzazione fa superare il dualismo che esiste fra il divino e l'umano, fra il Sé e la personalità e porta ad una ve-

ra e propria trasformazione offrendo la possibilità di «fare esperienza diretta» delle Verità Superiori e di viverle in ogni atto, in ogni pensiero, in ogni espressione della vita.

Realizzazione significa non solo aver fede, credere in ciò che viene detto da altri, sia pure illuminati, ma verificare nella propria coscienza la validità di ciò che viene detto e soprattutto avere la capacità di trovare la fonte interiore della Luce e della Verità. Significa perciò non aver più bisogno di appoggiarsi a qualche cosa di esterno, ma sentire la presenza e la forza del Maestro Interiore, che è il nostro Sé.

La spinta alla realizzazione non conduce pertanto a uno stato di calma e di pace, o di estasi contemplativa, ma spinge ad un processo dinamico di trasformazione, ad un travaglio creativo e ad un cammino disseminato di successive e graduali prese di coscienza e integrazioni.

La realizzazione è il culmine di un cammino evolutivo a *spirale* in cui nulla è lasciato indietro, nulla viene ignorato, anche gli aspetti più oscuri nascosti.

Per arrivare alla realizzazione occorre passare attraverso varie fasi di sviluppo della coscienza e attraverso un processo che potremmo chiamare «psicologico», durante il quale si attua un'accurata autoanalisi e un lavoro di purificazione e «decondizionamento» dei veicoli personali.

La psicologia del profondo e la conoscenza delle varie dimensioni dell'inconscio sono di grande aiuto per chi voglia veramente avviarsi verso la realizzazione totale e divenire cosciente del suo vero Sé.

Abraham Maslow dice che in futuro religione e psicologia saranno unite in un'armonica collaborazione, perchè l'uomo di oggi non si accontenta più della sola fede, ma ha bisogno di «conoscere se stesso» in profondità e di comprendere le leggi eterne che regolano la manifestazione *scientificamente*. La psicologia infatti, è oggi considerata una scienza, perchè si basa su dati sperimentali e su esperienze dirette.

Noi, se vogliamo realmente vivere la nostra spiritualità, dobbiamo cercare di metterci in sintonia con questi influssi che sospingono l'umanità in avanti, superando tutti i meccanismi e i condizionamenti inconsci che ancora ci legano al passato creandoci delle resistenze e delle sofferenze.

Per superare queste resistenze inconscie è necessario coltivare la spinta verso il rinnovamento ed il cambiamento. Dobbiamo protenderci verso il futuro.

Il futuro rappresenta ciò che noi siamo potenzialmente; ciò che già esiste, ma che non abbiamo ancora evidenziato e scoperto.

Dice il Maslow che «quello che l'uomo è e quello che potrebbe essere esistono simultaneamente». Tuttavia l'uomo stranamente si oppone a questo «futuro», già presente, creando inconsciamente una resistenza verso di esso che si rivela spesso con un senso di «impossibilità» e di blocco. Sri Aurobindo ha luminosamente intuito questa verità e ci dice: «Il senso dell'impossibilità è l'inizio di tutte le possibilità». Con queste parole egli ci vuole dare una chiave per sciogliere il «nodo» di resistenza, per capire che il senso di blocco nasconde in realtà una grande energia nascosta dentro di noi, che non riesce a venire alla luce. Ma se noi cessiamo dallo sforzo, se ci abbandoniamo, se ci protendiamo con fiducia verso il futuro, distogliendo l'attenzione dal senso di impossibilità, la resistenza si scioglie e l'energia bloccata viene liberata.

Protendersi verso il futuro, aprirsi al nuovo, staccandosi dal passato, lasciando andare gli appoggi, le sicurezze, il noto, è in realtà una tecnica per superare gli ostacoli e le resistenze che possono celarsi nell'inconscio.

Rinnovarsi, però, non significa distruggere il passato, ma trasformarlo, liberarlo dai condizionamenti e dalle abitudini meccaniche, per estrarne i significati, le energie e i valori eterni e immutabili che esistono al di là della dimensione «tempo».

Abbiamo detto all'inizio che in quest'epoca è in atto una «mutazione» degli esseri umani, che porterà a poco a poco alla manifestazione di un nuovo regno. Noi dovremmo analizzarci per comprendere se anche in noi sta avvenendo questo processo di «mutazione» per favorirlo. Dobbiamo chiederci, come suggerisce il Pauwels nel suo libro «Il Mattino dei Maghi», «Siamo dei moderni attardati o dei contemporanei del futuro?»

Il vero spiritualista cerca di essere un «contemporaneo del futuro», un pioniere che non ha paura di andare in un mondo ancora nuovo e sconosciuto, che promette di offrire all'uomo la possibilità di «essere finalmente se stesso», libero, cosciente e testimone della scintilla divina che alberga in lui.

Essere in mutazione comporta anche una certa dose di sofferenza e di travaglio, perchè non è facile «essere il crogiuolo vivente e pensante» dove si sta formando l'Uomo Nuovo. Noi spesso interpretiamo queste sofferenze con il nome di «nevrosi». Ma che cosa è la nevrosi se non un conflitto fra il passato e il futuro?

Se accettiamo la sofferenza, se non ci opponiamo alla trasformazione, se cerchiamo di favorire il cambiamento e la crescita, si rivela dentro di noi una nuova coscienza, si apre dinanzi a noi un nuovo orizzonte e troviamo la serenità e la gioia spirituale.

Tutta l'umanità, anche se non lo sa, sta attaversando questo travaglio evolutivo, perchè il Bene ed il Male si sono evidenziati. Il Bene è la parte spirituale e cosciente dell'uomo, ed il Male è la parte inconscia e regressiva che si oppone. Ora questi due aspetti stanno di fronte e noi dobbiamo riconoscere che non sono opposti e nemici, ma complementari. Il Bene deve vincere, non distruggendo il cosiddetto Male, ma accogliendolo in sé per trasformarlo e sublimarlo in energia pura ed innocua.

Ora è il momento del confronto e della battaglia, chi è

spiritualista ed è più cosciente degli altri deve affrontare con coraggio la sua personale battaglia senza isolarsi dagli altri, sapendo che, con i suoi superamenti, con le sue prese di coscienza, con le sue piccole vittorie contribuisce all'evoluzione collettiva e partecipa alla sofferenza e al travaglio di trasformazione di tutta l'umanità.

I

L'UOMO ESSERE DI TRANSIZIONE

*«Potrebbe essere che l'uomo.....
fosse il laboratorio vivente e
pensante, dove la Natura vuole,
con la sua collaborazione co-
sciente, elaborare il super-u-
omo, il dio o piuttosto, non si
dovrebbe dire manifestare Dio?»
(Sri Aurobindo: La Vita Divina)*

Se vogliamo realmente percorrere il sentiero dell'autorealizzazione spirituale, dobbiamo per prima cosa chiarirci la concezione che abbiamo dell'uomo e cercare di capire quale sia il suo posto nel grande schema evolutivo universale.

Noi generalmente oscilliamo tra due estremi: o giudichiamo l'uomo un «microbo», un atomo disperso nell'infinita grandezza del cosmo, oppure lo giudichiamo il centro dell'universo, come se tutto ruotasse intorno a lui.

Ambedue queste concezioni sono inesatte e dobbiamo arrivare invece ad una visione equilibrata che ci faccia percepire la nostra piccolezza ed i nostri limiti, ma nello stesso tempo anche la nostra «dignità spirituale» ed il nostro compito preciso nel Piano Divino.

L'uomo infatti rappresenta un livello, uno stadio molto importante sulla scala evolutiva, che ha uno scopo determi-

nante. Essere uomini ha un preciso significato e comporta un compito specifico.

«L'umanità costituisce la chiave di tutti i processi evolutivi e della giusta comprensione del Piano Divino, che manifesta nel tempo e nello spazio il Proposito Divino...» (A. A. Bailey: «Telepatia ed il veicolo eterico»). E questo perchè: «Ogni essere vivente o vita manifestata dal Logos Planetario fino al minimo atomo è stato o sarà un uomo.» (A. A. Bailey «La coscienza dell'atomo»)

Per ben comprendere queste affermazioni dobbiamo riflettere sulla legge di evoluzione, cercando di intuire il suo profondo significato e scopo, perchè la sua comprensione costituisce la base indispensabile per poter effettuare un serio lavoro di crescita e di autorealizzazione.

Quello che risalta soprattutto ad un primo esame della legge di evoluzione è che nei regni inferiori all'umano è stata la forma ad evolvere, mentre nel regno umano è la coscienza che si risveglia e si sviluppa. C'è quindi un preciso cambiamento, un «punto di svolta» nel processo evolutivo, nel momento in cui appare l'uomo, poichè egli rappresenta la forma più evoluta e complessa, capace di albergare la scintilla divina.

Tuttavia l'uomo non è perfetto, non rappresenta un punto di arrivo, ma un punto di passaggio, un «ponte» tra il Terzo Regno della natura, quello animale, ed il Quinto Regno, quello degli Uomini Realizzati in cui Spirito e Materia si sono completamente fusi. Egli è sospeso, per così dire, tra cielo e terra, ed è quindi «un essere di transizione».

L'uomo, così com'è adesso, è incompleto, è un «ibrido» perchè deve conciliare la sua natura animale con la sua natura spirituale.

Scriva Sri Aurobindo: «L'uomo è un anormale, che non ha ancora trovato la sua normalità. Può immaginare di averla trovata, può sembrare normale nella sua specie, ma questa

normalità non è che una sorta di ordine provvisorio, e per questo, anche se l'uomo è infinitamente superiore alla pianta e all'animale, non è perfetto nella sua propria natura come lo sono le piante e gli animali». (Da «Il Ciclo Umano»).

Da questa situazione di sospensione, di non appartenenza completa né al regno animale né al regno spirituale, nasce il compito specifico dell'uomo e la sua importanza nel quadro evolutivo, perchè è egli stesso il campo dove si sta compiendo questo balzo evolutivo, questa trasformazione, questa nascita dell'Uomo Nuovo, creatura del Quinto Regno.

L'essere umano quindi emerge nel processo evolutivo per divenire un altro, per trasformarsi, per essere un «ponte», un anello di congiunzione tra la Materia e lo Spirito. Egli all'inizio non è consapevole di ciò, ma a poco a poco comincia a percepire questa situazione sotto forma di dualismo, di conflitto, di continua lotta tra due forze che lo dilanano e gli creano travaglio e sofferenza.

All'interno dell'umanità esistono infiniti gradi evolutivi, dall'uomo primitivo, completamente «dormiente» e identificato con la sua forma materiale ed i suoi istinti, all'uomo risvegliato e cosciente. Tuttavia il primitivo è pur sempre un uomo, perchè possiede latente dentro di sé la scintilla divina, che a poco a poco, attraverso le numerose esperienze e le sofferenze delle varie incarnazioni si risveglierà. Si tratta di un processo lungo, ma inarrestabile ed occorrono vite e vite e numerose fasi di sviluppo per attuarlo.

Vita dopo vita l'uomo lentamente evolve mentre dentro di lui la scintilla divina diviene sempre più cosciente di sé. L'uomo, infatti, a differenza dell'animale possiede il senso dell'io, l'autocoscienza, segno rivelatore della presenza in lui di questa scintilla divina che gradualmente si delinea, si libera dalle identificazioni, si individualizza e si riconosce nel Sè spirituale, che è il Vero Uomo.

A mano a mano che avviene questo sviluppo della co-

scienza ed il senso dell'io si rafforza, la determinazione degli istinti diminuisce e con essa il senso di direzione che prima guidava inconsciamente l'uomo. Egli si trova perciò in una situazione di confusione e di incertezza, che costituisce però un momento evolutivo molto importante.

Non più guidato dagli istinti, l'uomo si trova nella necessità di trovare una direzione con un altro mezzo, e questo altro mezzo è proprio il suo io cosciente che dovrebbe dargli la capacità di scelta libera e consapevole. Questa capacità è un privilegio della specie umana ed è un dono inestimabile, ma all'inizio essa non è riconosciuta come una possibilità di libertà e di creatività, ma come una situazione che crea ansia ed insicurezza e, addirittura, sofferenza. L'uomo soffre perchè non è ancora capace di «scegliere» appoggiandosi solo alla sua coscienza, non sa affrontare il rischio dell'insicurezza e non sa abbandonare la falsa sicurezza dei meccanismi inconsci instauratisi in lui ad opera degli istinti.

Tuttavia l'uomo dovrà necessariamente imparare ad usare questa capacità, perchè nel regno umano l'evoluzione è prodotta dallo sforzo individuale e non è più collettiva come negli altri regni della natura, quando la spinta evolutiva scaturiva da un impulso latente nella materia stessa.

Nel regno umano, dove lo Spirito può manifestare la sua presenza, l'evoluzione è prodotta dalla coscienza che si è trasformata in un «io», un «io» che sa di evolvere e che deve continuamente scegliere, consapevolmente o no, se rimanere un animale o divenire un uomo vero.

Scrive Lecomte du Nouy, biologo francese, nel suo libro «L'uomo e il suo destino»:

«Dio dette all'uomo ed a lui solo una coscienza, cioè a dire la libertà di scelta... L'uomo ha perciò la scelta, o di obbedire agli istinti ed in conseguenza retrocedere verso i suoi antenati animali, oppure, al contrario, lottare contro questi impulsi, questi istinti animali ed affermare la dignità che si è

guadagnato per mezzo di quell'ultima e più alta libertà; se sceglie di fare la parte dell'uomo... si lascia indietro l'animale e continua l'evoluzione sul piano morale e sulla strada che lo condurrà al piano spirituale.» (pag. 125).

L'uomo in realtà sceglie sempre di «andare avanti» anche se talvolta apparentemente regredisce, si ferma, e oppone resistenza perchè dentro di sé alberga la scintilla divina, suo vero io, che nello sforzo continuo di manifestarsi, di esprimersi, lo guida silenziosamente, ma inesorabilmente, verso il suo destino, pur lasciandolo libero di sbagliare, di fermarsi, di deviare temporaneamente per fare esperienza, perchè sa che prima o poi dovrà prendere la giusta direzione.

La spinta a progredire, ad andare avanti, a creare un nuovo essere è innata dentro di noi, non si può arrestare o soffocare. Essa si rivela per mezzo del dolore che segue sempre alle nostre scelte sbagliate, ai nostri errori, alla cieca ostinazione prodotta dall'automaticità degli istinti. Si rivela con il travaglio, le crisi, i conflitti e talvolta con le nevrosi che non sono altro che i sintomi di questo continuo attrito fra la spinta evolutiva e la resistenza della materia.

È proprio questo attrito, questa sofferenza, tuttavia che fanno risvegliare la coscienza.

Quando cominciamo a percepire l'ostacolo, l'impedimento alla nostra consapevolezza, vuol dire che qualcosa si sta svegliando dentro di noi, perchè, come dice Annie Besant: «La coscienza è frutto della limitazione».

Da questo momento in poi vi è un graduale e continuo sviluppo della coscienza, che si manifesta con dei fuggevoli attimi di apertura, di chiarezza, di luce, di gioia, di libertà interiore. E soprattutto con una capacità via via sempre più stabile di «vedersi», di disidentificarsi dai contenuti psicologici e dagli impulsi istintivi, rimanendo distaccati, sereni, lucidi.

Chi si trova in questa fase deve «nutrire» questi segni,

questi fuggevoli barlumi di coscienza, conservandoli nella memoria, imprimendoli nel suo cuore, perchè gli serviranno sempre come «termine di paragone», come «salvaguardia» nei momenti in cui ricadrà nell'identificazione e nella oscurità mentre le energie inferiori tenderanno di riprenderlo e lasciarlo nella loro cieca meccanicità.

Emerge così a poco a poco il «polo spirituale», in opposizione al «polo materiale». Si evidenziano chiaramente i due aspetti dell'uomo, Spirito e Materia, che dovranno confrontarsi per equilibrarsi, dapprima, e unirsi poi. Per poterli unire però occorre che ambedue subiscano una trasformazione.

L'uomo deve «spiritualizzare la Materia e materializzare lo Spirito» e questo è un vero e proprio lavoro «alchemico».

Per attuare ciò la fase mistico-ascetica deve essere lasciata per passare ad un vero lavoro di autorealizzazione che comporta questa opera di trasformazione ed unione dei due poli, che a poco a poco darà vita all'Uomo Nuovo.

Molti sono coloro che, sia pure inconsciamente, sentono questo impulso al cambiamento, al rinnovamento, alla trasformazione. E infatti, secondo le dottrine spirituali, ci sono sulla terra numerosi individui che sono già in «mutazione» per creare la nuova specie, il Quinto Regno. Tale mutazione non è un miglioramento, un perfezionamento delle qualità dell'uomo, ma una vera e propria trasformazione, un «salto» evolutivo capace di creare un nuovo regno.

I sintomi di questa mutazione all'inizio sono impalpabili, generici e possono passare quasi inosservati, ma chi li sta vivendo si rende conto che qualcosa sta cambiando dentro di lui, che vi è un graduale, ma continuo movimento delle energie che si può manifestare anche con sintomi di insoddisfazione, di malessere, di sofferenza psichica che può sfociare in una vera e propria nevrosi. Occorre però chiarire che non è la «mutazione» in atto a portare la nevrosi e la sofferenza, ma

la resistenza al procedimento alchemico di trasformazione e sublimazione delle energie, dovuta a residui di meccanismi inconsci del passato.

Questo tipo di sofferenza è però «creativa», perchè è il sintomo di una trasformazione, di un processo alchemico che si può paragonare al fuoco sotto il crogiolo degli antichi alchimisti.

Non bisogna opporsi a questo tipo di sofferenza, ma abbandonarsi con fiducia ad essa, arrendersi, rilassarsi come nelle doglie del parto, per facilitare la nascita del nuovo essere.

Spesso invece noi ci opponiamo e non vogliamo far entrare l'energia dello Spirito nella Materia, perchè la trasformi, non vogliamo procedere all'opera di unificazione dei due poli e vediamo la discesa della forza spirituale come «un'invasione» e consideriamo il Sè, che vuole manifestarsi, come «un intruso» che vuole interferire con la nostra vita abituale.

Tuttavia, quando cominciamo a sentire questo disagio, vuol dire che è iniziata la trasformazione perchè c'è una parte di noi che sente la necessità di fare una «scelta». Non siamo quindi più completamente identificati con la personalità meccanica, perchè è emerso il polo spirituale, e con esso la consapevolezza di dover fare un cambiamento. È iniziata la «mutazione» e l'attrito fra la nuova coscienza del Sè, che preme per manifestarsi, e gli antichi condizionamenti che fanno resistenza. Se riusciamo a convincerci di questo fatto e di quello che sta avvenendo dentro di noi, non dobbiamo fare altro che aprirci, lasciare entrare l'energia spirituale, lasciarci trasformare. Allora il malessere cessa e si tramuta in gioia, in creatività, in aperture di coscienza che ci portano gradualmente ad una visione della vita completamente nuova, ad un totale cambiamento del nostro modo di essere. Molti stanno attraversando questa fase e all'inizio possono anche sentirsi un pò smarriti e turbati, temendo di non essere normali. In

realtà essi stanno entrando nella vera «normalità» che è quella del Vero Uomo integrato con il Sé spirituale.

I cambiamenti che si presentano in noi sono i primi segni della trasformazione evolutiva che lentamente e gradatamente porterà alla nascita dell'Uomo del Quinto Regno, che non sarà un individuo con facoltà e capacità umane perfezionate, ma un nuovo essere.

Dice Sri Aurobindo che l'Uomo del futuro «non è l'uomo arrampicato al suo zenith, non è un grado superiore della grandezza umana, della conoscenza, del potere, dell'intelligenza, del genio, della volontà, della santità. È *un'altra cosa. Un'altra coscienza*».

Tuttavia questa trasformazione, come già detto, è molto lenta e graduale e non dobbiamo sforzarci di accelerarla con la volontà cosciente, ma dobbiamo aderire ad essa senza opporre resistenza, cercando nello stesso tempo di sviluppare la coscienza disidentificandoci dalle reazioni personali, dai contenuti psicologici, dagli impulsi inferiori.

Uno degli atteggiamenti fondamentali che possono favorire la trasformazione è la comprensione e l'accettazione della nostra dualità, che dobbiamo vedere non come contrasto dilaniante, ma come «polarità» in cui i due aspetti sono complementari.

In effetti la dualità è solo apparente, perchè esiste solo un'unica realtà che si è scissa in due nella nostra coscienza ancora limitata, perchè una parte di essa è stata trasformata ed incanalata verso scopi costruttivi, ed una parte è stata negata, repressa, o usata in maniera sbagliata.

Se noi riuscissimo a capire il segreto nascosto dietro ai due poli che chiamiamo Bene e Male potremmo accelerare la nostra trasformazione.

Nel libro «I dialoghi con l'Angelo» è scritto:

«... il male non esiste, ma solo la forza non trasformata.»

«... non esiste il male, esiste solo il compito non riconosciuto».

Queste frasi possono lasciarci in un primo momento perplessi e turbati, ma in realtà esse nascondono una chiave per capire il vero significato della dualità dell'uomo, che egli potrà superare solo scoprendo che i due poli che la compongono sono le due facce di una stessa realtà. L'uomo deve riunire in se stesso questi due poli; ma come abbiamo detto nella prima parte di questa lezione, unire non significa fare la somma di due cose, ma integrarle per far scaturire ad un livello più alto una nuova realtà. Questa integrazione produce una trasformazione di ambedue i poli.

Questo processo avviene spesso dentro di noi senza che ce ne accorgiamo, ogniqualvolta riusciamo ad operare una sintesi di due aspetti che prima erano in opposizione. Quando, ad esempio, integriamo nella coscienza qualche contenuto che prima era inconscio, quando riusciamo a superare il dualismo fra mente e cuore, quando possiamo esprimere a parole l'intuizione, quando trasformiamo una conoscenza che prima era solo teorica in una realizzazione interiore.

In tutti questi casi è avvenuta una sintesi fra due poli apparentemente opposti, ma che in realtà erano complementari, e cioè necessari l'uno all'altro, e quando ciò si verifica avviene anche una trasformazione di energie che produce a poco a poco una nuova coscienza.

Che possiamo fare noi, che aspiriamo a ritrovare il nostro Sé, praticamente? Come possiamo contribuire al risveglio di questa nuova coscienza?

Per prima cosa, se ancora non lo abbiamo fatto, dobbiamo cominciare col prendere coscienza di questa nostra posizione di transizione, osservandoci ed analizzandoci continuamente e poi non solo accettarla come un fatto inevitabile, ma aderirvi dinamicamente e gioiosamente, riconoscendo in essa il nostro compito, il privilegio che sorge dalla impronta divina che è in noi.

Quanta sofferenza ci sarebbe risparmiata, quanti conflitti ed errori ci sarebbero evitati se favorissimo coscientemente

questo passaggio, questa trasformazione e quanta gioia, quanta luce, quanto amore, quanta forza entrerebbero in noi rendendoci liberi, creativi e capaci di irradiare energie positive e benefiche intorno a noi.

Fin dagli antichissimi tempi si è riconosciuto che il simbolo dell'uomo è una croce che rappresenta l'incontro di Spirito e Materia. Il Cristo ha scelto questo simbolo per rappresentare la sua figura e per indicarci emblematicamente qual è il nostro compito di esseri umani: metterci al centro della croce, nel punto d'incontro dello Spirito e Materia e far morire il vecchio Adamo, perchè nasca l'Uomo Nuovo.

Un infinito numero di persone oggi, sparse nel mondo, consapevolmente o no, stanno attuando questo compito. Essi sono i pionieri della Nuova Umanità, i precursori del Nuovo Regno. Uniamoci anche noi alla loro schiera e cerchiamo anche noi di partecipare al grandioso processo evolutivo in atto, alla meravigliosa opera creativa che sta avvenendo nelle coscienze degli uomini risvegliati.

DIBATTITO

Domanda:

Perchè si dice che il male non esiste?

Risposta:

Si dice che il male non esiste in quanto non vi è un'energia negativa in se stessa, che può dirsi malefica. L'energia in quanto tale è neutra, ma se è usata in maniera sbagliata, può produrre «male» e cioè conseguenze negative e sofferenza, sia per chi la usa, che per chi la subisce. Aurobindo dice che l'unico male è l'incoscienza unita all'egoismo ed alla separatività. La stessa energia può produrre del bene se è usata per scopi benefici ed elevati da una persona dotata di consapevolezza. Comunque questo argomento richiederebbe una lunga e dettagliata trattazione perchè è molto complesso e profondo. Occorre prima di tutto capire bene il concetto di energia ed accettare il fatto che l'uomo non sempre ne conosce il giusto scopo ed uso. Ecco perchè l'unica strada verso il Bene e la Verità è lo sviluppo della coscienza.

Domanda:

Vorrei chiederti maggiori spiegazioni a proposito del dualismo che si produce fra istinto e pensiero e del conseguente emergere della coscienza da questo conflitto.

Risposta:

Già dal momento in cui la Scintilla Divina si incarna nell'uomo avviene un primo incontro tra Spirito e Materia

da cui nasce l'autocoscienza. Infatti, simbolicamente lo Spirito rappresenta il Padre che si incontra con la Materia (Madre) e ciò produce la nascita del Figlio (la Coscienza). Questo è un simbolo che rappresenta la concretizzazione di una realtà spirituale. Questo fatto si ripete durante tutto il nostro cammino evolutivo poichè ogniqualevolta riusciamo ad unire due poli, che possono manifestarsi sotto molti aspetti (ad esempio come hai detto tu, istinto e pensiero) si produce un barlume di coscienza. L'embrione di coscienza iniziale che si è manifestato nell'uomo all'inizio del suo cammino come autocoscienza viene continuamente alimentato da questi momenti di unione fra qualcosa di più alto e qualcosa di meno alto, fra qualcosa che appartiene allo Spirito e qualcosa che appartiene alla Materia.

Domanda:

Prima parlavi di quando cominciamo a renderci conto di vivere incoscientemente rispetto alla realtà spirituale e allora nasce in noi una esigenza di trasformazione della personalità. Ma quando questa personalità comincia a trasformarsi viene a trovarsi in contrasto con l'esterno, con la società, con un certo modo di vivere comune e questo nostro nuovo modo di porgerci di fronte al quotidiano, effetto proprio della trasformazione della personalità, non viene compreso ed accettato dagli altri. Perché?

Risposta:

Questa è una considerazione che fanno quasi tutti coloro che stanno iniziando un cammino spirituale e la vedono come difficoltà. Tuttavia noi dobbiamo andare incontro a queste difficoltà che quotidianamente ci vengono messe dinanzi cercando di fare del nostro meglio per non creare conflitti con l'ambiente. Il nostro cambiamen-

to in effetti deve essere interiore, deve essere un cambiamento di coscienza e non un atteggiamento che possa nuocere agli altri e dare fastidio. Anche se avviene un mutamento nei nostri valori, nel nostro modo di considerare gli eventi della vita, dobbiamo stare attenti a non farlo pesare sugli altri soprattutto se si hanno dei legami affettivi (un marito, una famiglia, dei figli). Se si hanno dei legami karmici che implicano dei doveri, dei compiti, delle responsabilità, è necessario creare un equilibrio, un adattamento, senza tuttavia rinunciare alla propria libertà interiore ed alla propria evoluzione. La chiave è usare sempre l'amore che fa accettare qualsiasi cambiamento. Dobbiamo però essere pronti ad un eventuale allontanamento di vecchi amici che non ci possono più comprendere ed accettare. Si formeranno altre amicizie, altri contatti con fini e scopi più elevati.

Domanda:

Io credo che, se la trasformazione che è avvenuta nella personalità ha prodotto un ampliamento di coscienza verso il Sé, difficilmente crea ostilità o fastidio negli altri e non allontana, non è così?

Risposta:

Sì, è vero. Però questo avviene nelle persone dotate di una certa sensibilità e che pur senza essere consapevoli sentono qualche cosa che le attira, un'irradiazione benefica che li fa stare meglio. Anche se non ti capiscono, non ti giudicano e continuano a volerti bene. Ma questo non sempre avviene.

Domanda:

Tu hai detto che oggi siamo in un periodo di transizione e che ogni uomo è più nuovo. Guardando nel pas-

sato però anche quello più remoto, non abbiamo avuto allora degli esempi di uomini che hanno raggiunto un'elevata evoluzione?

Risposta:

Sì, certo, ma oggi questo fatto è più esteso. In ogni epoca vi sono stati dei Grandi Esseri che si sono incarnati proprio allo scopo di fare da catalizzatori per il resto dell'umanità. Tuttavia erano come dei picchi solitari che emergevano sopra la massa ed erano riconosciuti da tutti in un'epoca in cui la maggioranza era evolutivamente molto arretrata. Anche oggi forse sono presenti fra noi degli Esseri più evoluti ma meno appariscenti perchè più numerosi ed inseriti in una collettività che mediamente ha raggiunto un maggiore grado evolutivo dal punto di vista culturale, scientifico, sociale, ecc.

Intervento:

D'altra parte il fatto che in epoche lontane siano esistiti uomini illuminati, come Platone o Socrate, ci fornisce la conferma che l'evoluzione è una meta reale. Erano pochi ma già c'erano e dimostravano con la loro presenza e testimonianza quello che l'uomo può divenire.

Risposta:

Nell'epoca moderna i cosiddetti «iniziati» sono meno noti quasi si mimetizzano in mezzo agli altri per compiere meglio la loro missione. Sono gli «iniziati velati», come li chiama Assagioli, che hanno un compito evolutivo e di servizio preciso forse senza esserne consapevoli. Lavorano in tutti i campi (scientifico, religioso, politico, psicologico) ed hanno tutti delle caratteristiche in comune: purezza del movente, visione ampia ed impersonale della vita, spirito di servizio, tendenza all'unità, capacità di

sacrificio, intuizione sul futuro dell'umanità. Sono infatti dei pionieri di una nuova era che essi già intravedono.

Domanda:

Queste persone così evolute, anche se non ne sono consapevoli, sono certo in contatto con il Sé. Non è così? Possiamo anche noi favorire questo contatto meditando su un testo sacro, su un libro che ci fa riflettere e ci aiuta ad elevarci e ci porta ad avere delle intuizioni?

Risposta:

Può capitare che una frase di un libro susciti in noi una risposta che proviene dal nostro intimo, dalla nostra coscienza, dal nostro Sé. Quindi questi stimoli esterni, quali un libro, una frase ecc., possono far venir fuori quello che abbiamo già dentro di noi. Spesso non sappiamo chi siamo veramente e a che punto evolutivo siamo arrivati; può anche darsi che dentro di noi ci sia una grande maturità però non ne siamo coscienti perché siamo identificati con la personalità.

Domanda:

Durante questa fase di cambiamento, di trasformazione ci si sente bene, più leggeri, più liberi, più distaccati. Accade però a volte di sentirsi nei confronti delle comuni modalità di comportamento degli altri come smarriti, fuori luogo, quasi confusi, e spesso ci chiediamo se non si stia esagerando perdendo il senso della realtà.

Risposta:

Questa è una fase che necessariamente occorre attraversare e che ci porta a sentirsi diversi dagli altri, lontani dalla vita comune, quasi esclusi e non sentendoci più inseriti si può pensare di stare sbagliando tutto.

Intervento:

Si diventa quasi come bambini, tutto ci sembra nuovo, diverso come se lo vedessimo per la prima volta e ci si sente anche fragili.

Risposta:

È una sensazione bellissima, è come una nuova nascita, ed ecco perché tutti i Maestri dicono che dobbiamo tornare come bambini. E questo è confermato anche da Gesù che nel Vangelo dice: «Se non sarete nati una seconda volta non potrete entrare nel Regno dei Cieli».

II

CHI SONO IO?

*«Il vero Io non è un'idea, ma
un'esperienza».
(Buddha)*

La domanda fondamentale che l'uomo si pone quando comincia a risvegliarsi dalla sua incoscienza e a sentire l'esigenza di capire il significato della vita è la seguente:

«Chi sono io?»

Non è facile rispondere a questa domanda perchè l'io non è un oggetto da scoprire e analizzare con la mente e non è nemmeno quel personaggio fittizio e costruito che noi rappresentiamo nel mondo, ma è il centro della coscienza dell'uomo, la sua intima essenza, la sorgente dalla quale scaturiscono le sue energie. È la reale identità, il riflesso del Sé, la nostra autenticità.

Quando ci troviamo davanti a questo interrogativo spesso sorge in noi uno stato di confusione e di molteplicità, perchè ci sembra di avere non un solo «io», ma tanti, in continuo cambiamento e talvolta persino in conflitto fra di loro.

Eppure, proprio questa domanda, se posta nella maniera giusta può divenire il mezzo, la tecnica, per così dire, dell'autorealizzazione, del risveglio del Sé Spirituale, che è il nostro Vero Io.

Si narra, infatti, che il grande yogi indiano Ramana Maharshi, all'età di diciassette anni, conseguì l'illuminazione proprio ponendosi la domanda: «Chi sono io?», in un momento di intensa meditazione sul mistero della vita e della morte. Mentre egli cercava di entrare con l'immaginazione nello stato di morte, con l'immobilità del corpo e la rigidità delle membra, si chiedeva: «Chi sono io? sono forse il corpo? Che cosa succederà di me, del mio «io» quando il corpo morirà?»

Per effetto di queste domande improvvisamente egli ebbe l'esperienza della morte e nello stesso tempo la rivelazione che l'Io non muore insieme al corpo fisico, ma rimane immutato ed anzi si rivela ancor di più nel suo splendore di scintilla divina che è della stessa natura del Sé Universale eterno, immutabile, immortale.

Per Ramana Maharshi fu sufficiente porsi quelle domande con intensità per avere l'illuminazione e la rivelazione della natura del Vero Io, perchè egli era già maturo e pronto per questa esperienza.

Per chi invece non è ancora giunto a quel livello di evoluzione il risultato non è così facile ed immediato, ed occorrono molti tentativi e molta pazienza prima che si palesi, sia pure parzialmente, la vera natura dell'Io.

Tuttavia il mezzo costituito da questa domanda è sempre efficace e rappresenta uno stimolo preciso e determinante per il risveglio della coscienza del Sé, perchè stranamente si può arrivare al Sé solo passando attraverso quel «centro» di autocoscienza, che chiamiamo «io» che è il riflesso dell'Io Sono Universale e Divino.

L'uomo in genere non percepisce all'inizio la vera natura del suo io e passa attraverso varie fasi e sviluppi prima di percepirlo nella sua realtà.

Infatti, quando ci si domanda «chi sono io?», usando queste parole quasi come un «test» di verifica del proprio grado di autoriconoscimento, si hanno le più disparate e strane rea-

zioni e sensazioni a seconda del nostro grado di maturità e di consapevolezza. C'è chi prova uno stato di grande confusione, poichè nel domandarsi «chi sono io?» improvvisamente si rende conto di non sapere affatto chi è. Gli appaiono mille sfaccettature di se stesso, si accorge di non possedere ancora una vera identità, di non poter percepire dentro di sé una «presenza» unica ma tante sfumature di se stesso che non possono però sintetizzarsi in un solo «io».

Altri invece possono improvvisamente avere una sensazione di un «vuoto» totale. Nel domandarsi «chi sono io?» e nel cercare di andare veramente in profondità dietro a tutti i contenuti psicologici, dietro a tutte le manifestazioni della loro personalità, dietro a tutte le loro qualità e caratteristiche hanno la sensazione di non essere «nulla», di non essere «nessuno» e questo produce sgomento e paura. Tuttavia tale senso di vuoto costituisce una fase necessaria che prepara ad un ulteriore passaggio. Se infatti si ha il coraggio di abbandonarsi a questo «vuoto», a questo «nulla», si scopre che in realtà non è un vuoto, ma è un *pieno*, perchè vi è dentro «un quid» che è consapevole, che percepisce, che vive, *che sa di esserci*, anche se è senza contenuti e senza appoggi.

Noi, con la nostra mente razionale, ci aspettiamo di avere l'esperienza di qualche cosa che possa descriversi oggettivamente, mentre l'io non può essere oggettivato, perchè *è soggettività assoluta*. L'io è solo «coscienza», è solo «consapevolezza».

Quando cerchiamo di scoprire «chi siamo noi» dobbiamo tener presente che non è la mente che può risponderci descrivendo la realtà di noi stessi, ma è la coscienza stessa dell'io che affiora se ci apriamo, se facciamo il vuoto e il silenzio dentro di noi.

Questa coscienza dell'io «che sa di essere» è chiamata nello Zen «soggettività assoluta». Soggettività assoluta significa *ciò che sta dietro a tutto*, ed è per questo che non possiamo vederla. Nelle Upanishad è scritto: «Come l'occhio non può vedere se stesso, così l'io non può conoscere se stesso»..

Uno degli ostacoli più difficili da superare per la percezione dell'Io Vero è l'io fenomenico, l'io costruito con tutti i suoi contenuti psicologici. E infatti per poter avere l'esperienza interiore dell'Io Vero, occorre che prima ci liberiamo dall'identificazione con questo io fenomenico e da tutti i suoi contenuti psicologici. Occorre la «disidentificazione».

La disidentificazione è chiamata una «tecnica», ma in realtà è molto di più: è un processo di liberazione della coscienza dai suoi coinvolgimenti, dalle sue identificazioni. È una simbolica «salita» interiore, un graduale autoriconoscimento che passa attraverso una serie di «distinzioni» e di «negazioni». È una esperienza interiore difficilmente traducibile a parole.

Rivolgendomi a chi ha praticato o sta praticando la disidentificazione, vorrei domandare: «Che cosa fa emergere in voi questa «tecnica»? Quali risultati effettivi porta riguardo al riconoscimento del vostro vero «io?»

Infatti, non basta formularsi le ben note frasi:

«Io ho un corpo, ma non sono il corpo.

Io ho delle emozioni, ma non sono le emozioni.

Io ho una mente ma non sono la mente

Chi sono io?

Io sono un centro di pura autoscienza» (1)

Queste sono solo parole, se non le viviamo realmente, se non facciamo l'esperienza effettiva di quanto stiamo affermando. Vi domando: «Quante volte avete sentito realmente per effetto della disidentificazione il vostro centro di autoscienza, libero, distaccato, senza altro contenuto che se stesso?».

Fare questa esperienza almeno una volta è molto importante per lo sviluppo del Vero Io. Come vi ho detto all'inizio,

(1) Vedere i miei libri «Lo sviluppo della Coscienza» e «Lo spazio interiore dell'uomo».

a volte si fa l'esperienza di un senso di «vuoto», e questo è positivo perchè indica che si sta sperimentando lo stato dell'Essere, che per sua natura è silenzioso, immobile, calmo, distaccato, senza pensieri, senza emozioni o sensazioni... Niente. Però vi è la coscienza, la consapevolezza, e questo è «vita», è il vero Essere, è la realtà.

Che cosa disse Dio a Mosè quando gli apparve nel rovente ardente? «IO SONO QUELLO CHE SONO» e cioè «IO SONO L'ESSERE».

Ognuno di noi ha in sé questa scintilla divina, questo seme dell'Essere, che si rivela come «coscienza».

Questo vuoto che percepiamo, non è un «nulla», ma è vita, è energia che genera vita. È il «centro del nostro essere» e quando lo sperimentiamo entriamo dentro di esso, ritrovandoci. Non c'è più soggetto ed oggetto, non c'è più dualismo, non vi sono più interrogativi... Tutto è risolto. Per questo tutto è in uno stato di calma, di riposo e di silenzio.

Mi rendo conto che è molto difficile esprimere a parole qualcosa che non ha nulla di «teorico», perchè si basa essenzialmente su esperienze soggettive e per chi non ha mai fatto, sia pure una minima esperienza del genere, tutto ciò può rimanere un bel discorso mistico o filosofico e niente altro. Spero comunque che ognuno di voi abbia sperimentato all'interno di se stesso, almeno in parte, uno stato di coscienza simile, in cui, nonostante vi sia il silenzio assoluto e l'apparente vuoto, si sentono una «presenza», una vita e una consapevolezza molto più profonde e lucide che in qualsiasi altro momento. Il centro di autocoscienza, raggiunto dopo la disidentificazione, contiene in sé questo stato di coscienza. Chi non riesce a sentirlo, pur avendo raggiunto il risultato della disidentificazione, è perchè si lascia sopraffare dal panico e dallo sgomento di fronte al «vuoto» che deve affrontare. È la personalità che ha paura e si difende, perchè teme di dover abbandonare tutto ciò su cui solitamente si appoggia.

In realtà questa paura non ha senso, poichè non si tratta di «abbandonare», ma di «vedere», di prendere coscienza di tutti i contenuti psicologici comprendendoli nella loro reale natura e di riconoscere che essi sono solo energie che possiamo utilizzare e dirigere. Quando si fa la disidentificazione e si raggiunge questo livello di consapevolezza lucida e di centralità, non si perde la sensibilità e la capacità di pensare, come potrebbe avvenire in uno stato di trance, ma si vede tutto come «se appartenesse ad un'altra persona», da lontano, provando un senso di libertà, di distacco e di estrema lucidità.

È il momento che emerge un dualismo, fra l'io, come centro di «pura autocoscienza», libero e distaccato, e la personalità, vista solo come un insieme di energie, più o meno condizionato e preda di meccanismi. Si comincia allora a comprendere qual è la vera funzione dell'io, come centro di coscienza, di questo Testimone interiore, riflesso del Sé spirituale. La sua funzione è quella di vedere con chiarezza questi meccanismi e poi scioglierli, superarli con la luce della vera coscienza.

Per questo mi piace chiamare il centro di autocoscienza lo «psicanalista interiore» che vede, osserva, comprende ed infine inizia una terapia.

Questa è la sua funzione primaria, ma la sua essenza è la «centralità».

Non è facile spiegare il vero significato di questa centralità, ma possiamo intuirlo se pensiamo che essa è un fatto universale. Possiamo riscontrare la presenza di un centro organizzatore e vivificatore in ogni struttura esistente, dall'atomo e dal seme alle costellazioni. Nell'uomo la centralità oltre ad essere il punto di appoggio della coscienza del Sé, produce l'emersione di un centro di coesione e di sintesi, che armonizza ed integra tutti i molteplici aspetti e le varie energie di cui è composto l'uomo, in una unità. L'io, difatti, quando è sperimentato e vissuto nella sua realtà ci fa sentire «uno».

Noi non ci rendiamo conto di quanto, ordinariamente, siamo dissociati, molteplici, multiformi.

Sentirsi «uno» è la base per ritrovare la propria identità. Anche il Maslow afferma che l'esperienza del vero io ci fa scoprire la nostra «identità». Ed egli per «senso di identità intende proprio questo sentirsi «uno», *sempre uguali a se stessi*.

Questo sentirsi sempre uguali a se stessi, oltre alla identità, ci fa sperimentare anche *la continuità*. Infatti nel momento in cui sperimenti la centralità, scopri anche che in tutte le fasi del tuo sviluppo, da quando eri bambino fino ad oggi, sei sempre stato «tu». Dietro tutte le apparenze determinate dai vari ruoli vissuti, questo «io» c'è sempre stato, è sempre esistito, velato, intermittente, ma presente, come un invisibile e silenzioso filo conduttore lungo il quale tutte le esperienze e le fasi della tua vita si sono svolte. Nel momento di centralità, prendi coscienza di questo, ne hai la rivelazione.

Quindi per riassumere, il centro di coscienza quale vero io, è un centro di unità, di identità, di sintesi, di continuità e di stabilità. Tutto ciò è contenuto nel vero io insieme alla coscienza, pur non essendo ancora il Sé totale, ma solo un suo riflesso.

Questo argomento è molto complesso, ripeto, come sicuramente starete notando. Infatti, parlando di questa realtà usiamo tanti termini diversi, come se ci fossero chissà quanti «io». Diciamo Sé, centro di autocoscienza, Io Vero, io fenomenico, io personale ecc... In realtà l'io è uno solo, ma si rivela per gradi. Ogni termine che usiamo è un «grado», una sfumatura di questo Io Unico, che è il Sé.

Ad esempio il senso dell'io che sperimentiamo dopo la disidentificazione e che chiamiamo «centro di pura autocoscienza», è sempre il Sé, ma non nella sua totalità.

Persino l'autocoscienza che sperimenta l'uomo primitivo identificato con il corpo fisico, è già il Sé, velato, identificato, ma presente in forma primordiale e limitata.

È sempre la stessa realtà, quella di cui stiamo parlando e che è costretta a filtrare per manifestarsi attraverso strumenti che non sono ancora adatti, fino a quando noi, aiutati dal processo di disidentificazione e di sviluppo della coscienza, non sapremo rendere questi strumenti puri, liberi e idonei ad esprimere sempre di più la totalità e la realtà del Sé in tutta la sua purezza e verità. Sempre di più.

Dunque anche l'io personale, o fenomenico, pur essendo falso e costruito, nasconde qualcosa del Sé, anche se costretto a manifestarsi in forme alterate, distorte e condizionate.

Il livello che raggiungiamo con la disidentificazione e che ci dà la coscienza dello Spettatore, del Testimone, è già un buon livello che, come abbiamo detto, ci dà la capacità di vedere e di essere coscienti del centro di noi stessi.

Questa esperienza, anche se non è ancora quella del Sé, produce un grande cambiamento in noi ed è l'inizio di quel graduale processo di autoriconoscimento che culminerà nel risveglio del Sé. Tale risveglio nelle dottrine esoteriche è considerato la Prima Iniziazione ed è simboleggiato dalla nascita del Cristo bambino in una grotta. Infatti è per l'uomo come una nuova nascita.

Tornando ora ai livelli meno elevati, che precedono il riconoscimento del vero io, e durante i quali l'individuo sta ancora costruendosi una sua individualità, si può constatare che le persone si possono dividere in due grandi gruppi, uno formato da tutti coloro che in realtà non hanno ancora un «io» stabile e ben delineato, ma un «io» fragile aperto a tutte le influenze e l'altro formato invece da tutti coloro che hanno un «io» iperstrutturato, rigido e chiuso, identificato con il senso di separatività e di egocentrismo.

I primi sono completamente preda di «una coscienza di massa», e non solo non hanno un senso di identità e di autonomia, ma sono continuamente influenzati dalle opinioni, dai

pensieri, dai sentimenti e dalle emozioni altrui e per questo non hanno una fisionomia ben precisa e un carattere stabile. Hanno un io senza contorni, non se ne rendono conto e possono anche non provare alcun disagio da questa loro condizione.

Gli altri invece è come se si fossero costruiti una corazza intorno all'io, e tendono a volerlo difendere e mantenerlo ad ogni costo anche se non è ancora autentico. Sono portati a cristallizzarsi nelle loro idee, e si sentono isolati in una specie di torre d'avorio che li fa sentire sicuri e superiori agli altri.

Queste due posizioni estreme rispecchiano delle malformazioni dell'io e quando si verificano sono molto ostacolanti per la nascita del Vero Io, soprattutto perchè chi ne soffre, spesso non ne è cosciente.

Non bisogna dimenticare che per poter intraprendere un lavoro interiore verso lo sviluppo della coscienza occorre sentire una profonda aspirazione ed una autentica esigenza a ritrovare se stessi, ad evocare il proprio io autentico e quindi è necessario che uno si renda conto dei propri ostacoli e dei propri limiti per poterli superare.

Quando si inizia a percorrere il sentiero spirituale che ha come prima fase necessaria il ritrovamento del centro di autocoscienza, è indispensabile riconoscere le malformazioni dell'io, divenirne consapevoli per poter lavorare su di esse e scioglierle.

Coloro che appartengono al primo gruppo e che hanno un io non ben definito, aperto a tutte le influenze, debbono di necessità passare attraverso una fase di disidentificazione dagli altri, una fase quasi di chiusura, durante la quale debbono ritrovare la loro realtà, la loro identità. Debbono imparare a stare soli, fortificandosi per ritrovare la propria centralità e la propria autenticità.

Le persone invece che posseggono un io iperstrutturato, prodotto da un eccessivo egocentrismo e da una esagerata

autoaffermazione debbono cercare di comprendere i motivi per cui si è creata questa malformazione e cioè se vi è stata la necessità di difesa nell'infanzia prodotta da genitori troppo autoritari e possessivi, o se per temperamento innato essi sono prevalentemente portati alla volontà, alla forza, all'eccessiva indipendenza. Quindi debbono partire da presupposti completamente diversi.

I primi debbono passare necessariamente attraverso una fase di solitudine, per imparare a sentire l'io dentro di sé e non più al di fuori. Quindi debbono acquisire la capacità di stare da soli.

Gli altri invece debbono imparare a stare insieme agli altri, a costruire rapporti armonici, ad aprirsi verso l'esterno, a collaborare, a partecipare alla vita altrui. Debbono divenire più elastici, fluidi, capaci di modificare le proprie idee, accettando anche le opinioni degli altri. Debbono in altre parole imparare ad amare.

Vi sono quindi varie fasi che la coscienza dell'io attraversa prima di raggiungere la sua reale natura, fasi che corrispondono al grado di maturità e di libertà da identificazioni, condizionamenti, illusioni e problematiche psicologiche.

Occorre quindi che noi comprendiamo prima di tutto la reale funzione e la grande importanza che ha per l'uomo il senso dell'io, la sua autocoscienza, che costituisce un punto di appoggio per ulteriori raggiungimenti. L'io deve essere un centro di coscienza, un centro di libertà e di autenticità, una capacità di volere, di essere autonomi, di accettare la solitudine per trasformarla in una porta che conduce alla realizzazione.

Scriva Allan Watts: «... se non si accetta tutto ciò che la solitudine e l'isolamento dell'autocoscienza comportano, ogni tentativo di realizzazione sarà inutile.... L'uomo paradossalmente deve realizzare la sua unione con Dio, con l'essere un «Io». (Da «Il significato della felicità» pag. 79).

La solitudine, il senso di incomunicabilità dell'io rappresentano la «porta stretta» di cui parla il Vangelo, attraverso cui l'uomo deve passare per emergere in una dimensione più ampia, nella coscienza del Sé Universale, avendo lasciato cadere tutti i fardelli, tutti gli attaccamenti, tutti gli appoggi e le identificazioni che gli impedivano di passare attraverso quel nucleo di coscienza autentica e libera, che chiamiamo «Io».

«Dobbiamo permettere a Dio di essere un io» scrive sempre Allan Watts, perchè in realtà la coscienza dell'io individuale coincide con la coscienza dell'IO SONO Divino, percepito attraverso ognuno di noi.

Se vogliamo arrivare alla coscienza totale del Sé, dobbiamo prima sperimentare il senso dell'io, anche se ciò può essere vissuto, come ho detto, come solitudine, come restringimento. Quest'ultima sensazione, quella del restringimento, è causata dal fatto che noi nel cercare di focalizzare tutta la nostra coscienza nel centro di noi stessi raccogliamo tutte le energie disperse *dalla periferia al centro*, e cioè in un solo punto che è come un nucleo atomico (come lo chiama Jung), simile ad un foro, attraverso cui si deve passare per poter poi espandersi nella coscienza universale. L'Io Vero quindi rappresenta proprio questo foro, questa strettoia, questo canale, attraverso cui siamo costretti a passare, sentendoci all'inizio soli, prigionieri, obbligati a percepire solo la nostra coscienza, a specchiarci in noi stessi, a riconoscerci come una realtà vivente e consapevole, per poi sfociare in una coscienza più ampia e unitiva, conservando però quello che abbiamo acquistato: *la coscienza di essere*. E per finire vi invito a riflettere ed a meditare su queste tre espressioni, che sono tre fasi dello sviluppo dell'io:

Io sono io
Io sono
Sono

Sono tre fasi che dobbiamo necessariamente attraversare, l'una non meno importante dell'altra.

Dopo aver meditato cercate di percepire a quale livello vi trovate. Se vi rendete conto che non siete ancora arrivati nemmeno alla prima fase, quella che corrisponde a

«Io sono io»

e cioè non sentite ancora con chiarezza e continuità la vostra identità e la vostra centralità, non vi scoraggiate, non cercate di comprendere quale è l'ostacolo che vi impedisce di sentirvi uno. Forse non avete ancora integrato e sintetizzato tutti gli aspetti della vostra personalità in un'unica direzione, perchè non avete scoperto il vero scopo della vita. Oppure siete ancora identificati con un «io» falso e costruito, o con una subpersonalità. Si tratta allora di effettuare con pazienza e con costanza il processo di disidentificazione, perchè se non si riesce ad essere consapevoli del proprio io, per lo meno si può conoscere «chi io non sono», andando per esclusione.

L'esercizio di disidentificazione dice:

Non sono il corpo
Non sono le emozioni
Non sono i pensieri
Allora chi sono io?
Sono qualche altra cosa...

Dopo aver escluso di essere il corpo fisico, di essere le emozioni, di essere la mente pensante, non soltanto a parole, ma con la coscienza, avendo sentito profondamente di non essere tutto ciò, ma di essere «Colui che abita nel corpo, ma non è il corpo, Colui che percepisce le emozioni, ma non è le emozioni, Colui che usa i pensieri, ma non è i pensieri...», allora si arriva a chiedersi «Chi sono io? Chi è colui che sta

dietro a tutti questi aspetti? Chi è che è consapevole di non essere il corpo, le emozioni, i pensieri?»

«Sono io»

È come un lampo improvviso, fuggevole, ma folgorante che illumina l'oscurità e che dobbiamo conservare gelosamente nella memoria e nel cuore come un gioiello di inestimabile valore, perchè è il segno dell'impronta divina in noi, l'inconfondibile prova di essere fatti a immagine e somiglianza di Dio.

DIBATTITO

Domanda:

Nel passaggio dall'io inferiore all'io Superiore si può correre il rischio di una morte fisica?

Risposta:

E perchè? Perchè si dovrebbe morire? Questa domanda è molto interessante perchè rivela l'identificazione con l'io inferiore. È lui che teme di morire, perchè crede di essere separato, di essere un'entità autonoma, indipendente dall'io Superiore e allora pensa: «Per dare spazio all'io Vero, io devo morire». In realtà non vi sono due «io» ma uno solo. L'io inferiore è solo un riflesso, una proiezione dell'io Vero. Se l'uomo si identifica con questa proiezione, gli dà una realtà che in effetti non ha. Nella mia conversazione di oggi ho cercato di trasmettervi il concetto base che esiste un solo io, il Sé, che si riflette anche nelle sue proiezioni, distorsioni, maschere. È un Sé mascherato, alterato, ma è sempre il Sé. Deve solo riconoscersi. La sensazione che uno prova quando passa dall'identificazione con l'io personale alla coscienza del Sé è quella di un risveglio, di un autoriconoscimento, non una sensazione di morte. È una nuova nascita. È come un graduale *sbocciare*, una apertura che non ha nulla di traumatico. È un salire lasciando cadere tutto quello che non ci serve più: le identificazioni, gli attaccamenti, che sono in realtà appoggi per sentirsi reali. Dopo invece l'io sussiste su se

stesso, sta in piedi da solo, non ha bisogno di appoggi. Quindi è un processo di rinascita, non di morte.

Domanda:

Vorrei sapere che differenza c'è fra l'io che si sperimenta da soli e l'io che si sperimenta insieme con gli altri. Chi siamo in rapporto con gli altri? Che cosa viene fuori? Che cosa cambia? Io credo che nell'interdipendenza sorga qualche cosa di più ampio. Se uno si apre agli altri supera l'io personale, l'io egoistico.

Risposta:

Sì, è vero, ma questa è una fase ulteriore. Prima di parlare di interdipendenza c'è la fase dell'indipendenza, il superamento della simbiosi, dell'apertura inconscia a tutti, della «dipendenza» in cui uno non si sente vivo e reale se non sta con qualcun'altro. L'interdipendenza nasce quando c'è uno scambio fra due io liberi.

Domanda:

Ciò può avvenire quando vi è una consapevolezza, una vera coscienza. Non è così?

Risposta:

Sì, quando vi è la disidentificazione dall'altro. Come dice il Maslow: «Io posso amare un altro, solo quando non ho più bisogno di lui. Quando sono capace di vederlo come è». Anche Martin Buber parla del rapporto io-tu e dice: «Lo Spirito non sta nell'io, ma nel rapporto Io-Tu, perchè il Sé, lo Spirito ha la coscienza dell'unità».

Domanda:

Possiamo dire che c'è un'ulteriore fase dell'identificazione con l'Io vero, quella che scopri stando con l'altro,

che ti fa sentire più ampio, più universale, più capace di amare?

Risposta:

Sì, scopri la possibilità di fare un ponte con l'altro senza perdere la tua identità, ma anzi allargandola. Il simbolo potrebbe essere un triangolo, la cui base è formata dal rapporto io-tu e il vertice dal Sé.

Domanda:

Si potrebbe dire che vi è una fase in cui uno riconosce se stesso come un «io» indipendente e poi mette a fuoco una componente più alta: il Sé. Ho notato però che quando uno si avvia verso questo altro se stesso più elevato tende a non riconoscersi più. È come se il Sé annullasse la coscienza di quell'altro io di cui prima si era così sicuri. In questa fase è difficile definire «se stessi» e si rimane un pò interdetti. È vero?

Risposta:

Sì. È come se impallidissero le caratteristiche che ci differenziano dagli altri. Ci si sente molto più simili agli altri ma in profondità, mentre in superficie si è più creativi, diversificati e individualizzati.

Domanda:

Ed anche meno prevedibili e meno codificabili. Se mi dovessi adesso domandare io chi sono, dubito che saprei rispondere.

Risposta:

Sì diventa meno prevedibili, perchè agiamo senza schemi e inoltre quelle che credevamo essere le nostre caratteristiche non ci sono più, o per lo meno diventano

più fluide, più libere da modelli. Impariamo a comportarci in maniera sempre nuova, creativa, non secondo aspettative ma secondo un impulso che viene dal Sé supercosciente.

Domanda:

È perchè gli schemi non li riconosciamo più, ma li vogliamo superare. Non è così?

Risposta:

È un fatto che avviene in maniera spontanea a mano a mano che la coscienza si libera con la disidentificazione e si stabilizza nel centro di «pura autocoscienza», che è il tramite verso il Sé. Ognuno di noi dovrebbe tendere a raggiungere questo livello, che ci dà la possibilità di essere spettatori dei nostri contenuti psicologici e personali, di stare al di sopra di essi, non più prigionieri della personalità. Questo livello è possibile a tutti.

Domanda:

È come un punto di salvezza?

Risposta:

Sì, certo. Ed è anche un mediatore, un riduttore, un adattatore che può ricevere i messaggi e le energie del Sé e trasmetterli alla personalità degli altri per renderli più comprensibili. Prima era la personalità stessa il mezzo di adattamento e di comunicazione, ma essendo essa senza coscienza e meccanica non poteva essere tramite del Sé. Il centro di coscienza invece, disidentificato dalla personalità è libero, impersonale e soprattutto dotato di vera consapevolezza ed è quindi il mezzo adatto per fare da ponte fra il Sé e la personalità propria e quella degli altri.

Domanda:

A quel punto la personalità diviene un mezzo?

Risposta:

Sì, uno strumento senza coscienza. La personalità non ha la coscienza.

Domanda:

Perchè, ha perso la sua primitiva identificazione?

Risposta:

La personalità è solo una macchina, ma quando noi ci identifichiamo con lei le diamo una falsa identità, come se avesse una coscienza. In realtà, come già detto, non ha coscienza, perchè è meccanica. In lei tutto è automatico. I tre veicoli sono formati da energie che si muovono automaticamente, secondo condizionamenti e input che si sono formati per influssi esterni, fino a quando non si risveglia la coscienza del Sè e allora è Lui che prende la direzione di questa macchina o strumento che è la personalità.

Intervento:

Volevo dire che per alcuni la risposta alla domanda «Chi sono io?» è un momento culminante, un'esperienza improvvisa... Io invece la sento come un processo di maturazione durante il quale possiamo cominciare a distinguere fra ciò che non è appartenente all'io, e ciò che invece gli appartiene. Questo porta ad una crescita proporzionale, con fasi alterne di ricadute nella personalità e prese di coscienza di qualche altra cosa. Anche il raggiungimento della coscienza dello spettatore lo vedo come un processo naturale molto progressivo e lento.

Risposta:

Sì, per alcuni è un graduale processo di interiorizzazione e di spogliamento da tutto quello che ostacola, però occorre tener conto anche dei contenuti inconsci. Se tutto fosse cosciente sarebbe facile distaccarsene perché con la coscienza dello spettatore si raggiunge la capacità di vedere. Ma gli aspetti inconsci si nascondono, possono sfuggire al primo momento alla capacità di visione raggiunta, specie se sono diventati meccanismi e automatismi. Questi meccanismi dell'inconscio sono subdoli, perciò si deve stare attenti. Dobbiamo quindi disidentificarci non solo dal cosciente, ma anche dall'inconscio. Non basta perciò la buona volontà e l'attenzione, ci vuole un lavoro in profondità di sviluppo della coscienza.

Domanda:

E questo è il lavoro più grosso e più impegnativo che rappresenta la fase più delicata. Non è così?

Risposta:

Sì, ed occorre affrontarla, altrimenti si corre il rischio di far diventare anche il centro di autocoscienza una costruzione, un punto virtuale non del tutto autentico, che teniamo saldo con la volontà e con la razionalità, cioè appoggiandoci solo sugli aspetti migliori del cosciente. Il centro di autocoscienza autentico, il Vero Io, invece sorge dalla sintesi di cosciente ed inconscio; è un *terzo fattore*. Quindi occorre ripulire anche l'inconscio e liberarlo, per poi integrarlo con il cosciente perché si riveli il Vero Io.

III

INDIVIDUALITÀ E PERSONALITÀ

*«Senza Iside non nasce Horus,
nè Cristo senza Maria».*

I termini «individualità» e «personalità» hanno bisogno di essere chiariti, perché spesso sono confusi l'uno con l'altro. In realtà essi corrispondono a due stati di coscienza. Vediamo prima il loro significato etimologico.

La parola *personalità* viene dal latino «persona», che vuol dire «maschera». In quasi tutte le scuole spirituali si usa questo termine per indicare l'io di superficie cioè quello che noi siamo a livello più esterno.

Sri Aurobindo usa l'espressione «personalità frontale» per farci capire che la personalità è qualcosa che sta «davanti» al Sé ed ostacola l'espressione di ciò che siamo veramente.

Il termine «individualità» viene anch'esso da una parola latina, e cioè «individuum», che vuol dire «indivisibile», «uno». L'individualità corrisponde al Sé che è infatti «uno ed indivisibile» ed è una Scintilla Divina, emanazione dell'Assoluto e ne ha quindi le caratteristiche di unicità ed indivisibilità. «Essere uno» vuol dire essere una totalità, un'essenza che ha una sua unità.

Esaminiamo ora, a livello psicologico e a livello esoterico, sia lo stato di coscienza della personalità che quello dell'individualità. Chiunque tenda a divenire se stesso e ad

autorealizzarsi, si accorge poco a poco di non essere cosciente della sua realtà; sperimenta un senso di alienazione da se stesso e riconosce la limitazione del proprio io di superficie, che sente falso, costruito e condizionato. Questa constatazione lo spinge alla ricerca interiore sia attraverso l'autoanalisi, sia attraverso l'approfondimento della conoscenza dell'uomo.

Nel tentativo di chiarirci chi siamo, ci rendiamo conto che i limiti sono dovuti al nostro stato di coscienza completamente identificato con l'io frontale. Iniziamo quindi un processo lento e graduale di liberazione dai contenuti psicologici costruiti che si sono formati in noi per effetto di influssi provenienti dall'esterno (meccanismi, abitudini, identificazioni ecc.). E questo processo costituisce una prima fase psicologica che gradatamente ci porta ad una maggiore autenticità e spontaneità.

In questa prima fase tendiamo soprattutto ad essere autentici, a non essere costruiti, a vederci come siamo realmente, a «scoprirci». Attraversiamo un processo di spogliamento da tutto ciò che è stato assorbito dall'esterno ma che non corrisponde al nostro vero io. Il nostro lavoro di ricerca di noi stessi però non si esaurisce e non si appaga con questa prima fase. La difficoltà nasce dal fatto che noi riusciamo a percepire solo un frammento della nostra realtà. Infatti anche nei momenti di vera coscienza non sempre riusciamo a vedere l'essere umano inserito in un contesto più ampio, come quello che ci presentano le dottrine esoteriche, che ci aiutano a comprendere le ragioni per cui non riusciamo a percepire la nostra identità e risvegliano in noi l'intuizione della nostra vera natura.

È necessario quindi che ci soffermiamo ad esaminare la visione dell'uomo come è presentata dall'esoterismo.

Secondo le dottrine esoteriche l'uomo è visto come un essere che ha origine dall'alto. Egli è un Sé, una Scintilla Divina emanata dall'Assoluto, che si incarna e si «avvolge» in tre veicoli o corpi, il cui insieme forma la personalità, per potersi

esprimere e fare esperienze nel mondo oggettivo. Questa Scintilla Divina, chiamata nelle varie scuole esoteriche; Monade, Spirito, Sé Universale ecc., possiede potenzialmente un'individualità, cioè ha la capacità di sviluppare una coscienza di se stessa. È quindi qualcosa che può realizzarsi, avere una sua identità e unicità.

All'inizio questa individualità, come abbiamo detto, è potenziale e si attua a poco a poco attraverso i tre veicoli della personalità che sono masse di energie, involucri, emanati dal Sé per poter fare esperienza sui vari piani della manifestazione.

Il Sé però nell'incarnarsi non si manifesta totalmente, ma fa scendere nella personalità solo una parte di se stesso, un raggio della sua totalità, un seme che rimane latente all'interno dei tre involucri, fino a che a poco a poco, attraverso il processo evolutivo, non si manifesta come «coscienza». Il Sé trascendente totale simbolicamente rappresenta il Padre; la personalità coi suoi tre veicoli, la Madre e il seme che cresce a poco a poco come coscienza, è il Figlio.

Così la coscienza del Sé può risvegliarsi e individualizzarsi, assumendo un senso dell'io, un'autocoscienza, proprio perché è racchiuso nei tre involucri. L'io infatti può risvegliarsi solo se percepisce un non-io. È necessaria una limitazione perché la coscienza possa riconoscersi.

Questo processo di autoriconoscimento è molto lungo. Le dottrine esoteriche infatti parlano di molte vite, di varie incarnazioni del Sé, indispensabili allo sviluppo totale dell'individualità. È necessario ammettere la teoria della reincarnazione per poter capire tutto il processo evolutivo dell'uomo. Occorre aver chiaro in mente che è il Sé che si reincarna, scendendo ripetutamente in manifestazione per esprimere e sviluppare tutte le sue potenzialità latenti, mentre la personalità dura solo per il periodo di una vita.

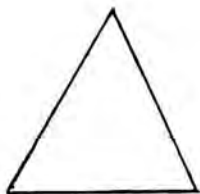
Ad ogni incarnazione infatti noi cambiamo personalità. Invece l'individualità, che è il Sé trascendente che si indivi-

dualizza incarnandosi più volte, è permanente ed immortale. Tuttavia di ogni personalità, di cui il Sé si è servito in ogni incarnazione, rimane il risultato evolutivo delle esperienze fatte, condensato, per così dire, negli atomi permanenti di ogni veicolo. In ogni incarnazione infatti noi impariamo qualche cosa, e soprattutto si formano e si organizzano i veicoli, che all'inizio sono solo masse di energie vaghe e amorfe, che non hanno precise qualificazioni. Mano a mano che noi facciamo esperienze, i veicoli si strutturano e si organizzano e noi sviluppiamo qualità sia positive che negative.

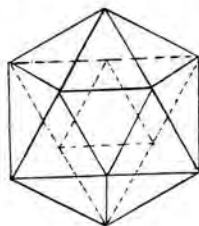
Per un lungo periodo evolutivo però il Sé rimane latente e superconscio, perciò non può dirigere la personalità. Si forma allora un io di superficie, identificato ora con un veicolo ora con un altro e la personalità si struttura per effetto di influssi provenienti dall'esterno. Ad ogni vita noi cambiamo personalità, ma rimane l'essenza di ciò che abbiamo imparato. Nella vita successiva, quando il Sé si reincarna, sceglie una certa famiglia, un certo ambiente che sono adatti alle nuove esperienze evolutive che dovrà fare e che rappresentano la «continuazione» e l'effetto karmico della vita precedente. Quindi è come se in ogni vita noi assumessimo un nuovo ruolo e «recitassimo» la parte di un personaggio diverso ma che non esprime totalmente ed esattamente quello che siamo veramente.

Il seguente disegno ci può aiutare a capire il rapporto e la differenza fra la nostra attuale personalità e l'individualità totale che è il Sé.

PERSONALITÀ



INDIVIDUALITÀ



Il triangolo a sinistra rappresenta una delle tante nostre personalità con i suoi tre veicoli che rispecchiano i tre aspetti del Sé: Volontà, Amore ed Intelligenza Creativa, corrispondenti a loro volta ai tre aspetti della Trinità: Padre, Figlio e Spirito Santo. A destra l'individualità (il Sé) simbolicamente è raffigurata da un icosaedro con venti facce rappresentanti le diverse personalità assunte nelle varie incarnazioni. In realtà le facce dovrebbero essere molte di più.

Ognuna di queste facce rappresenta il risultato evolutivo raggiunto attraverso le esperienze vissute da una data personalità e le facoltà che essa è riuscita a sviluppare.

Questo risultato viene assorbito dal Sé che in tal modo gradatamente si «individualizza» e cioè esprime tutte le qualità che erano in Lui potenziali e latenti.

La personalità, infatti, è anche chiamata «veicolo di espressione del Sé». Il processo necessario alla espressione delle qualità del Sé attraverso la personalità è lunghissimo e travagliato e durante il suo svolgimento spesso cadiamo in errori, sviluppiamo caratteristiche e aspetti che inizialmente sembrano negativi, prendiamo vie sbagliate e soffriamo. Tutto ciò serve comunque a far passare il Sé da uno stato latente ed inespresso ad uno stato espresso e manifesto.

Dobbiamo quindi tener presente che la particolare incarnazione che stiamo vivendo adesso è una esperienza, una sola esperienza che sta facendo il Sé per sviluppare un aspetto di se stesso.

Ecco perché è necessario capire «chi» o «che cosa» è il Sé, perché a livello personale noi vediamo solamente questa vita, un frammento di quello che è la vita totale del Sé.

Se anche riuscissimo, infatti, ad essere consapevoli di cosa c'è dietro la nostra personalità attuale, all'inizio coglieremmo solo un frammento della Totalità del Sé.

Abbiamo quindi una visione limitata perché siamo abituati a vedere solo il relativo e a dare importanza assoluta a

ciò che è relativo. Diamo importanza assoluta ad esempio a questa incarnazione e ci identifichiamo completamente con il personaggio che stiamo vivendo.

Lo sviluppo della coscienza non solo ci libera dalla identificazione con l'io costruito di superficie, ma ci permette di percepire una realtà che va oltre il tempo e di entrare in una coscienza universale. Infatti una delle esperienze più significative che si possono avere nei momenti di apertura al Sé è quella dell'Eterno Presente e del senso di Universalità.

Invece quando siamo identificati con la personalità abbiamo un angolo visuale molto ristretto; vediamo solo questa vita dalla nascita alla morte. Vi sono alcuni che addirittura si identificano con la fase della vita che stanno attraversando: adolescenza, maturità, vecchiaia ecc. Essi non pensano che viviamo nell'impermanenza e che questa vita con tutte le sue fasi rappresenta solo un'occasione per fare delle esperienze che ci permettano di manifestare un frammento del Sé.

Il senso della relatività del vissuto di questa incarnazione si acquista man mano che si rivela la parte spirituale di noi stessi che ci permette uno stato di distacco e di serenità. La causa principale infatti delle nostre sofferenze è l'identificazione è il dare importanza assoluta a ciò che è relativo, come già detto. Dovremmo sempre avere uno stato di coscienza consapevole del vero valore di ciò che accade, vedendolo solo come «occasione» per risvegliare e sviluppare una sensibilità ed una consapevolezza che ci portino al contatto con una realtà più profonda, e ci permettano di essere più sereni, di comprendere e penetrare il vero significato delle cose e di provare amore per la nostra e l'altrui personalità.

Le situazioni più frequenti sono infatti due: o una completa identificazione con la propria personalità attuale fino al narcisismo, oppure una condanna della limitatezza della propria personalità, che per questo viene rifiutata e sentita come una prigionia. Bisogna invece amarla e comprendere che essa

ci offre la situazione giusta ed adatta per il momento evolutivo che stiamo attraversando.

Il Sé nell'incarnarsi fa un piano, un progetto per quella data incarnazione. Il Sé è totale e globale e fa un atto di sacrificio ad autolimitarsi in una personalità per esprimere alcuni aspetti di se stesso che possono venire in manifestazione solo nella situazione di quella particolare vita e per mezzo delle prove e delle limitazioni che essa gli fa incontrare.

Dovremmo cercare di risalire al significato evolutivo, al messaggio che il Sé vuole comunicarci e insegnarci. Non è affatto facile, ma noi dovremmo metterci in questo atteggiamento di «spersonalizzazione». L'individuo che sta avvicinandosi al Sé sviluppa infatti la qualità dell'impersonalità. Impersonalità non vuol dire solo distacco e imparzialità, significa riuscire innanzi tutto a non identificarsi con la personalità e riuscire a comprendere il ruolo particolare che si sta svolgendo in questa vita, focalizzandosi quindi in uno stato di coscienza più alto, più libero e il più possibile ampio, che consideri i bisogni, i desideri di questa personalità, solo quali sintomi e segni di qualcosa che deve essere compreso e risolto.

Per arrivare a questo stato dobbiamo aiutarci con l'esercizio costante della disidentificazione, come tante volte abbiamo detto, che ci guida verso uno stato di coscienza libero che ci consente di sentirci reali, coscienti, vivi ed attivi, pur non essendo coinvolti nella personalità, nei suoi desideri, emozioni e bisogni senza reprimerli, ma tenendone conto e dando loro il giusto valore di sintomi e segni di qualcosa che sta sviluppandosi. Ben diverso è l'essere completamente immersi nei bisogni, conflitti e desideri della personalità, dall'osservarsi e domandarsi il perché della loro presenza.

Le disquisizioni sul Sé e sulla personalità sono però teoriche se non si fa un serio lavoro su se stessi per arrivare a un minimo di coscienza più libera e spersonalizzata.

Allargare il proprio orizzonte e vedere se stesso alla luce

di questa visione è fonte di espansione, di gioia, ci riempie di una carica positiva e ci fa capire la causa delle difficoltà ed il perché non percepiamo la nostra realtà. Bisognerebbe esaminare le situazioni di questa vita e chiedersi come si può utilizzare la propria personalità e perché il Sé, la Scintilla Divina, che è la vera Realtà, ha assunto la «maschera» di questa vita, e che cosa si propone di attuare attraverso questo strumento, nel ruolo che sta svolgendo.

Aurobindo dice che per arrivare ad un grado evolutivo medio come il nostro, ad esempio, che ci spinge a porci certe domande e ad avere delle esigenze spirituali, abbiamo dovuto fare moltissime esperienze prima di conseguirlo. Siamo sicuramente stati in vite precedenti peggiori di come siamo ora. Abbiamo sofferto, lottato, incontrato esperienze e prove che ci sono servite a sviluppare il lato positivo e quello negativo dell'essere umano e chissà quante esperienze ancora dovremo fare. Come possiamo dire allora che siamo solo questa persona di oggi, con queste sembianze, con questo carattere? I ruoli che abbiamo recitato e che recitiamo servono solo ad evocare alcuni aspetti del Sé, attraverso la sofferenza, gli errori e anche i giusti atteggiamenti e i superamenti che abbiamo raggiunto.

La nostra individualità è quindi il Sé, qualcosa di totale, di perfetto che noi stiamo lentamente e gradualmente facendo venire in manifestazione.

Occorre dire a questo punto che con l'evoluzione anche le energie che compongono i veicoli vengono a poco a poco sublimare e trasformate. La distanza tra personalità ed individualità diminuisce. La personalità diviene quindi sempre più pura fino a raggiungere i più alti gradi evolutivi, in cui coincide con l'individualità e il Sé allora può esprimersi nella sua totalità.

Questo livello è quello degli Iniziati e dei Maestri, che per noi è ancora molto lontano. Alla maggior parte di noi

spetta il lavoro di cercare di avvicinare sempre di più la nostra personalità a quello che vuole esprimere il Sé. Dobbiamo impegnarci affinché la personalità sia uno strumento di espressione e non una prigionia o una maschera che nasconde e soffoca il Sé. La personalità dovrebbe divenire un volto che esprime cosa c'è dietro. Alla domanda «Chi sono io?» possiamo quindi rispondere: «Io sono un frammento del Sé che sta cercando di attuarsi e posso riconoscermi in quella parte di me che più si avvicina al Sé e riesce ad esprimerlo in questa vita».

Con il procedere dello sviluppo della coscienza si ha la illuminazione ed il risveglio del Sé, si ha un contatto con la Totalità del Sé. È una esperienza travolgente di contatto con una Immensità totale che non si può descrivere, perché non corrisponde a niente di ciò che sperimentiamo usualmente. È talmente ampia, universale, senza tempo né confini che è vista dai grandi mistici come il contatto con Dio. In effetti siccome il Sé è una Scintilla Divina, in un certo senso è Dio.

È un'esperienza indimenticabile. Si rientra poi nella coscienza ordinaria e si possono avere successive esperienze minori, che comunque conducono tutte in quella direzione di Totalità.

È importante chiarire se questa individualità il contatto con la quale è frutto del nostro graduale evolvere, viene poi perduta negli ulteriori ampliamenti di coscienza.

Alcune dottrine orientali, infatti, affermano che si torna al Tutto, perdendo questa individualità. Roberto Assagioli, tra gli altri, chiarisce bene questo altissimo momento evolutivo spiegando come possa sussistere ancora una autocoscienza, pur essendo arrivati a gradi evolutivi molto alti.

Egli scrive: «Questo sviluppo dell'individualità costituisce uno degli scopi più importanti, forse anche il fine supremo del grande dramma cosmico. Infatti il principio d'individualità, l'autocoscienza, costituisce la base di ulteriori meraviglio-

si sviluppi che possiamo soltanto intuire vagamente in una grande Luce di Gloria, immaginando dei grandi Centri Spirituali capaci di estendere indefinitivamente la loro coscienza senza però perdere il senso ed i poteri della propria individualità e capaci quindi di essere consci, intelligenti e volenterosi cooperatori ed esecutori, a scala sempre più vasta, della Volontà Divina, nel Piano Cosmico».

Appare quindi logico e giusto affermare che se è stato necessario tanto tempo, milioni di anni, per giungere ad individualizzare il Sé, è inimmaginabile che venga distrutto questo raggiungimento. Dopo che il Sé si è individualizzato, quindi, la coscienza subirà ulteriori ampliamenti, rimanendo però presente Lui un centro di coscienza che non è «l'io». Il senso dell'io, legato all'egoismo, muore, rimane la *consapevolezza* di essere.

Dobbiamo quindi tener presente che dietro ad ogni nostra esperienza c'è un'altra Realtà, un altro Essere che è il nostro Vero Io, il Sé che cerca sempre di comunicarci qualcosa e di esprimere un aspetto della Sua essenza, con segni, messaggi silenziosi che continuamente cerca di trasmetterci.

Impariamo a percepire questa Voce, soprattutto nella meditazione che ci aiuta all'ascolto. Noi abbiamo bisogno di momenti di silenzio, di interiorizzazione per riconoscere questo messaggio, questo mormorio che continuamente il Sé ci invia per farci capire qualcosa. La voce del Sé è chiamata la Voce del Silenzio. Solo nel silenzio infatti noi possiamo percepirla. Ascoltiamo dunque questo silenzio interiore per sentire la voce del Sé.

DIBATTITO

Domanda:

Vorrei capire come si può conservare il senso di individualità senza essere egoisti?

Risposta:

Noi siamo talmente identificati con il senso di separatività dell'io che non riusciamo a capire come si possa conservare l'autocoscienza senza ricadere nell'egoismo. La vera individualità infatti è basata su una consapevolezza di sé che però non chiude e non separa. Potremmo esprimere, come ho detto in un'altra mia conversazione, questo passaggio dal senso dell'io egoistico al senso di autoconsapevolezza libera ed aperta, con le due espressioni: «io sono» e «sono». Nella prima espressione è l'io che è messo in risalto quasi come un guscio che protegge la coscienza del Sé che si sta rivelando. Nella seconda espressione è messa in risalto proprio questa coscienza che è ormai abbastanza forte e salda da non aver più bisogno del guscio.

Domanda:

Ma allora l'individualizzazione è già presente in noi ma è inconscia?

Risposta:

Non è l'individualizzazione che è un processo, ma l'individualità del Sé è già presente come fattore potenziale.

La scintilla divina che è il Sé contiene dentro di sé latente tale individualità e cioè un senso di identità e di autocoscienza.

Nel manifestarsi questa individualità potenziale passa da uno stato latente ad uno stato espresso. Questo significa individualizzarsi.

Domanda:

In un certo senso allora ogni volta che noi esprimiamo una qualità superiore, raffinata, impersonale in qualche modo la nostra individualità da inconscia diviene conscia?

Risposta:

Sì, certo. In un certo senso si incarna, si delinea acquista una forma.

Domanda:

In questo modo si comincia a fare esperienza e a riconoscere le note del nostro Sé?

Risposta:

Sì, però potrebbe accadere che nel momento stesso in cui tu fai l'esperienza non ti renda conto di quanto sta avvenendo perché la qualità che esprimi è un frammento minimo della totalità del Sé che è infinito, immenso e ha una realtà universale. Tuttavia puoi accorgerti, se sei abbastanza sensibile e maturo, che stai esprimendo qualcosa di diverso e di più ampio del solito, hai la sensazione di essere entrato in un'atmosfera più ampia, in una dimensione più elevata.

Domanda:

Come si fa a liberarsi dalla propria personalità?

Risposta:

Non bisogna liberarsene, bisogna usarla dopo averla purificata.

Domanda:

A volte non vorremmo la nostra personalità, la vorremmo cambiare!

Risposta:

Questo è un atteggiamento sbagliato. Infatti nel corso della mia conversazione ho detto che bisogna amarla e comprenderla la personalità attuale, perché è proprio quella giusta. Se noi siamo in questa personalità, per quanto non ci piaccia e possa sembrarci limitata, è quella che ci spetta e che in un certo senso ci siamo costruiti in una vita precedente e perciò è quella giusta per poter fare il lavoro evolutivo di questa incarnazione.

Domanda:

Come posso essere sicuro che il ruolo che interpreto in questa vita sia quello giusto, quello che mi compete e che non sia invece quello sbagliato?

Risposta:

È necessario fare un lavoro psicologico per capire se stiamo aderendo veramente al ruolo che ci compete in questa incarnazione. Come ho già detto dobbiamo liberarci da eventuali condizionamenti, identificazioni, meccanismi per arrivare ad uno stato di autenticità e di libertà interiore.

Il primo passo sulla via dello sviluppo della vera individualità è un lavoro di autoformazione e di decondizionamento che ci guidi a liberarci da un'eventuale falso ruolo e a scoprire invece quello giusto voluto dal Sé.

Domanda:

I bisogni della personalità vanno assecondati perché ci permettono di fare esperienza o vanno bloccati?

Risposta:

Vanno compresi. Infatti a seconda del nostro grado evolutivo l'atteggiamento verso i bisogni è diverso. Vi sono delle vite in cui si è completamente identificati con questi bisogni al punto da seguirli inconsciamente. Solo in un secondo tempo attraverso la sofferenza, la delusione e le conseguenze negative che possono derivarne si acquista una certa consapevolezza e si comincia a comprendere la natura delle energie che stanno dietro i bisogni. È il momento in cui ha inizio una trasformazione ed un incanalamento di queste energie nella maniera giusta. Quindi i bisogni non vanno bloccati, ma capiti e poi superati.

Domanda:

Ho letto in Yogananda che se una cosa non viene superata poi ritorna. È vero ciò?

Risposta:

Sì, vero. Per questo abbiamo tante vite. La reincarnazione ci consente di fare tante esperienze positive e negative, di commettere errori e di poterli poi superare nel corso della nostra evoluzione. Ogni errore ci insegna qualche cosa. In vite precedenti possiamo essere stati ladri, assassini, prostitute ed è proprio attraverso queste esperienze che abbiamo imparato qualche cosa ed abbiamo superato quello stadio.

Domanda:

Occorre quindi capire qual è la parte energetica di ogni bisogno?

Risposta:

Certo. Occorre tener presente che tutto è energia anche i nostri istinti ed i nostri desideri e dobbiamo però scoprire il giusto uso di queste energie.

Domanda:

La frase che Dio dice a Mosè nella Bibbia: «IO SONO QUELLO CHE SONO» che significa?

Risposta:

Questa frase esprime il concetto che Dio è l'Essere per eccellenza, la Coscienza Assoluta. La più alta espressione della Divinità è la consapevolezza di essere. Infatti il segno del Divino nell'uomo è l'autocoscienza che in lui si risveglia. Nel regno umano tuttavia vi è un lungo cammino evolutivo da percorrere prima di arrivare a riconoscere l'origine divina di questa autocoscienza e a poter dire «io sono» identificandosi con la coscienza universale e divina.

Domanda:

Vi sono momenti in cui uno riesce a dire «io sono a Tua disposizione» rivolgendosi al Divino e ci sono invece altri momenti in cui uno non lo può dire e afferma invece «non sono più a tua disposizione». Chi è che lo dice? È sempre lo stesso io o no?

Risposta:

È sempre lo stesso io che a volte si eleva al di sopra della personalità e si apre verso il Divino fino a poter dire «sono a tua disposizione» e a volte ricade nell'identificazione con la personalità limitata e prova un senso di ribellione quasi luciferica verso Dio.

Il dramma dell'uomo è il suo dualismo che lo fa oscillare fra i desideri della personalità e la sensibilità e l'apertura

verso il Divino. Proprio quando cominciamo ad avere una nostra individualità, anche solo un barlume di essa, la personalità se ne appropria per i suoi fini e diviene l'angelo ribelle che si oppone al Sé.

Domanda:

Per quale motivo avviene che dopo aver provato il momento di elevazione e di apertura al Divino che dà gioia e pace uno ha «paura» che si ripeta?

Risposta:

La paura viene dalla personalità che teme di dover rinunciare ai suoi bisogni e alla sua presunta libertà di poter fare tutto quello che vuole e si chiude alla Volontà Superiore del Sé, vedendola come un'intrusione. Tutto questo deriva, come ho detto, dal dualismo e dalla identificazione temporanea con l'io personale.

Domanda:

Come faccio a capire quello che devo fare in questa vita?

Risposta:

In genere è difficile capirlo con la mente. Non ci resta allora che cercare di conoscerci per comprendere quali sono le nostre immaturità, le nostre lacune e poi fare un lavoro di crescita e di sviluppo della coscienza con dedizione e fiducia nella nostra Anima e imparare a interpretare il significato delle prove e degli eventi che ci vengono incontro e che hanno ognuno un messaggio. Il compito che il Sé ci assegna in ogni vita è sempre evolutivo.

Domanda:

Può l'io a volte porti dei limiti che non hai?

Risposta:

Certo. L'io personale molto spesso si crea dei limiti o delle resistenze dovute alla forza d'inerzia della materia. Può esistere un limite in ogni vita, un programma prestabilito ma il problema è che la maggior parte delle persone non arriva nemmeno a svolgere il 50% di questo programma. Ciò è dovuto, come ho detto prima, all'inerzia fondamentale insita nell'essere umano.

Solo quando inizia a risvegliarsi la coscienza del Sé l'uomo aderisce totalmente a questa spinta evolutiva e riconosce il suo compito.

Domanda:

Potremmo dire che la stessa proiezione del Sé viene limitata?

Risposta:

Sì, ma siamo noi che la limitiamo. L'uomo in genere vive al di sotto delle sue possibilità perché è identificato con le sue resistenze inconsce dovute a meccanismi e automatismi che si sono impressi nelle energie dei veicoli personali. Noi siamo simili a computer che sono stati programmati dall'esterno senza il nostro permesso. Quando cominciamo ad avere un minimo di coscienza possiamo accorgerci di queste programmazioni e cominciare a liberarcene. Possiamo in un certo senso riprogrammarci mettendo nei nostri veicoli gli input e le qualità giuste, quelle che provengono dal Sé e che sono veramente nostre.

Domanda:

Quindi l'inizio dell'individualizzazione è questo?

Risposta:

Sì, è questo cioè quando cominciamo a voler esprimere

attraverso la personalità la realtà di noi stessi, le nostre qualità autentiche e positive.

Domanda:

Visto che la personalità alla fine di questa incarnazione muore, dovremmo abituarci a pensare che nella prossima vita saremo un'altra persona. Questo potrebbe aiutarci molto, non è vero?

Risposta:

Sì, certo.

Domanda:

Però quello che uno ha raggiunto di positivo come carattere della personalità, quello rimane?

Risposta:

Rimane quello che tu sei veramente dietro le proiezioni e dietro i meccanismi: quel tanto delle qualità del Sé che sei riuscito ad esprimere e ad individualizzare.

Domanda:

Arriva un momento in cui non c'è più la personalità?

Risposta:

Non c'è più nel senso che è completamente identificata con il Sé. Essa diviene realmente lo strumento di espressione esattamente corrispondente a ciò che il Sé è: la personalità si è fusa con il Sé, quindi è ora un'Individualità. Questa è la vera autorealizzazione.

IV

ETÀ DEL SÉ ED ETÀ DELLA PERSONALITÀ

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

(Sri Aurobindo: «Sintesi dello Yoga» Vol.II, pag. 124)

L'uomo è un essere in evoluzione che tende verso la realizzazione della sua vera essenza che è il Sé e a divenirne sempre più consapevole, facendo innumerevoli esperienze lungo l'arco di varie vite. In realtà il Vero Uomo è il Sé, fatto ad «immagine e somiglianza di Dio», che si incarna infinite volte per divenire *cosciente di se stesso*, per individualizzarsi e raggiungere infine l'autorealizzazione completa.

Il Sé nel manifestarsi «crea» Egli stesso i suoi veicoli di espressione, usando le energie corrispondenti ai vari piani dove dovrà agire (mentale, emotivo e fisico-eterico) e immettendo in essi una «parte di sé», un seme che dovrà poi fruttare. L'insieme di questi tre veicoli prende il nome di personalità.

La personalità simbolicamente costituisce la «matrice», la Madre nel cui seno il seme del Sé dovrà crescere, prendere coscienza di se stesso e poi venire alla luce in tutto il suo splendore.

È chiaro quindi che non è il Sé che evolve, ma è il suo

aspetto coscienza, che gli dà la possibilità di autoriconoscersi e manifestarsi come un «io» in quel processo chiamato «individualizzazione della coscienza».

L'evoluzione della coscienza del Sé tuttavia è molto lenta e graduale e non può svolgersi regolarmente e rapidamente, fino a quando anche i veicoli della personalità non siano formati, organizzati ed integrati in un tutto unico.

Quindi il processo evolutivo dell'uomo è come se si svolgesse su due piani: quello interiore della coscienza del Sé, che lentamente si sviluppa, si riconosce, si manifesta e quello esteriore dei veicoli personali che si strutturano e si qualificano.

Lo sviluppo interiore della coscienza del Sé nelle prime incarnazioni è inavvertito e si rivela all'inizio solo come senso dell'io, come autocoscienza, nel suo aspetto però più negativo di separatività, di egoismo, di chiusura, perché vi è una completa identificazione con i veicoli personali e spesso proprio con il corpo fisico.

Lo sviluppo esteriore della personalità si riferisce invece alla formazione, organizzazione, qualificazione dei corpi personali, che da uno stadio iniziale amorfo, grezzo, confuso, passano gradatamente ad uno stadio più delineato, strutturato, qualificato, sviluppando sensibilità, capacità, qualità attraverso le varie esperienze della vita e gli stimoli provenienti dal mondo esterno. Tale formazione e sviluppo dei veicoli personali, però, siccome avviene mentre la coscienza del Sé è latente ed inconscia, può portare alla manifestazione di caratteristiche e tendenze negative basate sull'egoismo, sulla separatività, sull'aggressività, sulla competizione e sul prevalere degli istinti e dei desideri.

Si svilupperanno, in altre parole, tutti quegli aspetti che rendono i veicoli organizzati, forti, espressi, ma certamente non purificati, né raffinati. Vi è quindi un lungo periodo in cui la personalità si forma e si struttura senza la guida della

coscienza del Sé e quindi in maniera disordinata e «negativa». Usiamo questo termine «negativa» per indicare non qualcosa di «cattivo», ma qualcosa che non ha ancora la coscienza e la conoscenza della realtà e perciò agisce nell'oscurità e nell'errore.

Queste considerazioni potrebbero fornire una risposta a coloro che dicono che gli uomini sono più cattivi degli animali. Ed in un certo senso è vero, perché con la formazione dell'autocoscienza nel regno umano nasce l'egoismo e la separatività e si perde il contatto con l'istinto naturale che guida gli animali in armonia con la natura.

Pertanto per lunghe epoche si forma e si struttura una personalità priva della guida e della coscienza del Sé, che è ancora latente, ma che pur tuttavia silenziosamente continua a crescere appoggiandosi al senso dell'io.

Nel corso della strutturazione della personalità si possono sviluppare anche qualità positive e utili, come l'intelligenza, l'efficienza, la capacità organizzativa, la laboriosità, la capacità di concentrazione, la sensibilità al bello, l'affettività... tutte quelle capacità insomma che rendono una persona capace, efficiente e atta ad affrontare la vita e il mondo oggettivo.

Manca però in queste capacità qualcosa, che potrei chiamare il «tocco» della coscienza del Sé. Vi è infatti una differenza sottile, ma determinante fra le qualità che provengono esclusivamente dalla personalità e quelle che provengono dal Sé.

Le qualità che provengono dalla personalità sono tutte rivolte al mondo esterno, al dominio e al controllo del piano oggettivo, mentre le qualità che si sviluppano quando comincia a manifestarsi la coscienza del Sé hanno sfumature e atteggiamenti che riguardano il mondo interiore, il mondo dei significati, il livello soggettivo.

Per un lungo periodo l'evoluzione dei veicoli personali e

quella della coscienza possono avvenire separatamente: l'una, quella della personalità, in maniera conscia, l'altra invece in maniera inconscia e inavvertita.

Queste due linee evolutive dovrebbero essere interdipendenti e invece possono essere separate, scisse e ignorare l'una dell'altra. È questo che produce il dualismo nell'uomo fra la sua parte spirituale, che rimane inconscia, e la sua parte personale conscia.

Lo sviluppo della personalità può arrivare anche a un grado abbastanza avanzato ignorando del tutto l'esistenza del Sé, della sua realtà, che rimane, non solo inconscia, ma addirittura «rimossa» e sepolta.

Vi sono casi però in cui può verificarsi una situazione opposta, e cioè casi in cui lo sviluppo spirituale e l'espressione della coscienza del Sé sono prevalenti, mentre la personalità è ancora amorfa e poco formata.

Questi casi si riferiscono a quegli individui che hanno avuto varie incarnazioni, in cui le circostanze li hanno spinti ad interiorizzarsi, a sviluppare la sensibilità verso le dimensioni più profonde di se stessi. Essi probabilmente in una vita precedente hanno percorso la via mistica, dedicandosi alla spiritualità, ed hanno favorito e nutrito lo sviluppo della coscienza del Sé, ma nello stesso tempo hanno trascurato la vita personale e sociale e di conseguenza non hanno coltivato ed espresso le capacità e le facoltà della personalità. Ciò può avvenire spesso a chi ha vissuto per varie incarnazioni in Oriente, dove anche per temperamento si è portati ad essere introvertiti, intuitivi e più contemplativi che attivi.

Una persona di questo tipo dovrà poi, nel corso della sua evoluzione, giungere ad una integrazione e ad uno sviluppo più completi ed armonici, e quindi si reincarnerà probabilmente in Occidente, in un ambiente adeguato alla formazione e alla strutturazione dei suoi veicoli personali rimasti carenti ed amorfi e sicuramente incontrerà delle difficoltà e delle in-

comprensioni. Potrà essere giudicato uno «sprovvéduto» proprio per la mancanza di quei requisiti che creano una personalità efficiente e capace. Visto dall'esterno egli apparirà inetto, lento a muoversi e troppo ingenuo, mentre nel suo interno egli sarà sensibile, consapevole e aperto a stati di coscienza superiori, per gli altri incomprensibili. È un bambino come personalità, ma un essere maturo e saggio come Anima.

D'altro canto colui che ha una personalità ben formata, integrata ed efficiente, ma è carente come vita interiore e come apertura al mondo spirituale, dovrà coltivare questi aspetti e sarà costretto a reincarnarsi in una situazione in cui, per karma, incontrerà esperienze e prove atte a risvegliare la sua coscienza dormiente, dovrà ripiegarsi su se stesso, soffrire forse la solitudine, subire fallimenti ed insuccessi personali che lo costringeranno a porsi delle domande sul significato della vita e sul vero destino dell'uomo... Al contrario dell'altro egli è un adulto come personalità, ma un bambino come coscienza interiore.

Ecco delinearsi le due età: quella del Sé, intesa come sviluppo ed espressione della Sua coscienza latente, e quella della personalità, che dovrebbero crescere in maniera interdependente, ma che spesso, invece, crescono separatamente o addirittura in contrasto formando due poli di una dualità che, prima o poi, dovranno confrontarsi, avvicinarsi e poi integrarsi. Sono due aspetti complementari di una «unità» globale. Rappresentano Spirito e Materia, ambedue parte dell'Uno che nell'uomo si incontrano per fondersi insieme nella coscienza.

Non sono uno negativo ed uno positivo, ma sono complementari: sono come il Cielo e la Terra, necessari l'uno all'altro nella manifestazione.

Quando questi due poli si avvicinano e si fondono nasce qualcosa di diverso da ambedue, una totalità, una completezza assoluta che li contiene entrambi in una realtà superiore.

Gli orientali dicono che tutto è Brahman: lo Spirito è il Brahman passivo, la Materia il Brahman attivo.

Lo Spirito è l'Essere, il Sé nel suo stato libero, trascendente, impersonale, immobile, fuori dallo spazio e dal tempo.

La Materia, la manifestazione, è il Divenire, in continuo movimento ed evoluzione, mosso da leggi e meccanismi ben precisi e preordinati.

Noi dobbiamo equilibrare il Brahman passivo con il Brahman attivo, sviluppando ora l'una ora l'altra modalità nel corso delle nostre innumerevoli vite, seguendo la Legge del Karma che ci guida saggiamente attraverso le esperienze formative ed evolutive che ci propone, sotto forma di situazioni ed eventi, ed inoltre dobbiamo cercare di capire se siamo più «adulti» come personalità o più «adulti» come Anime.

Non è facile comprendere ciò, anche perché spesso siamo condizionati dalla nostra mentalità occidentale, estroversa e razionale, che dà importanza precipua alle qualità e capacità espresse dalla personalità e a cui abbiamo accennato, che rendono un individuo efficiente, attivo, volitivo, razionale, pronto a far fronte alle difficoltà, ben integrato nell'ambiente sociale, pieno di interessi culturali, dotato di capacità di successo (quali l'iniziativa, la fiducia in se stesso, l'audacia, la facilità di parola, la creatività pratica ecc.). Tutte queste manifestazioni sono utili e positive e ad un esame superficiale possono far pensare che la persona che le possiede abbia raggiunto un alto grado evolutivo, ma se manca in tale persona la sensibilità e l'apertura verso la coscienza del suo vero Sé, tutte le sue capacità saranno improntate all'egoismo, all'ambizione, all'autoaffermazione e saranno frutto di condizionamenti sociali e culturali ricevuti dall'ambiente e non dal suo vero Essere.

Un individuo maturo interiormente, ma carente come personalità potrebbe invece apparire una nullità agli occhi degli altri, se essi non sono sensibili alle doti di sensibilità, di

coscienza, di intuizione, di purezza, di apertura al Divino che egli possiede, ma di cui non fa mostra.

È molto difficile giudicare l'effettivo grado evolutivo di una persona dall'esterno, come è difficile capire il nostro grado reale di maturità rispetto al Sé e alla Sua coscienza.

Dobbiamo quindi riflettere e meditare sulle differenze che esistono fra manifestazioni della personalità e quelle che provengono dal Sé, come abbiamo già accennato prima.

A questo proposito ritengo utile riportare alcune considerazioni su questo argomento dal libro «Crescere» di Piero Ferrucci, elencate nel capitolo «Il Sé e il Supercoscienze», che possono meglio farci capire le differenze fra il modo di essere del Sé e quello della personalità. In realtà tutte le manifestazioni del Sé derivano dalla modalità dell'Essere, del «lasciar accadere», del Brahman passivo (come già detto), e quelle della personalità dalla modalità del Divenire, del «voler fare accadere», del Brahman attivo.

Ecco alcuni esempi di queste manifestazioni.

La personalità si percepisce «incompleta» e perciò è sempre alla ricerca della completezza. La sua caratteristica principale è il *darsi da fare*, mentre il Sé è pienezza, è totalità, e quindi si sente completo, armonico, ed è calmo, immobile, in puro stato contemplativo.

La personalità vede dappertutto molteplicità e separazioni, il Sé vive nell'unità, e non percepisce divisioni.

La personalità vive nel tempo e vede tutto come impermanente. Il Sé vive fuori dal tempo ed ha la coscienza dell'eternità.

La personalità vede il mondo strutturato in forme, mentre il Sé percepisce tutto senza forma e per questo percepisce un senso di distacco, di libertà e di espansione. In altre parole il Sé percepisce tutto come energia, sostanza e non come forma e struttura.

La personalità dà importanza agli eventi, ai fatti, come

ad esempio: far carriera, raggiungere uno scopo, scegliere un'azione piuttosto che un'altra ecc. Il Sé invece ha interesse solo per la «qualità» che sta dietro l'evento. In altre parole, più che il contenuto oggettivo dell'evento, percepisce la sua qualità, l'energia che lo promuove. Per il Sé quindi è importante non il fatto in sé, ma il movente, l'energia, la qualità che contiene. Al Sé non interessa il fine che una data azione vuole raggiungere, ma il *modo* con cui questa azione viene espressa, lo stato di coscienza che c'è dietro ad essa.

La personalità percepisce sempre *scarsità* e infatti per lei ogni cosa diminuisce, se è condivisa. E da qui nasce separatività e competizione. Il Sé invece vive nell'Unità e la Sua nota principale è la *condivisione*. Più una cosa è condivisa, più aumenta.

Questi non sono che alcuni esempi delle fondamentali differenze che esistono fra il modo di essere della personalità e il modo di essere del Sé, ma sono sufficienti a farci capire l'enorme divario che esiste fra i due poli della nostra natura e ci aiutano a comprendere meglio a che livello siamo come sviluppo della personalità e come espressione della coscienza del Sé, tenendo presente che ambedue sono necessari alla nostra realizzazione totale. Infatti le manifestazioni della personalità non sono negative in se stesse, ma in quanto si verificano separate e divise dalla coscienza del Sé. Se è vero che la personalità fa parte del Brahman attivo a cui abbiamo accennato, è logico che per sviluppare i suoi strumenti debba farlo con l'attività, con l'estroversione, con il movimento; mentre il Sé, che rappresenta il Brahman passivo, non deve fare nulla, perché vive nell'Essere e deve solo esprimersi. Non ha bisogno di formarsi, di strutturarsi, poiché la Sua evoluzione consiste nell'espressione sempre più ampia, più completa della Sua coscienza. Infatti l'evoluzione del Sé consiste nel «rivelarsi». L'evoluzione della personalità è invece un «formarsi», un organizzarsi, un crescere e strutturarsi e per realiz-

zare ciò deve necessariamente fare esperienze, mettere in moto energie, *attivarsi*.

La conoscenza di questa fondamentale differenza fra le due modalità è molto utile soprattutto quando giungiamo a quel momento evolutivo in cui emerge in noi la dualità fra i due poli di personalità e coscienza del Sé e comincia l'oscillazione più o meno conflittuale fra di essi.

È questo un momento molto importante del processo evolutivo, il momento del confronto fra le due «età» e della presa di coscienza del lavoro concreto da fare per arrivare ad una integrazione e ad un'armonia fra l'interno e l'esterno.

È il momento in cui si comincia a sentire che Dio è Uno, che l'Energia Divina è dappertutto. Non esiste scissione, separazione, ma un'unica Realtà che permea tutto; noi dobbiamo solo prenderne coscienza.

L'uomo ha questo compito: riunire in se stesso quello che è stato diviso e cioè lo Spirito e la Materia. La sua meta evolutiva è raggiungere la totalità, attraverso un movimento alternativo di lavoro sulla personalità e di sviluppo della coscienza. Arriva un momento in cui questi due poli, la personalità e la coscienza del Sé, si avvicinano, fino ad arrivare ad uno scambio fra di loro. Le energie della personalità salgono, trasmutandosi e sublimandosi, e le energie del Sé «scendono», si incarnano, si esprimono, fino a quando si verifica un evento culminante: il contatto improvviso e la fusione fra questi due poli, che produce una specie di «corto circuito». Questo evento straordinario è chiamato «il matrimonio nei cieli». Tale contatto fra le due energie si produce anche fisicamente in un punto del cervello chiamato «talamo», situato fra la ghiandola pineale e il corpo pituitario. Si manifesta con un senso di luce improvvisa e abbagliante ed ecco perché questo evento si chiama «illuminazione». Da quel momento in poi l'uomo è un «risvegliato», perché avviene in lui un «capovolgimento» totale della coscienza che lo porta per gradi ad una

continua e successiva trasformazione di tutte le energie della personalità, attraverso quel processo occulto chiamato «alchimia interiore».

Quindi le due evoluzioni, quella della personalità e quella della coscienza del Sé, avvenute per lungo tempo separatamente, dapprima in maniera inconscia, poi attraverso contrasti e oscillazioni, alla fine si incontrano e si sovrappongono per divenire una sola evoluzione, in cui i due aspetti unificati armonicamente collaborano, esprimendo ognuno il suo compito e la sua modalità nell'Uomo Vero che è nello stesso tempo divino e umano.

DIBATTITO

Domanda:

Può accadere che si presentino nella stessa vita periodi in cui prevale la personalità e periodi in cui prevale la coscienza del Sé?

Risposta:

Sì, certo può accadere di aver bisogno per un certo periodo di dedicarsi allo sviluppo dell'uno o dell'altro dei veicoli personali, oppure di risolvere qualche problema personale. Al contrario può accadere in un'altra fase di sentire il bisogno di introvertirsi e di dedicarsi di più alla vita spirituale. Non bisogna però perdere mai il contatto con il centro di coscienza e cioè non bisogna identificarsi totalmente con la problematica della fase che si sta attraversando, ma comprenderla e utilizzarla per poi integrarla con quella opposta. Per far questo occorre conoscere la legge ciclica dei flussi e riflussi e rispettarla. Ad esempio in uno stesso mese vi sono due cicli, quello che va dal novilunio al plenilunio, che è una fase di salita e di interiorizzazione, e quello che va dal plenilunio al novilunio, in cui vi è la spinta a esteriorizzarsi, a concretizzare le energie ricevute.

Domanda:

Quindi è importante essere sempre disidentificati e consapevoli di quello che sta accadendo e non farsi trascinare passivamente dai vari impulsi, vero?

Risposta:

Sì, non dobbiamo essere come «foglie al vento» che si lasciano trascinare ciecamente e passivamente dai flussi e riflussi delle nostre energie, ma essere sempre consapevoli. Il nostro scopo è quello di utilizzare consapevolmente i ritmi e i cicli del processo evolutivo che tendono a stabilire un equilibrio e una integrazione fra i due poli della nostra natura. È necessario conservare sempre un'attenzione consapevole. Ciò all'inizio può creare sforzo e tensione e forse anche un attrito, ma è proprio questo attrito, questa tensione che risultano in seguito «creativi». È detto che l'unione degli opposti sprigiona energia. Può darsi che a volte ci sentiamo senza energia, svitalizzati e stanchi proprio perché in noi c'è un conflitto fra due opposti che non riusciamo a risolvere.

Domanda:

Si può dire che la personalità è una struttura, mentre il Sé è l'espressione di una realtà e quindi è spontaneo e autentico?

Risposta:

Sì, certo.

Domanda:

Allora noi usiamo la struttura della personalità come canale di espressione della spontaneità del Sé. La difficoltà sta nel fatto che dobbiamo utilizzare questa spontaneità.

Risposta:

Dobbiamo essere spontanei all'interno della struttura. La personalità è solo uno strumento del Sé. Noi dobbiamo riconoscere questo fatto e ciò non è facile, perché abbiamo dato troppa importanza alla personalità. Le ab-

biamo dato un «io» quando non ce l'ha; le abbiamo dato un ruolo di primo piano, quando è solo una «macchina». E tutto ciò è avvenuto perché ci siamo identificati con essa. Quando passiamo ad uno stato di coscienza superiore e vediamo la personalità come essa è effettivamente, allora avviene la «resa» della personalità, dell'io costruito. Questa resa non è un sacrificio, non è una rinuncia, ma è una conquista, perché rappresenta una presa di coscienza della propria realtà e del vero Io.

Domanda:

E quindi riconosci attraverso l'espressione vera, reale del Sé il vero ruolo della personalità, e prendi coscienza che l'io personale non esiste, è una «maschera».

Risposta:

Mi piace l'espressione «maschera». È come se il Sé fosse stato costretto a mettersi una maschera, e poi quando la personalità si arrende se la toglie, si riconosce e si rende conto che senza volerlo si era identificato con la maschera. Infatti la sensazione più forte che uno ha nel momento del risveglio del Sé è una sensazione di autoriconoscimento, di «risveglio» da un lungo sonno e viene spontaneo dire: «Ecco, questo sono io, non quello che ero prima nel sogno. Ora mi riconosco: so chi sono».

Domanda:

Ma non è la maschera che si adatta al Sé, che si plasma sulla sua vera Essenza? Io credo che non sia il Sé che si toglie la maschera, ma la personalità che si trasforma.

Risposta:

No, la personalità non può trasformarsi senza la spinta interiore del Sé. Dimentichi che la personalità non ha

nessuna identità pur se apparentemente sembra averla. Tutto quello che fa, lo fa perché è il Sé che la muove.

Domanda:

Comunque l'espressione avviene attraverso la personalità e non si può pretendere di eliminare la forma di espressione. Anche la parola, anche un gesto fanno parte dell'espressione.

Risposta:

La forma di espressione è solo un canale, non ha un «io», una realtà cosciente.

Domanda:

Sì, però quel gesto, quell'espressione devono far risuonare una particolare nota.

Risposta:

Certo, ma quella particolare nota, se è quella giusta è sempre il Sé che la fa risuonare. È il Sé che si esprime in quel modo, anche se non ancora del tutto cosciente.

Domanda:

Tu prima hai parlato di età dell'Anima e di età della personalità...Io penso che c'è un momento in cui l'età della personalità è come se fosse cresciuta troppo e allora si dovesse fermare, altrimenti cresce in maniera abnorme e si separa dal Sé, divenendo così assolutamente inutilizzabile. Non è così?

Risposta:

Sì, questo può accadere quando si forma un «ego», che può ingigantirsi sempre più. Anche Sri Aurobindo parla di questo pericolo. Ma il Sé cerca sempre di farti capire

quando è il momento di fermarti, attraverso eventi e segni che dovresti interpretare, quali insuccessi, frustrazioni, delusioni, ostacoli e difficoltà... A meno che tu non sia così lontano dalla coscienza del Sé che devi imparare attraverso l'esperienza e poi subirne il karma.

Domanda:

Mi potresti chiarire, che differenza c'è fra l'Io «maiuscolo» e il Sé?

Risposta:

L'Io «maiuscolo» (e cioè non quello falso) è il centro di autocoscienza, che emerge quando noi riusciamo a disidentificarci dalla personalità, ma non siamo ancora pronti per percepire la coscienza del Sé. È in realtà un livello di coscienza, un punto virtuale, che emerge e ci dà la capacità di osservare tutti gli aspetti personali senza farci coinvolgere e anche di cominciare a ricevere le ispirazioni e le energie del Sé. Quindi potrebbe essere considerato un punto di mezzo fra la personalità ed il Sé, un ponte, un intermediario. Potrebbe essere paragonato ad un foro nella membrana simbolica che ci separa dalla coscienza totale del Sé, ma attraverso cui può passare la Sua luce e quel tanto di coscienza spirituale che siamo in grado di riconoscere e vivere.

Domanda:

Questo punto virtuale che chiamiamo «centro di autocoscienza» è quello che non solo ci permette di distinguere le cose vere da quelle superficiali, false, ma è quello che ci permette di vivere, di fare esperienza in prima persona. Non è così?

Prima dell'emergere di questo centro di autocoscienza noi viviamo in una totale ignoranza e poi possiamo vi-

vere veramente... Ma non può essere che sia un'illusione il credere che si possa cominciare a vivere realmente appoggiandosi al semplice centro di autocoscienza?

Risposta:

Non è un'illusione. Perché hai questa paura di vivere? Che cosa aspetti?

Domanda:

A me sembra che qualsiasi raggiungimento io consegua non sia quello giusto.

Risposta:

È vero che noi possiamo sempre avere qualche limite, ma dobbiamo avere più fiducia in noi stessi insieme all'umiltà di imparare anche attraverso gli errori, tenendo sempre viva l'aspirazione e la purezza del movente.

Domanda:

Tu hai detto che dobbiamo necessariamente tutti passare per una vita mistica. Perché?

Risposta:

Mi riferivo a tutti coloro che possiedono già una naturale aspirazione verso la spiritualità, forse anche senza aver avuto coscientemente un'esperienza, un'apertura verso il Sé. C'è da supporre che in una vita precedente siano stati dei mistici e abbiano avuto questa esperienza di apertura che ha dato loro una certezza interiore, uno stimolo verso la spiritualità. Infatti la via mistica è contrassegnata da saltuari e sporadici contatti con il Divino attraverso l'emotivo che si eleva naturalmente in slanci di amore verso Dio e il trascendente. Inoltre tutti

noi veniamo dall'Era precedente, che era quella dei Pesci, contrassegnata dal misticismo.

Domanda:

Allora l'aspirazione innata che uno possiede potrebbe essere frutto di un'esperienza di apertura mistica di una vita precedente, già conquistata nel passato?

Risposta:

Io penso di sì, perché l'aspirazione spirituale quando è vera, è basata su una certezza interiore, su una esperienza reale, che spesso uno non ricorda di avere mai avuta. Molti dicono di sentirsi fortemente spinti verso la spiritualità, senza sapere perché....

Domanda:

Mi è sembrato esservi una contraddizione in quello che lei ha detto prima, e cioè che dobbiamo sviluppare le qualità della personalità e però poi metterle da parte.

Risposta:

È una contraddizione apparente che rivela il dramma dell'uomo che deve continuamente superare qualche cosa che prima ha conquistato. Dice Aurobindo: «la mente è l'aiuto, la mente è l'ostacolo; l'io è l'aiuto, l'io è l'ostacolo...». E con queste sue parole ci vuole far capire che tutto quello che c'è nell'uomo, tutte le sue manifestazioni a tutti i livelli sono necessari e utili e dobbiamo svilupparli, ma dopo dobbiamo lasciarli nel senso che dobbiamo offrirli al Sé come suoi strumenti di espressione. Così avviene per la personalità: deve essere prima sviluppata e organizzata, ma poi deve essere offerta al Sé, e in questo modo è «messa da parte» come entità a sé stante.

Domanda:

È vero che la personalità non si rincarna, ma che nella vita successiva noi conserviamo il grado evolutivo raggiunto dai veicoli personali?

Risposta:

Sì, perché anche se non si rincarna, il grado evolutivo raggiunto rimane nei tre atomi permanenti corrispondenti ai tre veicoli, e vengono assorbiti dal Sé nel Corpo Causale (1). Infatti noi nasciamo già con delle tendenze, delle qualità ben precise che rappresentano il frutto delle esperienze passate. Questo è il grado evolutivo della personalità, la sua «età».

(1) Vedi il mio libro «Il Sé e i suoi strumenti di espressione» a pag. 72»

V

COME RICONOSCERE IL PROGETTO DEL SÈ

«Mi apro con abbandono alla guida interiore, aderendo consapevolmente e dinamicamente ad essa». (Sri Aurobindo)

Chissà quante volte ci siamo chiesti: «Che senso ha la mia vita? Che cosa ci sto a fare qui sulla terra? Che cosa devo imparare? Che cosa vuole Dio da me?».

Ecco... dopo esserci fatti un'infinità di domande che gradatamente e inavvertitamente ci hanno spinto sempre più in profondità, ci siamo trovati di fronte alla domanda centrale e più significativa:

«Che cosa vuole Dio da me?»

Domanda che avrebbe potuto essere espressa anche con le parole:

«Che cosa vuole il Sé da me?»

Infatti il Sé, che è una Scintilla Divina, per noi rappresenta Dio, perchè è ancora trascendente e supercosciente. È il nostro Maestro interiore, la nostra Guida e intuiamo che Egli ha un piano, un disegno, un progetto ben preciso che noi, come personalità dobbiamo intuire e realizzare nella vita.

Questa domanda non può trovare risposta se già non abbiamo intuito il significato della vita in generale, sia pure a grandi linee e se non siamo giunti a delle convinzioni riguardo ad alcune delle grandi leggi spirituali, quali la legge di evoluzione, la legge del Karma, la legge di reincarnazione, perchè queste tre grandi leggi sono fondamentali per poter poi comprendere qual è il senso della nostra vita individuale, il nostro compito nel grande schema evolutivo universale.

Non ha senso chiedersi quale sia il progetto del proprio Sé se non si intuisce l'esistenza di un Progetto Universale, di un Piano Divino Cosmico.

Quindi solo dopo che ci saremo chiariti quali sono veramente le nostre convinzioni riguardo alla vita in generale e riguardo alle leggi spirituali, potremo chiederci: «Che posto ho io in questo grande schema evolutivo? Qual è il mio compito, qual è la lezione particolare che devo imparare?».

Sentiamo profondamente che tutto ciò che accade ha un senso, uno scopo e che dietro agli avvenimenti della nostra vita c'è un significato, c'è una direzione, un sentiero già tracciato che dobbiamo scoprire. Tuttavia non siamo sempre in grado di interpretare correttamente nei particolari le situazioni e le esperienze che ci capitano e tutto ci appare confuso, oscuro, complicato. Ciò dipende dal fatto che ancora non siamo coscienti del nostro Sé, del nostro Vero Essere, essendo identificati con la personalità e con l'io di superficie: non abbiamo ancora sviluppato la nostra vera coscienza e l'intuizione che ci aiutano a capire i significati simbolici degli eventi e i messaggi silenziosi del Sé.

Quindi dobbiamo fare un lavoro su noi stessi per sviluppare la coscienza e quella facoltà che Patanjali nel suo libro «I Sutra Yoga» chiama «la lettura spirituale». Lettura spirituale significa capacità di interpretare i segni che la vita ci propone attraverso le circostanze, i fatti, gli incontri, i nostri errori, il nostro carattere, le nostre tendenze... In sintesi dobbiamo im-

parare ad interpretare il nostro karma, che costituisce il bagaglio che noi portiamo da vite precedenti e che forma il «terreno di base» che noi dobbiamo utilizzare e trasformare per il successivo passo evolutivo da fare in questa vita. La nostra personalità attuale, con i suoi tre veicoli, fisico, emotivo e mentale e tutte le sue caratteristiche e tendenze, è karmica e rappresenta lo strumento, il materiale che abbiamo a nostra disposizione per realizzare il «progetto» che ha fatto il nostro Sé per questa incarnazione.

Secondo le dottrine esoteriche è il Sé che fa il «progetto» per la successiva incarnazione nel periodo che intercorre fra una vita e l'altra, nel post mortem, quando si ritira nel Corpo Causale (Mentale Superiore), dopo aver lasciato il corpo fisico, il corpo emotivo e il mentale inferiore (che è strettamente connesso con l'emotivo).

Occorre dire a questo punto che le persone poco evolute e che non hanno sviluppato la coscienza durante la vita, nel post-mortem si trovano in uno stato di semi-incoscienza, simile a quello del sogno e passano rapidamente attraverso tutti gli stadi, senza soffermarsi, per poi reincarnarsi rapidamente. Non vi è ancora un progetto individuale ma un «progetto collettivo», una evoluzione di massa, per così dire, perchè non vi è ancora una precisa coscienza individuale.

Infatti lo scopo principale per cui il Sé si incarna è quello di individualizzarsi, di crearsi un «io» individuale, un centro di autocoscienza per poter realizzare un Suo progetto e un Suo lavoro di servizio.

L'individualizzazione del Sé avviene attraverso un progressivo sviluppo della coscienza, e cioè un lento e graduale «auto-riconoscimento» come se il Sé nell'incarnarsi si fosse «dimenticato» di se stesso. Quello che crediamo essere il nostro io e con cui siamo identificati per lunghe epoche, e cioè la personalità, è soltanto la proiezione, il riflesso del Sé, una Sua forma-pensiero, emanata da Lui e

che per tutta la durata dell'incarnazione, Egli mantiene in vita con la Sua meditazione costante.

Noi siamo il Sé, ma è come se ne avessimo perduto il ricordo, è come se fossimo stati rapiti e portati in terra straniera da piccoli e avessimo dimenticato la nostra vera patria, la nostra casa paterna, il nostro vero nome.... Ma arriva un giorno in cui cominciamo a percepire qualche barlume di ricordo ascoltando una musica, sentendo un profumo, vedendo un paesaggio, udendo una frase detta da qualcuno e allora cominciamo a sentire una profonda e struggente nostalgia per qualcosa di indefinito e lontano, che sentiamo nostro e che ci manca, ma che non sappiamo neppure che cosa sia. Questa nostalgia, questa «assenza» (come la chiama Satprem nel libro «L'Avventura della coscienza»), ci spingono a ricercare, a farci delle domande, a intuire che non siamo quello che crediamo, ma «qualcun altro» che abita dentro di noi, misterioso e velato, che continuamente ci chiama: è il Sé, il nostro Vero Io che preme per venire alla luce e farsi riconoscere, che vuole esprimersi ed attuarsi. Il suo progetto è essenzialmente questo: «esprimersi, attuarsi, realizzarsi» attraverso gli strumenti che Egli stesso ha emanato. Individualizzarsi, incarnarsi, unirsi alla materia, manifestare la Sua coscienza, le Sue energie, le Sue qualità e capacità per mezzo dei veicoli personali, che riflettono ognuno una Sua nota.

Egli mira ad una totalità di espressione ed in ogni vita fa un passo verso questa totalità. Pertanto il Suo progetto per ogni vita conterrà un preciso piano di sviluppo delle qualità e capacità mancanti e che devono essere ancora sviluppate, insieme naturalmente ad una maggiore chiarezza e consapevolezza di sé.

Quando noi perciò vorremmo capire quale progetto ha il nostro Sé per la vita attuale, dovremmo per prima cosa saper discernere fra le capacità, doti, qualità che già possediamo e quelle che invece ancora ci mancano e dedicarci a sviluppare quest'ultime, perchè è proprio questo che il Sé vuole.

Sulla base di quello che già possediamo, dobbiamo costruire qualcosa di nuovo. Molti pensano che il progetto del Sé sia una utilizzazione delle tendenze e capacità che uno già possiede, seguendo la linea di minor resistenza. In realtà il progetto del Sé é evolutivo e include una utilizzazione delle qualità di una persona, solo dopo che questa sia divenuta sensibile alla vera coscienza, e cioè abbia superato l'io egoistico e abbia avuto quello che è chiamato il «risveglio del Sé».

Infatti l'utilizzazione delle nostre capacità e qualità da parte del Sé significa «servizio», e il servizio può avvenire solo dopo il risveglio della coscienza del Sé, che consente di esprimere nelle azioni e nell'aiuto agli altri le energie spirituali, con motivazione pura ed impersonale.

Prima di questo evento possono esserci tentativi di servizio, una preparazione ad esso, basati sulla buona volontà, ma non il vero servizio che è essenzialmente irradiazione di energie spirituali attraverso la personalità divenuta un semplice canale di espressione del Sé.

È essenziale tener presente quindi, che il progetto del Sé per molte vite è un progetto esclusivamente evolutivo, che si riferisce a quello che c'è ancora da sviluppare e che è rimasto latente perchè, come abbiamo detto, lo sviluppo della coscienza, richiede l'espressione globale, totale di tutte le energie e di tutti gli aspetti di noi stessi, che debbono essere non solo manifestati, ma purificati, raffinati e portati ad un livello superiore.

Molti pensano che il progetto del Sé includa necessariamente un compito particolare, una missione, un lavoro importante, ma occorre stare attenti perchè questa aspettativa, potrebbe essere una forma di illusione che nasconde invece un bisogno di autoaffermazione che appartiene alla personalità. Ci saranno comunque dei segni che ci faranno capire se ci illudiamo o no, perchè il Sé si rivela anche con dei «rifiuti» e delle «negazioni», forse più frequentemente che con delle «concessioni» come dice la bella preghiera che riporto qui di seguito:

«Ti ho chiesto Signore, la forza in vista del successo.
Tu mi hai reso debole, perchè imparassi ad obbedire.
Ti ho chiesto la salute per fare grandi cose.
Ho ricevuto l'infermità per fare cose migliori.
Ti ho chiesto la ricchezza per essere felice.
Ho ricevuto la povertà per essere saggio.
Ti ho chiesto il potere per essere apprezzato dagli uomini.
Ho ricevuto la debolezza per avere bisogno di Te.
Ti ho chiesto l'amicizia per non essere solo.
Tu mi hai dato un cuore per amare tutti gli uomini.
Ti ho chiesto tutte le cose che avrebbero potuto
rallegrare la mia vita.
Tu mi hai dato la Vita perchè mi rallegrassi di tutte le cose.
Non ho avuto nulla di quello che ti ho chiesto.
Ho avuto tutto quello che avevo sperato.
Quasi mio malgrado le mie preghiere non formulate so-
no state esaudite.
Sono di tutti gli uomini il più colmato.
Grazie, Signore!»

La lettura di questa preghiera produce dentro di noi degli effetti, delle reazioni che sarebbe molto interessante analizzare. Molti sentono una grande pace e una commozione gioiosa, altri invece un senso di rifiuto e di ribellione, perchè probabilmente hanno ancora un ego molto forte che non accetta l'idea di non poter ottenere quello che vuole.

È proprio in questo caso che il Sé si manifesta con dei rifiuti e delle negazioni.

Quando nella vita abbiamo delle delusioni, degli insuccessi, dovremmo sempre domandarci se per caso stiamo opponendo la nostra volontà personale alla volontà del Sé, se stiamo perseguendo un nostro progetto illusorio che non è in sintonia con il progetto del Sé. Un insuccesso potrebbe anche essere interpretato positivamente, perchè quello che appare

sul momento «negativo» potrebbe in futuro trasformarsi in un fatto positivo se scopriamo che dietro ad esso si apre un'altra via che ci porta ad un successo di livello più alto.

È necessario soprattutto sviluppare la capacità di interpretare il nostro karma esaminando attentamente tutte le situazioni e le circostanze della nostra vita fin dall'inizio, e cioè la famiglia in cui siamo nati, l'ambiente in cui siamo cresciuti, l'educazione e gli influssi che abbiamo ricevuti, il sesso a cui apparteniamo, la nazione, la religione ecc... Questo ci fornirà una visione di base della nostra situazione karmica «esterna», oggettiva, che certamente ci siamo attirati noi con le nostre azioni e il nostro comportamento in vite passate.

Dobbiamo passare poi ad esaminare anche il nostro karma «interno» e cioè quello che abbiamo chiamato «psicologico», costituito da tutte quelle tendenze, caratteristiche, qualità e facoltà che formano il cosiddetto nostro temperamento, le nostre note caratteriali e psichiche innate e spontanee, effetto di sviluppi, abitudini e forse condizionamenti ricevuti in precedenti incarnazioni.

In ogni vita noi possiamo realizzare un progetto preciso e ben delimitato corrispondente al ruolo che stiamo rappresentando, che è come una classe della grande scuola della vita. Vi sono quindi simbolicamente materie, discipline, insegnamenti relativi a quella classe, secondo un programma ben preciso, che corrisponde al nostro grado evolutivo e alle nostre possibilità. Non ci viene proposto nulla che sia superiore alle nostre capacità ed alle nostre forze, ma proprio quello di cui, non solo abbiamo bisogno per crescere, ma che abbiamo chiesto noi quando eravamo nella coscienza del Sé, prima di nascere.

Ancora una volta ripetiamo: «*Noi siamo il Sé* anche se ora ce ne siamo dimenticati». Questo vogliono dire le parole della preghiera riportata prima: «Non ho avuto nulla di quello che Ti ho chiesto. Ho avuto tutto quello che avevo sperato».

Tutte le esperienze, le prove, le situazioni, le difficoltà,

le fortune e le sfortune, le gioie e le sofferenze che incontriamo oggi in questa vita, fanno parte del «programma di insegnamenti» fatto dal Sé per la «classe» che stiamo frequentando ed hanno ognuna, quindi, un preciso contenuto evolutivo, formativo ed educativo. Nulla avviene a caso.

Ecco perchè dovremmo sempre chiederci:

«Dove sono carente e immaturo?

Quali sono le mie lacune?

Che cosa devo imparare?

Dove devo cambiare?

Spesso ce la prendiamo con il cosiddetto «destino» che ci impedisce di esprimerci come vorremmo, perchè pensiamo che il fine della nostra vita sia la libertà di espressione, l'utilizzazione delle nostre tendenze e capacità innate. In realtà dal punto di vista del Sé la libera espressione ha un valore secondario ed ha importanza solo come mezzo per conoscerci, divenire autentici e spontanei. È una base necessaria per costruire qualcosa di nuovo e andare oltre. Non è quindi un fine, ma un mezzo.

È utile, per meglio comprendere queste considerazioni, riflettere sui due termini «vocazione» e «missione», come consiglia anche il Maestro Tibetano in uno dei suoi libri.

Vocazione (escluso il significato religioso di «essere chiamato da Dio», datogli dopo) in senso letterale significa: inclinazione, disposizione naturale, preferenza per un determinato modo di vita, predisposizione (come ad esempio verso la danza, la musica, la pittura, ecc.) quindi tendenza verso qualche cosa a cui ci si sente portati, perchè esiste già dentro di noi come capacità acquisita.

Missione invece sta ad indicare un compito, un incarico particolare che ci viene affidato e che richiede responsabilità, dedizione, sacrificio, scelta consapevole.

Si potrebbe dire che la vocazione nasca dall'insieme di tutte quelle tendenze, facoltà, capacità che abbiamo già acquisito per effetto di esperienze e sviluppi fatti in vite passate. Rappresenta quella «linea di minor resistenza» a cui abbiamo accennato. La missione invece, che si rivela più tardi, rappresenta proprio il «progetto» del Sé, il compito che Egli ci assegna in ogni vita, il fine da raggiungere, all'inizio con significato evolutivo e in seguito come «servizio» e collaborazione a un fine ed a un proposito più ampi e impersonali per il bene dell'umanità.

Ogniquale volta agiamo in maniera veramente disinteressata, con motivazioni pure e non egoistiche, scevre da autoaffermazione, ambizione, attaccamento, bisogni personali facciamo un passo verso la rivelazione della «missione» come servizio all'umanità che ha come nota fondamentale l'«amore operante».

Questo può avvenire anche prima del risveglio cosciente del Sé, sia pure sporadicamente e saltuariamente, in momenti di apertura che preparano la via ad un futuro servizio più ampio, ad una vera espressione di un «progetto» preciso del Sé in questa direzione.

Tralasciamo, tuttavia, per il momento questo aspetto più alto del progetto del Sé e concentriamoci invece sull'aspetto evolutivo di esso e cerchiamo di intuire qual è il prossimo gradino che dobbiamo salire, tenendo conto del «materiale» che abbiamo a disposizione.

Ognuno di noi ha un materiale diverso, una ricchezza diversa, che corrisponde al bagaglio di esperienze accumulate nelle vite precedenti, che deve mettere a frutto, far crescere, costruendo con esso qualcosa di nuovo, qualcosa che rappresenti la nota particolare e unica, la nostra individualità che dovrà in futuro essere utilizzata per il servizio all'umanità.

Dobbiamo sempre tener presente che non siamo noi come personalità che dobbiamo realizzarci, esprimerci, ma il Sé,

la nostra «individualità» latente e cioè la nostra parte più alta e spirituale, ancora superconscia.

Il lavoro principale che dobbiamo fare quindi è quello di disidentificarci dall'io personale, liberarci dai bisogni, dalle illusioni, dai condizionamenti passati, sviluppare la vera coscienza e aprirci alla vita ed al Sé, che silenzioso e saggio ci guida attraverso tutte le esperienze, tutte le difficoltà, tutte le sofferenze, verso una meta luminosa e gioiosa, secondo un Suo disegno, che a poco a poco ci si rivelerà e ci renderà liberi. Dietro a tutto ciò che accade c'è una trama di Bellezza, di Armonia, di Giustizia infinite in cui noi con il nostro «progetto» individuale siamo inseriti, c'è un Piano Divino Universale, un Ordine a cui possiamo abbandonarci con gioia e con fiducia, in attesa di divenire collaboratori per la Sua attuazione.

DIBATTITO

Domanda:

Si può dire che «realizzarsi» significa che il Sé deve prendere coscienza di se stesso?

Risposta:

Esatto.

Domanda:

Questo vorrebbe dire che il Sé è qualcosa che non ha coscienza di se stesso. È una contraddizione, oppure è proprio così?

Risposta:

Non ha una coscienza individuale, ma ha una coscienza universale.

Domanda:

Abbiamo quindi chiamato «Sé» qualche cosa che ancora non ha un'identità, e non è quindi un «Sé».

Risposta:

La coscienza universale che è la coscienza di Dio, dell'Uno è potenzialmente un «Sé», perchè è l'«Io Sono» per eccellenza e nel momento stesso che una Sua «scintilla» (chiamata anche Monade) si incarna in un uomo diviene un Sé individuale, un'autocoscienza, perchè si sente

separata, imprigionata. Questo senso di separazione e di imprigionamento è però necessario perchè si «autori-conosca», si individualizzi, attraverso un lungo e lento processo evolutivo che la rende sempre più definita, lucida, consapevole. Quindi non dobbiamo dire che la scintilla divina è incosciente, ma che ha una coscienza più ampia, più libera, più totale. La delimitazione che acquista incarnandosi è necessaria per poter avere un punto di appoggio che le servirà per poter svolgere tutti i processi evolutivi futuri. Deve sentirsi un «io» per seguire una direzione che è come un *filo conduttore*, una «via» interiore di crescita. Abbiamo parlato molte volte di questo senso dell' «io», che sorge nell'uomo e che ha varie fasi e gradi. In realtà questo «io» è solo il riflesso dell'Io Sono universale, della coscienza divina, ma all'inizio il credersi separato lo definisce e lo rende forte e vivo.

Domanda:

Il Sé si esprime tramite il Supercosciente?

Risposta:

Non si esprime, ma si rivela vivificando i contenuti del Supercosciente. Non dobbiamo dimenticare che il Supercosciente è formato dai livelli superiori di ciascun veicolo personale, quindi appartiene ancora alla personalità. Abbiamo quindi un Supercosciente mentale, un Supercosciente emotivo ed uno eterico. Il Sé si serve di questi livelli Supercoscienti per venire in contatto con la personalità e far sentire la sua presenza. Secondo l'esoterismo ogni veicolo personale ha sette livelli (cominciando dall'alto) che rappresentano sette gamme vibratorie. Il Sé non può scendere al disotto del quarto livello, perchè non vi sarebbe una sintonia vibratoria.

Dobbiamo quindi cercare di elevare le vibrazioni dei nostri veicoli per avere un contatto con il Sé.

Domanda:

Dopo la morte il Sé si ritira nel Corpo Causale, che corrisponde al Mentale Superiore. È lì che avviene la formulazione del «progetto» del Sé per la vita futura?

Risposta:

Sì. Questo periodo di sosta nel Mentale Superiore è chiamato nelle dottrine esoteriche «Devachan» (in sanscrito = Paradiso).

Domanda:

Allora una persona poco evoluta, che ancora non ha sviluppata la coscienza, nel post-mortem non sarà consapevole del soggiorno nel Mentale Superiore, nel Corpo Causale e quindi non potrà fare un vero «progetto» per il futuro?

Risposta:

Esatto. Infatti egli, come persona, è ancora nella fase in cui la sua evoluzione è inconscia (come ho già detto durante la mia esposizione) e segue, per così dire, un progetto collettivo.

Domanda:

Vorrei sapere, oltre al progetto evolutivo del Sé, a cui tu hai accennato, esiste anche un altro tipo di progetto generale più specifico e particolare per qualche individuo?

Risposta:

Sì, certo. Vi può essere un «progetto» che non solo include uno sviluppo e una crescita interiore, ma anche un

«compito» preciso in cui vengono utilizzate tutte le capacità e le facoltà già sviluppate. Ma questo può accadere solo ad uno che abbia avuto il risveglio del Sé, come ho detto, e che può quindi esprimere attraverso la personalità le energie spirituali. Vi è quindi sempre una evoluzione da fare, ma vi è anche una utilizzazione.

Domanda:

Come si fa ad accorgersi se uno sta seguendo un «progetto» di evoluzione collettiva, oppure se segue un suo «progetto» individuale? Se uno si rende conto che tutto quello che gli accade lo spinge a sviluppare certe qualità ed a superare certi errori, allora vuol dire che si sta delineando un suo «progetto» individuale?

Risposta:

Sì, certo, perchè sei consapevole, te ne rendi conto e quindi cominci ad avere una tua coscienza individuale diversa da quella della massa. Nel caso dell'evoluzione collettiva invece, non c'è la consapevolezza, la crescita è inconscia e quindi molto lenta. Non vi è ancora nè adesione, nè collaborazione alla spinta evolutiva.

Domanda:

Ma tutti ricevono degli stimoli evolutivi dagli eventi e dalle prove della vita.

Risposta:

Sì, ma non se ne rendono conto e non li utilizzano nel modo giusto.

Domanda:

Anche nel caso di una persona poco evoluta, non c'è già un «progetto preesistente»?

Risposta:

Non dobbiamo dimenticare che il progetto lo fa il nostro Sé individualizzato e cosciente. Se una persona è primitiva e poco evoluta non può fare altro che seguire un «progetto collettivo». Il «progetto» è frutto di una individualizzazione della coscienza, è una «via» individuale, una direzione precisa, un fine che scaturisce da te stesso, anche se è inserito in un «progetto» più ampio e universale.

Domanda:

Io mi trovo in una strana situazione: mi riesce più facile intuire il progetto universale, che quello mio individuale. Ho compreso che la mia volontà personale non conta e che vi è un progetto che trascende i miei fini personali. So che esiste un disegno universale e ne ho avuto momenti di profonda consapevolezza... C'è però poi una scissione, una separazione dentro di me, perchè continuo a chiedermi: «Che cosa faccio della mia vita? Quale via devo seguire?». E così via. Possono dunque coesistere queste due cose?

Risposta:

Sì, certo, perchè si può avere un'intuizione «filosofica» di un progetto universale. Una persona che abbia una certa sensibilità e una visione ampia della vita può intuire che vi sia un Piano Divino, però in senso molto generale e non nei particolari. Questo non vuol dire però che sia già pronta ad inserire il suo «progetto» individuale in questo progetto universale, perchè vi è in lei ancora un forte dualismo, come tu stesso stai sperimentando....

Domanda:

Come si può distinguere che cosa della nostra vita personale è in aderenza con il progetto del Sè e che cosa

l'ostacolo, anche se apparentemente è una cosa lecita, come, ad esempio la possibilità di successo, di carriera ecc.?

Risposta:

Io penso che non c'è da preoccuparsi. Il Sé per un lungo periodo ti lascia attuare i tuoi fini personali, ti lascia far carriera, divenire importante ecc., senza intervenire. Questo significa che dobbiamo sviluppare certe qualità e capacità personali, poichè ciò fa parte del processo evolutivo a livello dei veicoli. Arriva un momento però in cui può accadere che tutto ciò ti venga vietato. Il Sé interviene perchè tu sei maturo, magari senza saperlo, per mettere al Suo servizio le capacità che hai sviluppato. Non sei tu a decidere, è il Sé che decide e cioè la tua parte più alta, ancora velata, ma presente...

Domanda:

Vorrei sapere un'altra cosa: se uno incontra una difficoltà, un ostacolo sul suo cammino, deve cercare di superarli, oppure no?

Risposta:

Bisogna sempre tentare di superare una difficoltà, altrimenti cadremmo nella passività, ma se questa difficoltà, nonostante i tuoi sforzi, persiste, allora vuol dire che dietro ad essa c'è una precisa volontà del Sé, un messaggio da decifrare. Però non è sempre tutto così chiaro, perchè il Sé spesso ci lascia anche sbagliare; infatti tutto può essere utilizzato per la nostra evoluzione, anche l'errore che porterà le conseguenze karmiche adeguate. Abbiamo quindi la libertà di sbagliare. A volte di fronte ad un ostacolo noi preferiamo ritirarci crean-

doci un alibi della nostra incapacità di agire nella maniera giusta. Attribuiamo al Sé quello che è soltanto una prova per la nostra inerzia interiore e per la nostra paura. Solo se abbiamo una chiara intuizione a livello dell'Anima possiamo decidere di «lasciare accadere» o di «fare accadere».

Domanda:

Quanta capacità abbiamo di esprimere le nostre qualità ed energie, e di intuire il disegno del Sé? Se una persona incontra delle difficoltà sul suo cammino, è chiaro che deve utilizzare le sue qualità e le sue facoltà, e se non ci riesce, può trasformare la difficoltà, l'errore usando la sua volontà.

Risposta:

Direi piuttosto la coscienza. Ecco perchè la base del lavoro spirituale è lo sviluppo della coscienza. Non possiamo risolvere tutti questi interrogativi se non abbiamo un minimo di coscienza e di intuizione, e con coscienza intendo sia quello che ho detto prima e cioè la capacità di vederci con distacco, sia la capacità di essere sensibili agli impulsi che vengono dal Sé, anche se possono essere silenziosi e non sempre chiari. La sensibilità e la ricettività verso il Sé si acquistano facendo un lavoro di autoformazione, di sviluppo della coscienza, di disidentificazione, di meditazione. Se non si acquista la coscienza, si continuerà a fare esperienze su esperienze, sbagliando, soffrendo fino a che non comincia a risvegliarsi un barlume di consapevolezza, proprio per effetto delle prove e delle sofferenze. Infatti arriva un momento in cui si rivela l'esigenza di capire il significato di tutto ciò che accade e di uscire da quel vicolo cieco...

Domanda:

È questo che intendevi quando hai detto che il progetto evolutivo del Sé stimola non solo lo sviluppo di qualità nuove della personalità ma anche la coscienza?

Risposta:

Sì, però quando in noi si è risvegliata un'esigenza profonda di capire il progetto del Sé. Quando finalmente ci fermiamo e ci domandiamo: «Che cosa devo fare? Dove devo andare? Che cosa vuole il Sé da me? Che cosa vuole la vita?».

Domanda:

Dobbiamo imparare ad «ascoltare» la vita, imparare ad «obbedire» ai silenziosi messaggi del Sé.

Risposta:

Sì, se noi ci apriamo alla vita con fiducia e con accettazione e scopriamo che dietro a tutti gli eventi, le prove, le esperienze che ci accadono c'è come un filo conduttore, una direzione.... È quello che i buddhisti Zen chiamano il «Tao», la via da seguire, il sentiero nascosto che conduce verso la luce. Solo se noi ci abbandoniamo e ci apriamo possiamo cominciare a capire i significati, i simboli che le apparenze esteriori nascondono. Il Sé non parla apertamente, ma attraverso segni, messaggi da decifrare, come un incontro, un libro, una frase, una situazione, una delusione, una negazione o un improvviso lampo di luce e di gioia...

Domanda:

Quindi il progetto di vita non è poi tanto importante ai fini del progetto del Sé.

Risposta:

Uno può fare qualsiasi progetto di vita, perchè poi è il Sé che lo utilizzerà o lo modificherà secondo il Suo disegno.

Domanda:

Ci sono gli errori e le frustrazioni che poi ci fanno capire che cosa vuole il Sé.

Risposta:

Certo. Noi nasciamo con un certo «materiale» a disposizione, certe tendenze, certe qualità e con una situazione karmica ben precisa: la famiglia, il temperamento, il sesso a cui apparteniamo. Dobbiamo attuare un programma utilizzando il materiale che abbiamo e comprendendo il significato evolutivo e formativo del nostro karma. È questo che il Sé vuole ed è questa la base concreta per cominciare a capire e ad aderire al progetto che il nostro Sé ha fatto per questa incarnazione.

VI

IL BISOGNO DI SICUREZZA COME OSTACOLO ALL'EVOLUZIONE

«Noi non vogliamo abbandonare i nostri amici, non vogliamo lasciare andare i nostri Angeli protettori, e non ci accorgiamo che essi escono, appunto, perché possano entrare gli Arcangeli». (R.W. Emerson)

Il bisogno di sicurezza rappresenta il nodo centrale dell'uomo, che impedisce in maniera più o meno subdola la sua crescita e la sua autorealizzazione.

In realtà dietro il bisogno di sicurezza si nascondono problematiche di diversa natura (fisiche, psicologiche ed anche spirituali) difficili da obiettivare. Il bisogno di sicurezza non è che un sintomo, un «segnale» da individuare e da decifrare.

Cercheremo perciò di comprendere che cos'è che si nasconde dietro questo bisogno che costituisce uno dei maggiori ostacoli all'evoluzione dell'uomo e qual'è il modo per superarlo.

L'argomento può essere trattato da due punti di vista:

- 1) dal punto di vista psicologico;
- 2) dal punto di vista esoterico.

Dal punto di vista psicologico esso è stato riconosciuto e

studiato da numerosi psicologi e ricercatori, fra cui Assagioli, Maslow e Erich Fromm.

Assagioli in un suo scritto «La psicologia e l'esistenza umana» fa riferimento a due tendenze insite nell'uomo:

- la tendenza all'omeostasi, all'equilibrio, all'adattamento;
- la tendenza alla crescita, al rinnovamento, all'evoluzione.

Omeostasi significa «attitudine a mantenere entro i limiti della norma le caratteristiche del mezzo interno nonostante le variazioni dell'ambiente esterno. È questa una legge naturale che si rivela non solo a livello biologico, ma anche a livello psicologico come capacità di *adattamento*».

Queste due tendenze sono presenti, in misura maggiore o minore, in ogni individuo e sono in perenne conflitto tra di loro.

Scriva Assagioli: «Si può osservare che tanto in ogni individuo quanto nei gruppi e nella società vi è un continuo contrasto fra l'adattamento, la tendenza all'omeostasi e persino alla regressione, e l'impulso alla crescita, all'attuazione di nuove possibilità che si potrebbe chiamare «trascendenza dal presente».

Anche il Maslow riconosce questo bisogno e scrive nel suo libro «Verso una psicologia dell'essere»: «... ogni essere umano reca dentro di sé due serie di forze. La prima fa sì che egli si attacchi alla sicurezza ed alla difesa... che tema di crescere... che tema di cogliere l'opportunità, tema di rischiare quanto già possiede... L'altra serie di forze lo spinge avanti, verso la totalità del Sé... verso il funzionamento pieno di tutte le sue capacità...» (pag. 55).

Il bisogno di sicurezza, secondo il Maslow, è uno dei bisogni fondamentali dell'uomo che si manifesta sia a livello biologico che a livello psicologico ed è basato su delle leggi naturali che servono a proteggere l'individuo. Infatti si ritrova

in maniera spiccata nell'infanzia quando ancora l'io del bambino non è formato, ed egli ha quindi bisogno di appoggiarsi a sicurezze e protezioni esterne. Nell'adulto tale bisogno dovrebbe essere superato con il formarsi di un io ben definito e con l'acquisizione di alcune certezze fondamentali. In realtà esso permane in maniera più o meno evidente anche nell'età adulta perchè è divenuto un meccanismo inconscio, che deve essere prima o poi evidenziato e superato, come vedremo più oltre.

Erich Fromm accenna a questo bisogno di sicurezza nei suoi libri «La rivoluzione della speranza» e «Fuga dalla libertà». Egli sostiene che il bisogno di sicurezza è così radicato nell'uomo da costituire uno degli ostacoli più difficili al suo progresso ed alla sua libertà interiore. L'individuo, non sa affrontare il processo di crescita che può essere considerato come «una serie infinita di situazioni di libera scelta», proprio perchè non sa scegliere. Egli scrive che l'uomo «preferisce prendere la decisione sbagliata, ed essere sicuro, anzichè la decisione giusta ed essere tormentato dal dubbio della sua validità». (La rivoluzione della speranza, pag. 48).

Erich Fromm aggiunge che questo bisogno è così forte nell'uomo da fargli assumere atteggiamenti immaturi ed irresponsabili nei più svariati campi, cercando al di fuori di sé appoggi che in realtà sono solo illusori. Egli dice che anche nel campo religioso l'uomo dimostra questa immaturità. Infatti l'uomo da sempre si è appoggiato alla fede in un Dio esterno che ha costituito per lui una sicurezza ed una forza, ma in questa epoca in cui la scienza ha messo in discussione il concetto tradizionale di Dio, egli non sa più dove appoggiarsi, perchè non sa ancora trovare dentro di sé la forza spirituale e la sua divinità interiore.

Allora sta succedendo a molti una cosa strana, paradossale e cioè hanno trasformato in Dio il calcolatore elettronico. L'uomo ha rinunciato alla sua capacità di intuizione, di cono-

scenza, di scelta per affidarsi a qualcosa di esterno, che reputa infallibile. Egli ha più fede in un calcolatore che in se stesso. Prima aveva fede in una divinità, ora in un computer.

Erich Fromm definisce questi fenomeni come «fughe dalla libertà», perchè in effetti solo chi è libero interiormente, non ha bisogno di certezze esterne, ma si appella alla sua coscienza, alla sua individualità, alla sua forza interiore.

Altri psicologi sostengono che il bisogno di sicurezza è solo un meccanismo, un condizionamento, che ha radici nell'inconscio e che si è formato a poco a poco seguendo la legge che regola la genesi degli automatismi e delle abitudini.

Ogniquale volta noi rivolgiamo il nostro interesse, le nostre energie a qualcosa di esterno che vogliamo acquisire, sia esso una capacità, una conoscenza, una teoria, creiamo un impulso che va ad impressionare il nostro inconscio composto di una energia ricettiva, plastica, sensibilissima, che lo riceve e tende poi a «ripeterlo», a stabilizzarlo, perchè è insita in esso una sorta di «forza di inerzia» cieca e ripetitiva. Questa è la genesi delle abitudini e degli automatismi di qualsiasi genere, che vanno dai più utili e necessari, ai più superflui e nocivi come i condizionamenti, gli attaccamenti, le cristallizzazioni, le false sicurezze, appunto, che ci legano e ci impediscono ulteriori aperture e trasformazioni.

È questa una legge insita nella materia e nelle energie della personalità di cui parla anche l'esoterismo e che è basata sulla forza di inerzia. Essa genera le abitudini, le tendenze, gli attaccamenti, le tradizioni, i dogmi, gli schemi a cui noi ci attacchiamo senza saperlo, evitando lo sforzo di decidere, di scegliere, di pensare liberamente, utilizzando invece gli schemi ed i solchi già tracciati senza dare spazio all'intuizione, alla creatività, alla libertà di pensiero, al rinnovamento, al progresso.

Dobbiamo tuttavia riconoscere che vi sono attività e capacità (come il leggere, il camminare, il parlare ecc.) che

essendo divenute automatiche ci aiutano a semplificare la vita. Dobbiamo però evitare di rendere automatiche e condizionate anche le attività inerenti a quegli aspetti di noi che debbono cambiare, crescere, evolvere. L'apertura, la flessibilità, la creatività debbono sostituire l'inerzia e la ripetitività.

Ciò può tuttavia avvenire soltanto quando noi cominciamo a prendere coscienza della vera natura dell'uomo ed a renderci conto che la legge di inerzia e di ripetitività riguarda solo i suoi aspetti biologici e psicologici e cioè la sua personalità e i tre veicoli inferiori, perchè nella sua parte più vera e spirituale l'uomo è libero, non è soggetto a programmazioni.

Questo livello spirituale può, all'inizio del cammino evolutivo, essere latente ed «inconscio». La vera coscienza è inconscia. Questa affermazione può sembrare un paradosso, ma in questo caso il termine «inconscio» significa potenziale, dormiente e proprio per questo l'evoluzione dell'uomo è un graduale «risveglio» della coscienza addormentata. Questo è lo scopo della evoluzione sul piano umano.

E veniamo al punto di vista esoterico e spirituale.

Il bisogno di sicurezza è un ostacolo all'evoluzione.

Penso che sia necessario riflettere con attenzione sul termine «evoluzione». Che cosa significa realmente?

Letteralmente significa «svolgimento», «sviluppo». Quindi indica che vi è qualcosa che si «svolge», che si libera dai «viluppi» e questo «qualche cosa», come abbiamo detto, è la coscienza, è il Sé nascosto nella materia che scendendo in essa si è «dimenticato di se stesso».

Gli automatismi, i meccanismi, i condizionamenti si formano proprio quando non vi è ancora coscienza.

Possiamo dire perciò che il bisogno di sicurezza è il sintomo che rivela lo stato di «incoscienza» e di meccanicità dell'uomo, poichè egli quando è inconscio di sè, è soltanto una «macchina». Le sue certezze, le sue sicurezze sono solo dei

«meccanismi», dei condizionamenti inconsci, delle programmazioni. Le nostre certezze dovrebbero essere transitorie, basate su libere scelte adatte al momento evolutivo che stiamo attraversando, ma dovremmo sempre essere pronti a modificarle, a cambiarle e persino ad abbandonarle per aderire alla legge di evoluzione che non consente stasi, compromessi, appoggi illusori, ma spinge sempre più avanti verso visioni più ampie e nuove. Non possiamo fermarci e «assolutizzare ciò che è relativo» mentre cresciamo e siamo ancora alla ricerca del nostro vero Sé, della nostra essenza che ancora non si è rivelata e che è, essa sola, il riflesso dell'Assoluto in noi.

Per molti questo continuo andare avanti senza certezze assolute può sembrare scoraggiante e difficile, perchè l'uomo istintivamente cerca la stabilità, cerca qualcosa di assoluto, ma sbaglia nel come e nel dove cercare questa stabilità e questo assoluto. L'uomo fino a quando non intuisce e non sperimenta, sia pure in modo parziale, che cosa vuol dire un principio assoluto, eterno, immutabile, fa divenire principio assoluto, eterno, immutabile qualcosa che non lo è. È così costretto a continui distacchi e subisce continue delusioni ed il suo cammino è disseminato di crisi che sono il sintomo del conflitto, che si fa sempre più aspro, fra la spinta evolutiva e l'inerzia dei suoi condizionamenti inconsci. Anche quando l'uomo ha riconosciuto che le vere certezze sono quelle del livello dei valori più alti, tende comunque a stabilizzarsi ed oppone resistenza inconsapevolmente al rinnovamento ed alla trasformazione della coscienza, sotto l'influsso inevitabile della legge di adattamento insita nella sua natura umana che lo spinge alla ricerca continua di equilibrio; equilibrio che viene costantemente disturbato dall'impulso irresistibile al progresso. È necessario allora accettare questo attrito, questo travaglio, questa sofferenza imparando la tecnica del *distacco* che è in realtà la tecnica stessa dell'evoluzione. Dobbiamo imparare, come dice Emerson, a «lasciare andare i nostri Angeli protettori, per far entrare gli Arcangeli».

In effetti ci attacchiamo inutilmente alle nostre acquisizioni, a tutto ciò che abbiamo raggiunto e conquistato, nella vana illusione di far diventare eterno ciò che è impermanente. L'uomo maturo invece, che il Maslow definisce «sano psicologicamente», è pronto a lasciar cadere le cose che appartengono al passato, e si protende verso l'avvenire. Comincia a scoprire la gioia dell'*instabilità creativa*, che non è una specie di mutevolezza, di superficialità, di volubilità, ma è flessibilità, apertura, capacità di rinnovarsi, coraggio, sete di verità ed autenticità che sorgono da una reale e ferma *stabilità* interiore. Tale individuo può permettersi il cambiamento, l'instabilità, il distacco dal passato, il rifiuto delle certezze, proprio perchè possiede l'unica certezza, l'unica vera stabilità che gli viene dal suo centro di coscienza, dal suo nucleo di assolutezza interiore della sua Scintilla Divina: il Sé. Egli ha un coraggio, una forza, che gli permettono di rischiare, di affrontare l'ignoto, di lanciarsi nel buio sapendo che ciò che lascia è il minore per qualcosa di maggiore. Egli senza saperlo produce in sé una alchimia interiore.

La persona sana e matura (ed io aggiungerei consapevole), è tesa verso il nuovo con delle certezze di ordine diverso da quelle comuni.

A questo proposito sarebbe interessante cercare di capire come si rivela questo bisogno di sicurezza, quando non è manifesto a livello cosciente. Esso si rivela come tendenza a cercare sempre all'esterno appoggio, protezione e guida, e non solo nelle persone, ma anche in tutto ciò che è ordinato, organizzato, *codificato* e che non presenta quindi possibilità di rischi, cambiamenti. Questa tendenza può essere così eccessiva da divenire patologica e produrre la nevrosi ossessiva.

Anche a livello di ricerca spirituale questo bisogno di certezza può infiltrarsi subdolamente producendo quegli attaccamenti di «fede cieca», di fanatismo, di rigidità, di assolutismo che purtroppo non sono rari tra gli spiritualisti.

Ogni ideale, ogni ricerca devono essere fluidi, aperti, liberi, perchè dobbiamo sempre tenere presente che la verità ha mille sfaccettature, si rivela per gradi. Non si rivela tutt'ad un tratto, ma progressivamente.

Non bisogna quindi divenire mai fanatici di un'idea anche se essa ci appare sublime e meravigliosa. Anche il fanatismo rivela un bisogno di sicurezza.

Tutto ciò è umano e quindi comprensibile, ma è necessario chiedersi: «Perchè abbiamo questo bisogno di sicurezza?».

La risposta è semplice: «Perchè non abbiamo ancora trovato il Sé. Perchè ancora non siamo coscienti del Sé, che è la Scintilla Divina in noi e che non costituisce qualcosa di astratto, di teorico o esterno, ma una realtà interna, forte, vera, tanto che costituisce l'unica certezza che nessuno può distruggere neanche la morte. La realtà del Sé non è una teoria, perchè può essere sperimentata e vissuta man mano che la nostra coscienza si risveglia e si libera dai meccanismi, dalle illusioni, dai condizionamenti, dalle false identificazioni.

Anche la paura della morte in realtà è un attaccamento a certe sicurezze, a certi automatismi. Jacob Needleman autore del libro «Uomo, cosmo e microcosmo» racconta una sua esperienza avuta quando era molto ammalato e stava per morire. Aveva paura della morte che si avvicinava e faceva ogni sforzo per vincere questa paura e per guarire. Ma ad un tratto si accorse che i suoi sforzi «non erano spesi solo per fermare il dolore o per guarire, ma per tornare alle sue abitudini». Egli scrive: «Scoprii di amare le mie abitudini - le mie abitudini di mangiare, di dormire, di star seduto o camminare, di parlare al telefono, di incontrare gente, di ridere, di urlare.....» (pag. 62). Questa scoperta lo indignò talmente verso se stesso che la paura scomparve e poi....guarì. Il racconto di questa esperienza ci fa capire che spesso ci attacchiamo alla vita, non perchè pensiamo che essa ci offra tante occasioni di espe-

rienza, di creatività, di crescita, ma perchè ci siamo *abituati* ad essa, ci è nota, familiare, rassicurante, mentre la dimensione nuova, sconosciuta che dovremo affrontare dopo la morte ci suscita paura e rifiuto.

Quando ci rendiamo conto che in realtà non esiste alcuna sicurezza a livello di personalità, cadiamo nella depressione, nella sfiducia e nel pessimismo che ci fa dire che nella vita non esistono certezze perchè «l'unica certezza è l'incertezza».

A livello umano infatti è così. Nulla è sicuro, nulla è certo: da un momento all'altro possiamo ammalarci, morire, subire un crollo finanziario, andare incontro ad un cataclisma, perdere i nostri ideali, essere delusi, traditi, vedere vanificati tutti i nostri sacrifici. Sappiamo ciò, ma ci ostiniamo nel vano tentativo di lottare contro questa realtà, cercando di costruirci delle certezze. Trasformiamo per questo tutto ciò che dovrebbe essere libero, creativo, spontaneo, anche i sentimenti più belli e sublimi, in qualcosa di rigido, di fisso, di codificato. Trasformiamo la fede in dogmi, l'amore in un contratto legalizzato, l'intelligenza in un cervello elettronico. Vorremmo assolutizzare il relativo per non perdere i nostri appoggi, ma in realtà li perdiamo sempre perchè è vero che a livello umano «l'unica certezza è l'incertezza».

Ma allora dove trovare la sicurezza?

Dove rivolgere la nostra ricerca di assoluto?

Esiste qualcosa di certo, di stabile, di immutabile?

Sì, esiste, *qui ed ora*.

Qui mentre siamo ancora sul piano fisico.

Ora mentre stiamo facendo le esperienze necessarie ed adatte a sviluppare gradatamente la coscienza, che ci servirà poi come simbolico «filo d'Arianna» verso la scoperta della nostra realtà, il Sé, l'Uomo interiore, l'unica certezza che non perderemo mai e che ci farà sentire in ogni circostanza, in ogni momento di lotta, di dolore, di dubbio, di oscurità, saldi,

forti, sicuri, liberi ed eterni. Dal momento in cui riusciremo ad afferrare il filo della coscienza comincerà dentro di noi un graduale processo di trasformazione, di risveglio che ci porterà a scoprire le vere certezze, ed i valori assoluti ed immutabili. Occorre un paziente, accurato e costante lavoro di autotransformazione che consiste soprattutto in un processo di condizionamento e di liberazione dalla falsa coscienza, per arrivare a trovare la strada giusta dentro di noi verso la vera sicurezza.

L'esoterismo ci offre delle spiegazioni chiare, lucide e direi quasi «scientifiche» sull'origine delle due tendenze insite nell'uomo, quella dell'omeostasi e dell'adattamento, e quella della crescita e dell'evoluzione che sono in perenne conflitto fra di loro.

Secondo l'esoterismo tutta la vita è regolata da una grande legge universale, la legge di evoluzione che nel suo insieme comprende due fasi:

- a) la fase involutiva;
- b) la fase evolutiva.

La prima fase si riferisce a quel periodo in cui l'energia creatrice emanata dall'Assoluto diviene progressivamente materia, creando nello stesso tempo i vari piani della manifestazione. Questa fase è chiamata «involutiva» in quanto indica una «discesa» dello Spirito che simbolicamente «si avvolge su se stesso» divenendo così sempre più solido e denso mentre dà vita all'infinita varietà di forme, di organismi che esistono nella manifestazione. Pertanto dal punto di vista della materia l'involuzione è in realtà una evoluzione.

Questa proliferazione di forme ha un preciso scopo: quello di creare la forma più complessa e perfetta e quindi più adatta a ricevere o ad esprimere la Scintilla Divina, che dovrà individualizzarsi e questa forma è l'uomo.

L'essere umano infatti rappresenta «il punto di svolta», quando cioè l'energia divina comincia a risalire verso l'origine dando inizio alla fase evolutiva.

La seconda fase è caratterizzata da un grande cambiamento, perchè non è più la forma che evolve, ma la coscienza. Nell'uomo infatti evoluzione significa «sviluppo della coscienza». Solo nella forma umana la Scintilla Divina può divenire autocosciente.

Stranamente l'uomo rappresenta per lo Spirito il punto più basso perchè più è perfetta e complessa la forma, più l'energia spirituale viene assorbita, coinvolta, oscurata. Come scrive la Blavatsky nella Dottrina Segreta: «La perfezione della forma non è raggiunta che al prezzo di una perdita equivalente di spiritualità. Di conseguenza quanto più perfetta è la forma, tanto minore è la spiritualità». (III, 36).

Tuttavia è proprio nell'uomo che la Scintilla Divina, come abbiamo detto, può divenire autocosciente, può cioè riconoscersi ed individualizzarsi, perchè «la coscienza è frutto della limitazione». In altre parole, è proprio l'attrito, il conflitto fra l'energia spirituale imprigionata e la forma strutturata ed organizzata in maniera perfetta che produce la nascita della coscienza.

La coscienza dà all'uomo la capacità di evolvere con il suo sforzo individuale, perchè produce la formazione di un io individualizzato e cioè del potere di libera scelta.

«Di tutti gli esseri viventi l'uomo è il solo che possa salire con le sue sole forze la rampa dell'arco ascendente..... Nel regno umano alla legge di passività è succeduta la legge dello sforzo individuale..... poichè la genesi dell'individualità è lo scopo dell'evoluzione della forma». (Chevrier: «Dottrina Occulta» pag. 52).

Nell'uomo quindi l'evoluzione, come già detto, è essenzialmente sviluppo della coscienza che si risveglia e si riconosce a poco a poco, risalendo verso la sua origine, men-

tre la forma, organizzata e strutturata nei tre corpi o veicoli, oppone resistenza.

La spiegazione che dà l'esoterismo a questa resistenza è la seguente: i tre veicoli che costituiscono la personalità (il corpo fisico, l'emotivo ed il mentale) sono composti di energie che in realtà sono un insieme di tante piccole vite chiamate «elementali». Queste vite elementali, continuano ciecamente a seguire l'impulso che hanno ricevuto all'inizio e che le spinge verso la materializzazione e la densificazione perchè, seguendo la forza di inerzia ripetitiva ed automatica insita in loro, l'impulso evolutivo della scintilla divina, che comincia a risvegliarsi ed a divenire autocosciente, cozza continuamente contro questa cieca ripetitività di carattere involutivo. Questa è secondo l'esoterismo la vera origine delle due spinte contrastanti che dilanano l'uomo, quella del progresso e quella della sicurezza. Compito dell'uomo è quindi quello di prendere coscienza, in un primo tempo di questa perenne lotta che avviene dentro di lui e di comprenderne la causa, e in un secondo tempo di superarla sciogliendo i ciechi meccanismi involutivi impressi nei suoi veicoli personali.

Non è un compito facile e richiede tutto l'impegno e la forza interiore di cui l'uomo è capace, ma è un compito meraviglioso che rivela la vera natura dell'uomo «fatto ad immagine e somiglianza di Dio».

DIBATTITO

Domanda:

Quando tu hai parlato di tutto ciò che si deve lasciare ho pensato che, per chi non è più giovanissimo, questo fatto costituisce una esperienza vissuta varie volte. Però, per quello che mi riguarda, volevo dirti che ho sempre avuto la certezza che tutto ciò che mi ha attraversato, che ho dovuto lasciare, e tutto ciò in cui non ho più creduto, non l'ho perso, ma mi ha arricchito, si è come incarnato in me, mi ha fatto pensare ad altre cose e mi ha permesso un certo concatenamento, ha costruito una specie di anello di congiunzione..... Non mi ricordo chi fossero i due discepoli di Gesù che quando stavano sul monte Tabor con Lui, gli dissero: «Signore, che bello! Facciamo tre tende e restiamo qui». Ma Gesù rispose loro: «No, non è possibile. Non possiamo rimanere qui». In fondo la tendenza a voler mantenere le cose belle è naturale. Però io credo che se tutto ciò che ci è appartenuto viene vissuto come un fatto esperienziale, non lo perderemo più.

Risposta:

Questo può avvenire solo se abbiamo un minimo di coscienza, perché è la coscienza che ci fa «metabolizzare» ogni esperienza. La coscienza è «onnivora», dice Sri Aurobindo. Se abbiamo un centro di coscienza che ci faccia avere un atteggiamento di distacco, sia pur minimo, che ci faccia osservare tutto senza identificarci allora possiamo vedere i fatti, le cose come esperienze,

con un atteggiamento di ricerca e trasformarli in maturità e saggezza.

Domanda:

Sì, e anche usarli come anello di congiunzione e di passaggio.

Risposta:

Certo, però se non vi è questo centro di coscienza vi è il pericolo di far divenire appoggi assoluti qualsiasi acquisizione e di cadere in un atteggiamento di fede cieca.... Penso che tu però parli con uno stato di coscienza di ricercatrice. L'esoterista in realtà è sempre un ricercatore come lo scienziato. Vorrei ora che qualcuno dicesse con molta sincerità quale è il suo bisogno di sicurezza più radicato e che ostacola la sua evoluzione.

Intervento:

Penso che per me sia l'attaccamento al senso di sicurezza che mi ispira mio marito che forse è basato sulla necessità di avere un appoggio.

Risposta:

Questo è un problema affettivo di carattere psicologico. Dovresti chiederti: «Che cosa nasconde la necessità di avere questo appoggio e la paura di perderlo?». Forse nasconde il fatto che tu non hai ancora trovato dentro di te il polo maschile, il lato yang, il Sé. Questo non vuol dire che non devi amare tuo marito o lasciarlo, ma che non devi più considerarlo come un appoggio, una «stampella». In fondo questo tuo bisogno rivela un atteggiamento infantile, che devi superare. Altrimenti come puoi percorrere il sentiero spirituale e sviluppare la coscienza?

Intervento:

Io invece avevo l'ostacolo che mi veniva dall'attaccamento alla religione, alla fede che mi dava sicurezza. Per me è stato difficilissimo abbandonare questo appoggio, questa certezza. Ci ho messo degli anni, perché avevo paura di rimanere senza sostegno interiore.

Risposta:

La difficoltà a superare questa fonte di sicurezza forse derivava all'inizio da un atteggiamento sbagliato, e cioè dalla paura di dover negare la religione o di «non aver più fede».... In realtà per quello che riguarda le dottrine religiose, non si tratta di negarle ma di comprenderne il vero significato, il senso profondo esoterico. Quindi si tratta di una trasformazione del nostro modo di avvicinarci ad esse. Quello che si deve lasciare è l'attaccamento alla forma esteriore, all'interpretazione sentimentale e superficiale, esterna. Se uno riesce ad intuire il significato esoterico delle varie dottrine religiose, allora prende coscienza del loro valore universale ed assoluto che va al di là della forma. La Verità è una e quindi bisogna scoprire l'unità nascosta dietro alle varie formulazioni religiose. Quello che dobbiamo lasciare è la forma esterna, l'appoggio, che ci dà consolazione, ma non ci fa crescere.

Intervento:

Non so se rispondo alla tua richiesta dicendo che ho paura della vecchiaia, che potrebbe portarmi l'offuscamento della mente, la limitazione della lucidità mentale.... Vorrei avere la certezza di poter conservare questa lucidità che mi permette di sentirmi viva e giovane mentalmente.

Risposta:

Tu dunque vorresti stabilizzare le tue facoltà mentali. Ma ciò è impossibile. Vi sono è vero delle persone anziane che conservano ancora intatta la loro lucidità mentale. Però dobbiamo tener presente che può anche accadere che uno la perda. Bisogna accettare questa eventualità.

Intervento:

Una certezza che mi è difficile superare è quella che mi viene da tutto ciò che ho acquisito, a qualsiasi livello evolutivo si riferisca. Quando raggiungo un gradino, un «pianerottolo» (come lo chiamo io) mi ci vorrei fermare per tutta la vita. Mi è faticosissimo riprendere la salita.

Risposta:

Hai detto una cosa giusta e cioè che si tratta di un «pianerottolo», quindi sai benissimo che vi sono gli altri piani da raggiungere. La fatica che senti al pensiero di riprendere la salita rivela l'inerzia della materia che oppone resistenza, mentre la coscienza sa che devi andare avanti.

Intervento:

Credo di non avere avuto molte certezze nella vita di tutti i giorni. Infatti pecco di troppa «libertà dalle certezze». Credo però di avere un attaccamento, una certezza alla quale non voglio rinunciare ed è quella di voler continuare a crescere sempre. Io non riesco a fermarmi sul «pianerottolo», perchè una volta che l'ho raggiunto sono già pronta a salire sul gradino successivo. Per me questo rappresenta un grosso problema. Mi aiuta però la certezza che comunque ci riuscirò dopo.

Risposta:

Mi sembra che questa sia una «certezza» positiva, bella...

Intervento:

Sì, però c'è un lato negativo che forse è una mancanza di accettazione dei propri limiti e del fatto che potrebbe arrivare un momento nella vita in cui il gradino successivo non lo potrai fare.

Risposta:

Certo. Bisogna saper valutare le proprie forze e cioè saper accettare anche i propri limiti.

Intervento:

Infatti so che proprio questo è il mio problema, perché temo che non sia una fase di passaggio, se mi fermo, ma la fine di una crescita. In realtà questo non avviene, perché finché vivi puoi crescere; se non lo fai, il vivere non ha più senso. Mi rendo conto però che c'è un certo attaccamento in quello che dico.

Risposta:

Sì, forse un attaccamento all'evoluzione spirituale. Non dobbiamo mai trasformare gli aspetti positivi in attaccamenti. Ad esempio anche la stessa libertà può diventare una prigione, come il desiderio di evolvere può trasformarsi in «ansia» ed ambizione spirituale. Bisogna anche dar tempo a quello che si è conquistato di stabilizzarsi, di mettere radici. Forse è utile una certa «fermata» dopo aver avuta un'apertura di coscienza, dopo aver scoperto nuovi orizzonti... Occorre assimilare questi nuovi contenuti, non si può subito andare oltre. Noi cresciamo a cicli. Per questo esiste la morte, l'intervallo

fra una vita e l'altra. Le prese di coscienza, i progressi fatti devono essere rielaborati ed assimilati. Come vedremo in altri incontri che faremo, esaminando altri aspetti dell'evoluzione, la coscienza deve anche scendere nei veicoli personali, nella materia, e ci vogliono quindi delle soste. Non si può procedere sempre verticalmente.

Intervento:

Per me la ricerca è stata ansiosa, entusiasmante, appassionante per anni. Ad un certo punto, però, mi sono fermata (e non so a quale pianerottolo) pur sapendo bene di non essere arrivata a destinazione. Non potrebbe essere anche questa una necessità di assimilare, di far maturare tutto quello che ho acquistato durante la ricerca?

Risposta:

Certo. Penso che in ogni vita noi abbiamo, come dicono i Maestri spirituali, un punto massimo a cui possiamo arrivare, oltre il quale non possiamo andare. Per esempio se noi rappresentiamo tutto il cammino evolutivo di un uomo con un arco che va da 1 a 100, potrebbe darsi che in una vita facciamo prima dieci gradini, in un'altra venti, poi trenta e così via... In altre parole c'è un limite che è dovuto proprio al «progetto» che ha fatto il Sé per ciascuna vita. Ognuno di noi deve realizzare quel «progetto» in ogni vita, raggiungere il limite evolutivo assegnatogli per poi consolidarlo ed assimilarlo.

Domanda:

E se fosse invece, come è stato detto, un inizio di decadenza mentale?

Risposta:

Ma no, non pensare questo! Fermo restando che l'eventuale decadenza mentale dobbiamo accettarla, come parte della vita, se subentra. Sono sicura però, come dicono molti studiosi, fra cui anche Jung, che se uno coltiva sempre la mente e se è sempre aperto al nuovo e alla crescita, è meno probabile che si instauri una decadenza. È il corpo che invecchia non la mente. Che cosa significa però per una persona anziana coltivare la mente? Secondo me, è proprio qui, che sta il difficile, perchè la mente deve essere coltivata in maniera giusta e adatta all'età. Nell'età avanzata occorre lasciar in secondo piano la conoscenza teorica, ma invece dedicarsi a far penetrare la consapevolezza nella mente e cioè trasformare la conoscenza già acquisita in coscienza e saggezza. La mente viene così alimentata, illuminata e mantenuta attiva e vitale nel giusto modo. Anche se si possono presentare alcune difficoltà, per quello che riguarda gli aspetti più concreti della mente, quali la memoria, la prontezza di risposta ecc., si sviluppano altri aspetti, che prima erano latenti. Si manifesta un altro tipo di lucidità e di intelligenza, qualchedo di molto diverso dalle capacità «tecniche» della mente. Sono aspetti di carattere più riflessivo, più intuitivo, più astratto, più impersonale, più profondo e sintetico. È come se la mente, perdendo un pò di vivacità e prontezza, acquistasse in profondità, distacco, libertà da schemi e da strutture.... È un'esperienza che sto attraversando anch'io, a mano a mano che vado avanti con gli anni. Pur conservando una buona capacità di memoria e di ragionamento, sento che la mia mente lentamente sta cambiando, soprattutto per quello che riguarda la direzione dei suoi interessi. È come se andasse sempre di più verso l'interno e verso i livelli a-

stratti alla ricerca dei significati più profondi ed eterni. Forse nell'anziano cambia anche la psiche e non soltanto la mente. Cambia qualità. Subentra la saggezza. Il tipo ideale dell'anziano è infatti il vecchio saggio, distaccato, sereno, calmo, preveggenete e pieno di una misteriosa lucidità.

VII

LA METÀ OSCURA DELLA VERITÀ

«...È come se avessimo in noi esattamente l'ombra della nostra luce...

Più lo scopo diviene chiaro, più l'ombra diviene marcata.... Ma se scoprirete in voi un'ombra spessissima e profonda, siatene certi, da qualche parte in voi esiste una gran luce».

(La Mère: «Entretiens»)

L'espressione «metà oscura della Verità» è usata da Satprem nel suo libro «L'avventura della coscienza» e si riferisce alla dualità universale che costituisce una delle leggi più significative ed importanti della manifestazione la Legge di polarità. La comprensione di tale legge costituisce la «chiave» per lo sviluppo della coscienza, perché aiuta a risolvere e superare i numerosi problemi e ostacoli che costellano il cammino evolutivo dell'uomo.

Noi viviamo nella dualità e operiamo secondo questa legge, per lungo tempo inconsciamente, accettandola come un fatto naturale, senza comprenderne il vero significato e il reale valore, e non ci rendiamo conto che siamo noi stessi, esseri umani, il campo dove la legge di polarità si esprime in maniera più evidente e significativa, offrendoci l'opportunità di farne esperienza diretta, di utilizzarla e di viverla come

metodo, come chiave del processo di crescita. Abbiamo detto molte volte che il simbolo dell'uomo è una croce, che sta a significare l'incontro di Spirito e Materia. Questo fatto non deve essere compreso solo teoricamente, con la mente, ma deve essere realizzato, vissuto nella nostra coscienza a mano a mano che avanziamo nel processo evolutivo interiore che ci porta verso la realizzazione del Sé.

Per poter comprendere realmente il vero significato e scopo di questa legge è necessario risalire all'origine di essa, alla sua Causa Prima, come ci viene tramandato dalle antiche tradizioni esoteriche.

Nel libro «La Dottrina Occulta» di Chevrier leggiamo: «Quando l'Unico diviene Due, allora si può qualificarlo di Spirito e Materia». (pag.41).

Queste parole vogliono dire che all'inizio vi era un'Unica Realtà, l'Assoluto, l'Immanifesto, che era completo in se stesso, ed era in uno stato di riposo (pralaya). Periodicamente, quest'Uno esce dal suo stato di immobilità e si manifesta attuando in se stesso *l'ideazione cosmica*. Questo atto produce subito una dualità, poiché è la stessa ideazione cosmica a creare l'altro polo.

Nelle Upanishad questo fatto viene descritto con queste parole poetiche:

«All'inizio esisteva solo l'Atman sotto forma di Purusha, Uomo Cosmico Primordiale. Guardandosi intorno Egli non vide altro che Se Stesso e pronunciò queste parole: «Io sono questo». La sua estensione era simile ad un uomo e una donna abbracciati. Li divise in due esseri e questi furono lo sposo e la sposa». (Brihad-Upanishad, 1-IV, 1-3)

Anche nell'antica filosofia cinese vi è questo concetto, poiché l'Assoluto, che è chiamato Tao, è raffigurato come un cerchio che contiene due aspetti, uno chiaro ed uno scuro, lo Yang e lo Yin, il maschile e il femminile, e questo simbolo sta a raffigurare l'unità degli opposti in seno all'Assoluto. Nel ma-

nifestarsi questi due aspetti si dividono e creano due grandi correnti di energia, una positiva, attiva, maschile e l'altra ricettiva, femminile, dalle quali derivano tutte le infinite altre dualità e polarità. Si usa il termine «polarità» proprio per significare che ogni dualità è composta da due «poli», che sono opposti, ma complementari, e cioè necessari l'uno all'altro, poiché sono due aspetti di una stessa realtà.

Le due correnti di energia emanate dall'Assoluto creano lo Spirito, principio attivo, e la Materia, principio ricettivo, passivo. Quindi gli opposti di Spirito e Materia devono essere considerati come due poli di una stessa realtà che li contiene entrambi.

Anche il simbolo della Croce rappresenta questa realtà, come incontro di Spirito e Materia, e il Cristo che muore sulla Croce rappresenta l'Uomo Realizzato che unisce in se stesso i due poli, arrivato al culmine del processo evolutivo, e ritrova l'unità nel Padre.

Nelle dottrine esoteriche quindi lo Spirito e la Materia sono visti come due poli originati da una stessa fonte. Naturalmente stiamo parlando della Materia Cosmica, della Materia primigenia, che è essenzialmente un'energia.

Nell'uomo i due poli Spirito e Materia all'inizio sono vissuti in senso verticale, come il Sé e la personalità, essendo la personalità «materia» di fronte al Sé.

Il compito principale dell'uomo è riconoscere questa dualità e superarla con lo sviluppo della coscienza. Infatti ogni dualità si risolve in un terzo fattore che nasce dall'unione dei due. Anzi sarebbe più esatto dire «che emerge», perché in realtà il terzo fattore sembra essere prodotto dall'unione dei due poli, ma in realtà «preesiste», poiché, essendo della natura dello Spirito, rappresenta la loro origine trascendente.

Questo concetto può apparire in un primo momento astruso e molto difficile da capirsi. Infatti la sua comprensione richiede l'intuizione e costituisce il risultato di una presa di coscienza particolare.

L'uomo per un lungo periodo evolutivo è ignaro di questo suo compito ed è forse questa sua ignoranza l'ostacolo iniziale più grande per la risoluzione della dualità. Per molte vite egli è identificato con un solo polo, quello costituito dalla materia, dalla personalità, ed anche quando in lui comincia a svilupparsi un sentimento religioso e un inizio di spiritualità che gli fa credere all'esistenza di un'Anima, continua a considerare quest'ultima qualcosa di vago e di lontano, esterno a lui. Non vi è ancora vero rapporto con l'Anima, con il Sé (1) e quindi nessun «dualismo» poiché per lui l'unica realtà concreta è la personalità.

Nel momento in cui ha inizio un dualismo, vuol dire che il Sé, inteso come polo spirituale, si sta avvicinando alla coscienza e comincia a far sentire la sua presenza, sia pure in maniera saltuaria e nebulosa.

Ha inizio allora una fase, che può durare anche molte vite, di conflitto, di travaglio e anche di sofferenza, poiché la personalità vede il polo costituito dal Sé, come qualcosa che la attira e di cui nello stesso tempo ha paura.

La personalità, come tante volte abbiamo detto, essendo inconscia del vero Io, che è il Sé, si è stabilizzata su meccanismi e vibrazioni più bassi e densi, e si è creata un io falso, un'identità illusoria. Questa condizione è quella che crea il conflitto e la resistenza, ed è causa di molta sofferenza per l'uomo, ma costituisce nello stesso tempo un momento decisivo, poiché è il momento in cui egli comincia a essere cosciente di una dualità dentro di sé e a lottare per comprenderla e superarla. È il momento in cui il Sé preme per manifestarsi e ciò produce dei profondi cambiamenti nella coscienza.

È su questo momento decisivo per lo sviluppo interiore

(1) In questo contesto i termini «Anima» o «Sé» sono usati con lo stesso significato per indicare la scintilla divina dell'uomo, la sua vera essenza.

che vorrei soffermarmi, perché è quello in cui nell'uomo nasce la «nostalgia» della sua vera natura, il richiamo del Sé e si risveglia l'aspirazione spirituale. È l'inizio del lungo processo di disidentificazione dalla personalità, e cioè di quella fase in cui l'uomo comincia a «vedere» la personalità, e a obiettarla volutamente e consapevolmente, riconoscendola come uno strumento di espressione. In questo periodo le prove, le sofferenze che la vita presenta cominciano ad essere comprese nel loro significato evolutivo, e comincia a svilupparsi una consapevolezza più profonda e distaccata, anche se ancora vaga ed iniziale. La dualità è riconosciuta come una condizione transitoria, ma necessaria per lo sviluppo della coscienza. La prima dualità riconosciuta è quella fra corpo fisico e mondo psicologico. In seguito gradatamente emergono tutte le altre dualità, fino a quella fra il Centro di Coscienza e la personalità nel suo insieme. Questo è il momento più significativo nel processo del graduale riconoscimento delle dualità ed è quello su cui dobbiamo riflettere con maggiore attenzione.

Che cosa è il Centro di Coscienza?

Non è ancora il Sé, ma non è più la personalità.

È uno stato di coscienza disidentificato dai veicoli personali. È un punto dentro la nostra coscienza che ci fa sentire la nostra reale autocoscienza come senso di identità, come senso dell'io che però non è più invischiato nelle sue identificazioni limitanti; non è più molteplice, ma è «uno» e si appoggia (per dir così) su uno stato di consapevolezza «a mezza via» tra la coscienza dell'io personale e la coscienza del Sé.

È il «punto di mezzo fra la personalità e il Sé», che ha la funzione di conciliare i due poli, rappresentati appunto dalla personalità e dal Sé, dalla Materia e dallo Spirito. È quindi un ponte, ma nello stesso tempo un campo di battaglia, perché non è facile conciliare i due stati di coscienza rappresentati rispettivamente dal Sé e dalla personalità e produrre una sintesi. Infatti per poter far scendere le energie del Sé nella

personalità e far salire nello stesso tempo le energie della personalità verso il Sé, occorre operare prima una trasformazione e una sublimazione delle energie personali. Questo perché le energie che compongono i tre veicoli della personalità si sono stabilizzate su certi ritmi e non sono libere da condizionamenti e da meccanismi inconsci, anche in un individuo che comincia a disidentificarsi dalla personalità e che ha raggiunto una certa integrazione ed una certa maturità.

Il Sé si appoggia al Centro di Coscienza e dà ad esso la capacità di vedere questi meccanismi personali e di distaccarsi da essi, come abbiamo già detto, ma nello stesso tempo, gli dà anche la capacità di scioglierli e trasformarli.

Anche il Centro di Coscienza è bi-polare e cioè contiene in se stesso un aspetto ricettivo, femminile, e un'aspetto attivo, maschile, che sono rappresentati rispettivamente dalla Coscienza e dalla Volontà. La Volontà è il polo maschile e la Coscienza è il polo femminile. Questi due poli dovrebbero funzionare insieme in maniera armonica e integrata; ciò rappresenta però un ulteriore raggiungimento, perché all'inizio prevale o l'uno o l'altro aspetto a seconda del temperamento della persona che riesce a conseguire la disidentificazione dalla personalità e a evocare il Centro di Coscienza. Se prevale l'aspetto Volontà occorre stare attenti a non far prendere il sopravvento all'energia positiva, attiva, che può condurre ad un senso di potere e di dominio sugli altri e sulle cose, con il pericolo di far trasformare il Centro di Coscienza in un Ego. Se prevale invece l'aspetto Coscienza, può accadere di divenire troppo passivi e troppo distaccati, cadendo in uno stato di grande pace e calma interiore, molto positivo per un certo verso, ma che potrebbe trasformarsi in una incapacità a partecipare attivamente alla vita.

La prevalenza del polo volitivo del Centro di Coscienza presenta tuttavia maggiori pericoli, perché l'uomo non conosce ancora del tutto la Volontà spirituale. Egli generalmente

conosce solo la volontà personale che sorge dalla personalità integrata e che dà un senso di direzione, di autodomínio, di forza e di sintesi, ma che facilmente potrebbe essere asservita all'ego in quanto dà anche un senso di potere molto insidioso. La coscienza invece è qualcosa che libera, che dà la capacità di essere autentici, che fa superare le illusioni e i condizionamenti, che mette in contatto con dimensioni Supercoscienti.... e per questo l'unico inconveniente che può provocare è uno stato di apertura e di ricettività troppo passivo. Volontà e Coscienza corrispondono alle due modalità di cui tante volte abbiamo parlato e che potrebbero essere espresse con due frasi: «voler far accadere» e «lasciar accadere». Queste due modalità si dovrebbero unire e fondere nel Centro di Coscienza, che le possiede ambedue. Si potrebbe dire che la Volontà è l'energia spirituale che si esprime soprattutto all'esterno e la Coscienza è l'energia spirituale che si esprime nel mondo interiore.

Quindi il Centro di Coscienza rappresenta un livello di consapevolezza decisivo per lo sviluppo interiore dell'uomo, perché gli offre la possibilità di operare una sintesi interiore fra l'io personale ed il Sé. Deve perciò funzionare da terzo fattore fra il livello personale e quello spirituale, rimanendo imparziale e libero.

Occorre stare molto attenti e vigili in questa fase del nostro processo di crescita perché, come ho detto prima, vi è sempre il pericolo di ricadere nelle spire dell'ego. Ho usato il termine «spire» volutamente, perché l'ego simbolicamente è come un serpente che si insinua subdolamente in noi strisciando nel buio del nostro inconscio. È l'*avversario* nascosto nel petto umano, come lo chiama Satprem.

Ma di che cosa è formato questo ego?

Di che cosa si nutre?

Esso è formato da tutte le nostre energie personali non ancora trasformate e incanalate, da tutti i nostri bisogni insod-

disfatti, da tutti i nostri condizionamenti, da tutte le nostre illusioni condensati in una specie di «entità» che non vuole cedere il suo dominio e rinunciare alle sue esigenze, perché ha assunto una forza che, pur essendo irreal e illusoria, agisce come se fosse vera. È divenuta il «nodo centrale», l'ostacolo principale, la nostra «metà oscura», l'Avversario.

È un «nodo» che avremmo già potuto in parte riconoscere, perché si è presentato ad ogni giro della spirale evolutiva che abbiamo percorso, sotto forma di certe nostre debolezze, di certe nostre resistenze che ci hanno sbarrato la via con una ripetitività cieca e ostinata. Fino a quando ci accorgiamo che il problema è sempre lo stesso, che l'ostacolo è uno solo e costituisce il «nodo centrale» appunto, con una precisa fisionomia, che noi riconosciamo infine come la «metà oscura».

È a questo punto che se noi sappiamo affrontare con coraggio questo nodo centrale e con la volontà di superarlo, ci accorgiamo che esso nasconde un segreto, la chiave misteriosa del superamento di ogni dualità.

Questa forza che ci appare così nemica e ostile, e che ci ostacola continuamente divenendo l'avversario, in realtà può trasformarsi nel nostro collaboratore più attento e capace. Siamo noi che l'abbiamo fatta diventare «nemica» non riconoscendola, non accettandola, reprimendola. Essa è divenuta un'entità esterna perché si è nutrita di tutti i bisogni, di tutti i desideri di tutte le energie che non abbiamo mai voluto riconoscere rifiutandole. Ha acquistato vita e potenza dalle energie vitali non usate e non incanalate, coalizzatesi fra di loro, manifestandosi infine come un'entità quasi diabolica che ci appare esterna perché l'abbiamo «separata» da noi non accettandola.

Tutte le energie che sono nell'uomo hanno uno scopo utile. Non esistono in lui energie negative, ma energie neutre che devono essere usate, incanalate e trasformate. Se noi le reprimiamo e le lasciamo nell'inconscio si trasformano in

«male». Quando finalmente comprendiamo questo fatto e accettiamo la nostra metà oscura per integrarla, l'avversario si trasforma in collaboratore e l'ego scompare. Il nodo centrale della nostra difficoltà ad unire i due poli quindi sta nel non voler riconoscere e accettare la dualità come una condizione umana inevitabile e necessaria. Sarebbe indispensabile che noi, sin dall'inizio del nostro cammino evolutivo, riconoscessimo che vi sono in noi energie ed aspetti meno elevati, che non sono negativi, ma neutri, e che servono al nostro sviluppo, fanno parte di noi, costituiscono l'altro polo di noi stessi con il quale dobbiamo integrarci per divenire completi. Invece molti di noi hanno ancora una concezione «manichea» dell'uomo e della vita, concezione che divide tutte le cose nei due opposti di bene e male, in eterna lotta tra loro.

Come abbiamo già detto i due aspetti di ogni dualità non sono opposti ma complementari. Ciò che chiamiamo «male» nasce dalla separazione, dalla divisione (diavolo viene dal greco «diaballo» che vuol dire separare). Pertanto il bene nasce dall'unione di ciò che era prima diviso, ed è questo il compito precipuo che spetta all'uomo.

Ecco perché il superamento del dualismo costituisce la crisi centrale della nostra vita. Molti di noi aspirano a realizzarsi, a prendere coscienza del vero Sé con sincerità e fervore, senza abbandonare nulla, senza fare alcuna trasformazione. In altre parole, senza effettuare una reale unificazione dei due poli della loro natura.

L'unificazione richiede un cambiamento, una trasformazione, non solo del polo «Materia», ma anche del polo «Spirito». Quando infatti i due poli si avvicinano, si modificano ambedue. La Materia si spiritualizza, e lo Spirito si materializza, e cioè produce un individuo completo, un essere nuovo, il Vero Uomo. Per attuare ciò occorre il «terzo fattore», una realtà nuova che sia capace di esprimere contemporaneamente e fusi insieme i due poli. La Materia si sublima e lo Spirito

si incarna, si esprime. La Materia, anche se sublimata, conserva le sue caratteristiche di espressività, di creatività, di attività che servono allo Spirito per «individualizzarsi», per manifestarsi concretamente, per esprimere le sue qualità e le sue note. Naturalmente il termine «materia» è usato in senso lato per tutti e tre i veicoli personali.

Dobbiamo quindi arrivare a poter esprimere i due poli di ogni dualità fusi insieme cominciando dalle dualità minori e più vicine alla nostra esperienza quotidiana. Ad esempio la dualità rappresentata dal conscio e dall'inconscio, che all'inizio è vissuta in maniera conflittuale, deve a poco a poco equilibrarsi ed infine integrarsi. Lo scopo infatti delle polarità è quello di creare in noi l'equilibrio e l'armonia. E ciò è possibile solo se riusciamo a trovare il terzo fattore (come già detto) e cioè una realtà più alta che possa sintetizzare in se stessa ambedue gli aspetti.

Il Centro di Coscienza, rispetto al dualismo fra la coscienza personale e quella del Sé, è il «terzo fattore», poiché deve operare l'armonizzazione e la sintesi fra la personalità ed il Sé. Il Centro di Coscienza esprime l'energia del Sé che si va individualizzando in un «io» libero, autentico e puro. È l'uomo che si riconosce a poco a poco nel suo Sé Trascendente e cerca di esprimerlo nella vita della personalità e per attuare ciò fa elevare le energie della personalità e scendere quelle del Sé, riunendole in se stesso.

Il Centro di Coscienza è l'Essere Psicico di cui parla Aurobindo è la Coscienza Cristica, è il Figlio che nasce dall'unione del Padre con la Madre, del Sé con la personalità.

Risulta evidente da quanto ho detto finora che il punto più importante su cui dobbiamo concentrare tutta la nostra attenzione, e farne l'oggetto principale del nostro lavoro interiore, è il riconoscimento e l'accettazione di ogni aspetto della nostra natura, anche se ci appare negativo, oscuro e nemico. Ogni nostro errore, ogni nostro difetto ogni nostra

negatività è solo l'espressione di un'energia che può diventare positiva ed utile se sappiamo incanalarla verso scopi utili, se sappiamo utilizzarla giustamente. È questa una tecnica, un metodo che dovrebbero essere esercitati continuamente per risolvere tante dicotomie che sono dentro di noi, per superare tante sofferenze e tanti ostacoli che ci sbarrano il cammino.

Questo lavoro è lento e può prendere tutta una vita, ma è fondamentale. Non possiamo realizzarci se cresciamo solo da un lato, in maniera unilaterale, negando una parte di noi stessi. L'unilateralità porta sempre a delle cadute, a delle repressioni pericolose e nocive. La meta è la «globalità», la totalità, la completezza, perché tutto ciò che esiste appartiene a Dio, è Dio. Non dobbiamo quindi distruggere nulla, poiché tutto è divino. La «metà oscura» è ciò che non conosciamo, ciò che ignoriamo, che è inconscio, latente, non utilizzato. Non è il «male»...

«La differenza fra la malvagità e la bontà non consiste nella presenza o nell'assenza, nella preservazione o nella distruzione di qualcosa che è in noi -il male- ma nel giusto o erroneo uso di facoltà che sono di per se stesse buone. Il peccato è il cattivo uso di facoltà che Dio ci ha elargito, è l'uso di esse per fini per i quali non ci furon date. Ogni potere, ogni facoltà, ogni energia della nostra natura ci fu data per il Bene. Ci furon dati per il servizio di Dio e tutti possono venir usati al Suo servizio». («Della conoscenza e del governo di sé» di Maturin).

Questo brano ben esprime la verità che tutto ciò che è nell'uomo è positivo perché viene da Dio.

Uno dei simboli con cui Dio, l'Uno viene rappresentato nelle antiche tradizioni è una sfera che rappresenta appunto la completezza. In origine questa completezza è ancora indifferenziata, inconscia, ma con la manifestazione, per mezzo di tutto il processo evolutivo, che passa anche attraverso l'uo-

mo, deve divenire una completezza consapevole. Il nostro compito di esseri umani, attraverso cui si manifestano in infiniti modi i due poli della manifestazione, è quello di ricreare questa completezza, questa unità, sviluppando la coscienza, riconoscendo lo scopo delle dicotomie, trasformando le energie, incanalandole, riportandole alla loro origine e facendo realizzare ed esprimere l'energia divina nella materia.

DIBATTITO

Domanda:

Volevo parlare di una mia considerazione personale per poterla poi sviluppare più ampiamente con te. Io penso di non aver sviluppata la parte volitiva e quindi di non saper applicare la volontà nella mia vita pratica. Tuttavia per quanto riguarda una certa perseveranza orientata verso una ricerca come ad esempio la ricerca spirituale, la possesso, riesco ad essere costante per anni. Si può considerare questo un aspetto della volontà, anche se invece vi è in me una carenza per quello che riguarda la vita pratica? Questa diversa espressione della volontà che si mette in opera solo a livello di ricerca spirituale crea all'interno di me un certo conflitto.

Risposta:

Questo è un argomento abbastanza complesso che non è del tutto pertinente al soggetto che abbiamo trattato oggi. Vedrò comunque di trarne degli spunti che possono agganciarsi a quanto ho detto nella mia conversazione. Io penso che tu non possedga la vera volontà di tipo positivo, attivo, Yang, ma costanza e perseveranza interne che rispecchiano una forza Yin, e cioè ricettiva, femminile. Infatti si esplica nella direzione spirituale e cioè nel mondo interiore. Penso che per te sia necessario sviluppare anche l'altro aspetto di te stessa quello Yang, che ti aiuterà a esprimere una volontà attiva nel mondo pratico. È questo un problema di carattere psi-

cologico che tuttavia rispecchia una delle tante dualità insite nella nostra personalità, la dualità fra l'atteggiamento attivo e quello passivo, fra Yang e Yin. È necessario che noi armonizziamo anche questa dualità prima di poter realizzare il Sé. Spesso noi siamo condizionati troppo dal fatto di essere nati in un corpo maschile o in un corpo femminile, in cui si manifestano caratteristiche psicologiche diverse. Il Sé non ha sesso, è completo ed anche se si esprime attraverso un corpo e una personalità femminili deve sviluppare entrambi i poli, volontà e coscienza, modalità attiva e modalità passiva. Ognuno di noi possiede in latenza entrambi gli aspetti ed è perciò necessario esprimerli ed integrarli.

Domanda:

Vorrei che tu mi dicessi se una considerazione che mi è venuta in mente mentre parlavi è giusta o no. Prima hai detto che anche nel centro di coscienza sussistono due aspetti, uno maschile ed uno femminile. Il lato maschile rappresenta la volontà spirituale, la volontà di bene, mentre il lato femminile la coscienza. Mi ha colpito anche il fatto che il centro di coscienza rappresenta la possibilità di porsi fra il Sé e la personalità per poterli poi integrare. A me è venuta in mente questa considerazione: che l'aspetto coscienza sia quello che ci mette in relazione con il Sé, quando noi ci apriamo, ci facciamo canali divenendo ricettivi verso l'energia del Sé, mentre l'aspetto volontà possa essere usato, attuato, affinché la personalità si adegui a quanto ha recepito, appunto, attraverso l'aspetto coscienza. Ti sembra plausibile questa considerazione?

Risposta:

Sì, certo, è proprio così. La coscienza, essendo ricettiva può farsi canale delle energie del Sé, e la Volontà, es-

sendo positiva, può dirigere la personalità, farla obbedire al Sé, prenderla in mano. In fondo quella che Aurobindo chiama la «resa» è un atto di volontà.

Domanda:

Infatti quella «resa» si deve poi trasformare in qualche cosa di concreto. Non è così?

Risposta:

Naturalmente. Ho sempre pensato che nell'atto di arrendersi e quindi di obbedire, sia necessaria più che mai la volontà. La resa non è un atto di rinuncia, di paura, ma un atto di scelta, di coraggio. È la volontà spirituale che prende il posto della volontà personale che si arrende.

Domanda:

Comunque rimane molto importante il fatto che nel Centro di Coscienza risiede la possibilità di realizzare questo rapporto, questa sintesi con il Sé.

Risposta:

Infatti, si tratta proprio di questo.

Domanda:

Francamente prima d'ora non ci avevo mai pensato in maniera così profonda. Adesso tutto mi appare molto più chiaro.

Risposta:

A mano a mano che si approfondisce il concetto del Centro di Coscienza si fa sempre più chiara e precisa l'importanza di questo stadio, che è un livello di coscienza e che costituisce proprio il ponte verso il Sé,

e che è anche il vero scopo dell'incarnazione. Il centro di coscienza rappresenta in realtà il «principio Cristico» in noi ed è quello che permette al Sé di incarnarsi.

Domanda:

Volevo domandare: è possibile che le energie che si sono coagulate nell'ego abbiano una sorta d'intelligenza propria? Abbiamo, come dire, una tendenza a sopravvivere che gli è propria?

Risposta:

Sì, certo. Però io sarei più propensa a parlare di furbi-zia piuttosto che di intelligenza.

Domanda:

Perché, vedi, noto che, pur non accettando razionalmente l'idea del diavolo, delle tentazioni, e di cose di questo genere, da quando sto approfondendo questo cammino di spiritualità, mi sta accadendo una cosa strana: è come se in certi momenti ci fosse una «tentazione» più forte di prima. È come se la personalità, o alcuni aspetti egoici di essa, che pure ho bene oggettivato, non volessero assolutamente cedere; e ci sono degli assalti così forti, che, ripeto, se io fossi una persona superstiziosa, direi che è senz'altro il diavolo che mi sta tentando. Perché succede questo?

Risposta:

Succede proprio perché noi siamo ancora divisi.

Domanda:

Ma allora questo ego possiede una volontà sua propria?

Risposta:

In un certo senso, sì, perché l'ego è un falso io, una struttura che sembra avere una sua volontà, una sua forza, perché si è nutrito e si nutre di tutti i nostri bisogni, di tutti i desideri, di tutte le ambizioni egoistiche della personalità, che non abbiamo superato e che sono delle energie, e ciò determina un dualismo dentro di noi, come se ci fosse in noi un altro «io» con una volontà sua propria. Per un certo periodo evolutivo l'ego è più evidente, quasi più forte del Sé, che è ancora superconscio, perché si identifica con l'io e si serve di esso. Il Sé comunque esiste a prescindere dall'io, e si esprime attraverso di esso quando quest'ultimo diviene libero, spoglio; quando si trasforma nel centro di coscienza. In questo modo il Sé si individualizza, s'incarna, si «attua» e può fronteggiare l'ego e farlo scomparire rendendolo senza forze. Sì l'ego in un certo senso è simbolicamente il «diavolo», perché rappresenta tutto ciò che non abbiamo superato.

Domanda:

Io la conosco bene questa storia! Anche se tu dici che il mio ego è abbastanza «morbido», ha delle fortissime resistenze. Esse col passare del tempo si evidenziano, perché rappresentano delle difese che la personalità mette in atto... In effetti la personalità prima di cedere, si difende poiché per lei abbandonarsi significa perdere terreno, trasformarsi, distrutturarsi, morire. Allora per non morire del tutto tenta attraverso le resistenze di rinforzare gli attaccamenti a certe cose, acutizzando certi sintomi. Ti fa credere importante ciò che non lo è, richiamandoti anche a certi bisogni che credevi di aver superato. In questo caso hai la sensazione di essere oggetto di «tentazioni».

Risposta:

Infatti. La personalità condensata in un ego trova tutte le scuse e tutti gli alibi per sopravvivere, ed in questi casi, come si diceva prima, sfodera una sua pseudo-intelligenza. Tuttavia questa condizione poi si supera. La personalità, però, non va presa con la forza, affinché ceda, ma bisogna convincerla, farle comprendere che non deve morire, ma continuare a vivere «trasformata», e vivere con una personalità «trasformata» significa vivere meglio, vivere armoniosamente con un giusto e retto fluire di energie. L'errore che l'ego fa è quello di credere che debba annullarsi. Ciò accade perché siamo condizionati da errati preconetti, quali la rinunzia, l'ascetismo ecc. In realtà non dobbiamo distruggere nulla, annientare nulla. Si può infatti esprimere e vivere tutto ciò che abbiamo espresso prima, ma in un altro modo. Ed è qui la difficoltà, nel non riuscire a comprendere come si possano vivere anche degli aspetti personali, *in un altro modo*, infusi di spiritualità. E invece è possibile. Non ci viene chiesto di diventare cupi e tristi. Si può essere gioiosi, lieti, si può amare, vivere, ma in maniera libera, pura, altruistica esprimendo la coscienza e la volontà del Sé.

Domanda:

Riallacciandomi a quello che si stava dicendo prima a proposito della personalità che si destruttura e alla sensazione di pericolo che ciò provoca, mi sembra importante citare quello che diceva Einstein in merito: «L'uomo può fare quello che vuole, ma non può volere quello che vuole». E questo forse chiarisce ancora meglio il fatto che nel momento in cui avviene la «resa» della personalità alla volontà del Sé, non è più l'uomo che vuole, ma la Volontà Spirituale che agisce attraverso di lui.

Risposta:

Questo è vero. In pratica però dobbiamo prima analizzare che cosa è una resistenza. Le resistenze sono formate da contenuti inconsci che si oppongono perché non vogliono sciogliersi; essi hanno una forza, una specie di volontà meccanica. Non hanno una vera coscienza e quindi in realtà sono illusori. Sono degli automatismi talmente consolidati da sembrare vere e proprie «entità». Anche l'ego in realtà è formato da un insieme di meccanismi... Il concetto di «sub-personalità», come lo spiega la psicosintesi ci può aiutare a capire questo fatto. Anche le sub-personalità in effetti sono illusorie, però ci condizionano. L'unica vera realtà è il Vero Io, il Sé, che è la nostra individualità, la nostra essenza.

Domanda:

Proprio l'altro giorno stavo pensando che, in virtù della consapevolezza che ho raggiunto, ho la netta sensazione che quello che vuole la personalità non sia vero e, in quei momenti, è come se fossi un'attrice, la quale sa benissimo che sta solo recitando una parte, però è come se quella stessa parte volesse imporsi e divenire vera; è una condizione molto dolorosa. Ho la coscienza che sto recitando una parte e che non è la realtà, però sono sopraffatta dalla parte che sto recitando la quale a sua volta reclama la sua realtà e verità. Questo mi fa vivere un momento di conflitto e di dualismo.

Risposta:

È un momento molto importante e determinante quando si vive il dualismo anche in questo senso. Vi ho chiesto molte volte se avevate vissuto momenti di agitazione e di dolore avendo però la netta sensazione

della loro irrealtà, della loro illusorietà, e nello stesso tempo non potendo fare a meno di viverli. In quei momenti ci si rende conto che le energie personali, emotive è come se andassero per conto loro, ripetendo meccanicamente uno stato di sofferenza e di angoscia, mentre noi rimaniamo impotenti e passivi. Forse in questi casi bisognerebbe arrivare a dire: «Va bene, lascio vivere queste energie che evidentemente hanno bisogno di esprimersi, ma è solo uno sfogo, una valvola di sicurezza e basta». Se arriviamo a dire questo e ad assumere interiormente uno stato di distacco e di lucidità, possiamo comprendere la vera natura dell'energia che sta venendo fuori e quale sia veramente il problema al di là delle drammatizzazioni emotive, delle «etichette» che noi amiamo dargli. In tal modo la sofferenza svanisce e noi impariamo a incanalare in maniera giusta quelle energie che chiedono di esprimersi, di non essere represses.

Domanda:

Riferendomi a un intervento di prima in cui è stata evidenziata la polarità fra la personalità e la coscienza, se ho ben capito, questa personalità non tenuta sotto controllo è proprio quella che reca i danni maggiori, soprattutto quando, condensandosi in un ego, diventa una personalità egoistica, che afferma solo se stessa... Ora io dico, se la coscienza, anche se in forma primitiva, iniziale, è quella che dopo tutto ci avvicina di più alla nostra parte spirituale, dovremmo fare di tutto per fortificarla, ritirandoci, almeno per un periodo, dal mondo, come fanno gli asceti, i guru, anche per conoscere certi nostri contenuti inconsci. In un secondo tempo poi potremmo tornare nel mondo e plasmare la nostra personalità da un punto di vista pratico, attivo, perché, io

penso che sia molto difficile, visto com'è strutturata oggi la società, realizzare una personalità pura, in mezzo a tutte le influenze e gli stimoli negativi che ci vengono dall'esterno e dal mondo basato completamente sulle differenziazioni e sulle dicotomie.

Risposta:

Quello che dici è molto giusto. Ma il discorso che ho fatto oggi naturalmente si riferisce a quelle persone che già in precedenza hanno fatto quello che stai dicendo e che sono arrivate a un punto del loro cammino interiore, in cui la loro coscienza è abbastanza forte, è emerso già il centro di coscienza. Hanno già fatto un lavoro di disidentificazione interiore, hanno già visto i loro contenuti inconsci e, pur senza ritirarsi dal mondo, sono già passati attraverso un periodo di purificazione, di autoformazione, hanno sofferto ed hanno scelto consapevolmente la via spirituale. Hanno anche capito che non serve fuggire dal mondo, perché il vero compito che spetta all'uomo è quello di unire Spirito e Materia, affrontando tutte le prove e le difficoltà della vita con una consapevolezza chiara del loro vero significato.

Domanda:

Può avvenire che ad un certo momento della nostra vita questo equilibrio fra Spirito e Materia si manifesti dentro di noi in maniera naturale?

Risposta:

Questo momento di cui parli non nasce all'improvviso, anche se può sembrare che sia così, ma è stato preparato attraverso le tante esperienze fatte durante questa vita e durante le vite precedenti che hanno stimolato la

tua coscienza, la tua parte spirituale, anche se tu non te ne rendevi conto. Niente ti viene regalato.

Domanda:

Anche senza l'intervento di una volontà cosciente?

Risposta:

Sì, ma sempre come conseguenza di maturazioni interiori che tu hai raggiunto precedentemente senza saperlo. Non c'è stata una volontà cosciente, personale, ma forse una Volontà inconscia, spirituale. Ecco proprio questa potrebbe essere la differenza fra la volontà personale e quella spirituale: la prima è basata sullo sforzo cosciente, l'altra invece lavora a livello supercosciente, ed è senza sforzo. È quella che mantiene la rotta.

VIII

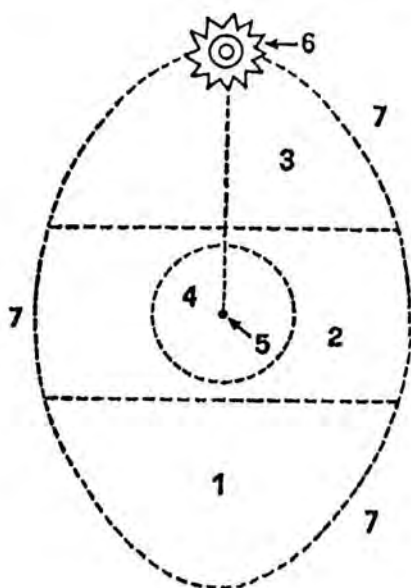
STRATEGIE DI DIFESA DELL'EGO
O REPRESSIONE DEL SUBLIME

«L' avversario nascosto nel petto umano, l'uomo deve vincerlo o perdere il suo alto destino...».
(Satprem).

Il cammino dell'uomo verso la completa autorealizzazione è lungo e tortuoso e non si svolge sempre in maniera tranquilla ed agevole, ma è disseminato di ostacoli, di conflitti e di crisi. Tuttavia questo non ci deve spaventare o fare esitare, perché le difficoltà hanno uno scopo ed un significato utili alla nostra maturazione che dobbiamo comprendere ed utilizzare. Gli ostacoli infatti sono in realtà «gradini» da salire, i conflitti rivelano dualismi e polarità da equilibrare, le crisi indicano scelte e maturazioni che dobbiamo fare.

L'uomo ha una struttura psicologica molto complessa e vive, senza saperlo, su varie dimensioni e livelli di coscienza. Tuttavia egli è consapevole generalmente solo di una minima parte di se stesso e vive identificato con un io, che nel migliore dei casi è solo un riflesso limitato e distorto del suo vero Essere, il Sé.

Per meglio capire la complessa struttura psichica dell'uomo riportiamo qui di seguito uno schema ideato da Assagioli che mostra i vari livelli della coscienza.



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

Il nostro campo di coscienza usuale è circoscritto solo a quei contenuti psichici che la nostra attenzione ci rivela ed è condizionato da identificazioni, automatismi inconsci, influenze che abbiamo assorbito dall'esterno (n. 7 inconscio collettivo).

Crediamo di essere coscienti, di conoscerci ed invece siamo «falsi» e condizionati, conosciamo in maniera vaga ed incompleta solo quello che appare alla superficie della coscienza, ignorando o sottovalutando tutto il profondo e vasto mondo dell'inconscio.

Ben a ragione Jung dice che «il cosciente è, per natura, una specie di strato superficiale di epidermide, galleggiante sull'inconscio, che si estende nelle profondità, come un vasto oceano di perfetta continuità». Tuttavia questo «campo di coscienza» superficiale (n. 5) o il cosciente come lo chiama la psicanalisi, è

suscettibile di ampliamento e di approfondimento e la sua «qualità» ed i suoi contenuti possono divenire sempre più chiari, autentici e profondi, a mano a mano che l'uomo evolve e si mette in contatto con le dimensioni profonde della sua psiche, sia verso il basso e cioè verso l'inconscio inferiore (n. 1), sia verso l'alto e cioè verso l'Inconscio Superiore o Supercosciente (n. 3). L'inconscio medio (n. 2) è più facilmente esplorabile perché è costituito da tutti quegli stati psichici che potremmo chiamare «attuali» e che continuamente «entrano ed escono» dal campo di coscienza (è il preconscious della psicanalisi).

L'inconscio inferiore invece rappresenta il nostro passato ed è quella zona di cui si è occupata prevalentemente la psicanalisi freudiana e che contiene gli istinti, gli impulsi atavici, i complessi, i traumi, i ricordi sepolti e tutto ciò che l'io cosciente ha voluto dimenticare. L'Inconscio Superiore rappresenta, in un certo senso, il nostro futuro, cioè quello che noi potenzialmente siamo, tutte le nostre capacità e facoltà più elevate ed autentiche: intuizione, creatività, amore, idealismo, verità, bellezza, sentimenti universali ecc. Tutto ciò insomma che vi è di più nobile e «sublime» nell'uomo e che è la sua dimensione più vera ed autentica.

Tuttavia queste due zone della psiche, quella inferiore e quella superiore, non sono facilmente accessibili alla nostra indagine, alla nostra esplorazione, perché fra la parte cosciente della nostra psiche e quella incosciente esiste una barriera, un diaframma che può essere più o meno impenetrabile o sottile.

Poche sono le persone che hanno creato un rapporto armonico fra cosciente ed inconscio, i due poli della nostra psiche, perché questo rappresenta il raggiungimento di una integrazione e di un equilibrio, che richiede un lungo lavoro di sviluppo della coscienza.

Molti sono invece coloro che hanno un diaframma molto resistente fra questi due poli, perché senza rendersene

conto reprimono continuamente le istanze ed il flusso di energie che provengono dall'inconscio, ed hanno creato una «rimozione».

Il termine «rimozione» fu introdotto da Freud e sta ad indicare un meccanismo inconscio che si è formato a poco a poco per effetto della repressione volontaria, ripetuta e continua di impulsi, stati di animo, contenuti provenienti dall'inconscio che per una ragione o per l'altra non sono accettati dall'io cosciente. In genere si parla di rimozione in riferimento all'inconscio inferiore, ma esiste un meccanismo simile, come vedremo, anche per quello che riguarda l'Inconscio Superiore.

Il fatto importante che dobbiamo tenere presente è che questo meccanismo di repressione, che all'inizio era cosciente e volontario, è divenuto *una reazione automatica inconscia*, per la tendenza insita in noi a formare automatismi e ciò impedisce all'io cosciente di percepire, non solo l'impulso e lo stato d'animo, ma anche la repressione.

In realtà, anche quando non vi sia una rimozione, l'inconscio è difficile da percepire proprio per la sua natura. Basti pensare che l'inconscio è costituito in gran parte proprio «da ciò che l'io cosciente non vuole percepire», ed inoltre ha bisogno di metodi ed atteggiamenti particolari per affiorare, perché in genere noi siamo troppo estroversi, troppo polarizzati sul piano cosciente e razionale e volgiamo le spalle alla vita inconscia.

Questa difficoltà a percepire l'inconscio esiste sia per quello che riguarda la parte inferiore di esso (subcosciente), sia per quello che riguarda la parte superiore (Supercosciente), e vi può essere una repressione (e conseguente rimozione) sia dell'uno che dell'altro.

Mi soffermerò su questo secondo tipo di rimozione che è stato chiamato dai vari psicologici «repressione del sublime». La parola «sublime» sta ad indicare tutte le aspirazioni, gli

impulsi, le tendenze più elevate dell'uomo, l'esigenza della verità, della bellezza, della giustizia, dell'amore, il senso del trascendente e del divino, l'intuizione verso stati di coscienza universali ed impersonali. In altre parole il «sublime» è il Supercosciente di Assagioli, la dimensione «noetica» di Victor Frankl (da nous=spirito), e rappresenta non solo l'aspetto più alto dell'uomo, ma anche il più vero ed il *più realmente umano*. Infatti è la zona della psiche attraverso cui si rivela il Sé, che non è un concetto metafisico, un'astrazione, ma il vero Io dell'uomo, il suo vero Essere, la sua Individualità.

L'uomo è inconsapevole in genere di questa realtà, identificato com'è con l'io personale (n. 5), chiuso nel cerchio limitato e condizionato del suo egoismo, del suo orgoglio, dei suoi attaccamenti e, senza saperlo, può creare una barriera verso il Supercosciente, impedire al Sé di manifestarsi ed ai contenuti del Supercosciente di rivelarsi. Egli soffre di «repressione del sublime».

Questo stato interiore non è senza conseguenze e, come avviene per la rimozione dell'inconscio inferiore, può portare a malesseri, disturbi, crisi più o meno gravi e sfociare in una vera e propria nevrosi, quella che Victor Frankl chiama, per distinguerla dalle nevrosi comuni, *nevrosi noogena*.

Possiamo chiederci a questo punto: «Perchè l'uomo reprime la sua parte più autentica? Perchè ha paura di crescere? Perchè rifiuta la sua grandezza?»

Il dramma dell'uomo è il suo stato di incoscienza verso la sua vera natura che lo fa identificare con ciò che non è autentico, che non è reale. Egli per lunghe epoche si identifica con un «io» falso, costruito, fatto di automatismi, abitudini e bisogni, un «io» che può consolidarsi e strutturarsi in maniera così solida da diventare una forza, una volontà che si oppone alla pressione costante dell'Io Vero, che è il Sé, instaurando una lotta ed una serie di strategie per non cedere il suo dominio.

Abbiamo in altre conversazioni parlato di questo «io», che è spesso denominato «ego» e che è il più accanito ed ostinato avversario del Sé e della vera coscienza.

La creazione di questo «ego» è stata in un certo senso inevitabile e forse, per un certo periodo, anche necessaria per affrontare la vita ed il mondo, essendo ancora inconsci di noi stessi e immersi in uno stato di ignoranza e di identificazione. Tuttavia a mano a mano che la luce della vera consapevolezza si fa strada in noi e il Sé preme dall'interno per manifestarsi, si crea un dualismo molto penoso che può durare molto a lungo con fasi alterne. Ma la coscienza cresce dentro di noi anche a nostra insaputa e spesso può avvenire che un individuo arrivi ad un grado di maturità abbastanza avanzato senza esserne cosciente. È questo il momento in cui effettivamente può instaurarsi quello stato di resistenza che molti psicologi hanno chiamato «repressione del sublime». È come se l'ego, identificato con la falsa coscienza, creasse una serie di resistenze e di sbarramenti, iniziando una subdola e ostinata strategia di difesa verso il Sé.

Molti psicologi si sono occupati di queste resistenze e sbarramenti che hanno potuto verificare di persona nei loro pazienti. Il primo psicologo che ha creato l'espressione «repressione del sublime» è stato Desoille, l'ideatore del «sogno da svegli guidato», una tecnica immaginativa che tende a far affiorare il Supercosciente. Ed è proprio verso il Supercosciente che si instaurano le resistenze.

Altri studiosi e psicologi dopo di lui hanno potuto constatare la presenza di questo tipo di resistenza, fra cui il Maslow, Assagioli e molti altri.

Le resistenze che si oppongono al sublime (Supercosciente) sono molto diverse dalle resistenze che possono presentarsi in qualsiasi psicoterapia verso contenuti dell'inconscio inferiore. Tuttavia vi è un'analogia fra di esse che riguarda il momento in cui si presentano. In una psicoterapia

comune, volta a conoscere l'inconscio inferiore, si possono instaurare delle resistenze proprio nel momento in cui l'analisi sta facendo avvicinare il paziente alla scoperta di un contenuto inconscio molto importante e decisivo, di un «nodo» particolare, la cui risoluzione potrebbe portarlo alla guarigione. Ma l'inconscio si oppone, crea una resistenza proprio come se vi fosse nel profondo del paziente una volontà di «non guarire». Infatti guarire significa crescere, maturare, superare uno stato infantile di immaturità, staccarsi dal passato ed è proprio questo che l'inconscio non vuole, o non può fare, essendosi bloccato su dei meccanismi abituarini ed automatici. È la paura del nuovo, dell'ignoto che blocca la crescita e la guarigione poiché esse sono viste come minaccia.

La stessa cosa avviene anche quando le resistenze si riferiscono al Supercosciente. Infatti esse si presentano quando l'individuo è vicino ad una svolta nella sua vita, quando egli sarebbe pronto per «una presa di coscienza» decisiva, per un'apertura verso l'aspetto più alto di se stesso, o addirittura verso il risveglio della coscienza del Sé. A volte egli ha dei momenti di elevazione, dei momenti in cui in lui si presentano delle intuizioni, delle ispirazioni, degli stati di coscienza superiori, ma subito li nega e li cancella cercando di minimizzarli e di neutralizzarli. Ha paura della sua natura superiore, non vuole ammettere di essere più maturo ed evoluto di quanto appare, nega la sua realtà superiore. È l'ego, identificato con i contenuti personali che crea questa resistenza e questa «repressione» instaurando una serie di strategie subdole e astute che dobbiamo imparare a riconoscere se vogliamo smascherarle e superarle.

Può essere utile a questo scopo esaminare alcune di queste strategie, come le presenta Piero Ferrucci nel libro «Crescere», nel capitolo intitolato «Psicopatologia del sublime»:

1. Repressione

È intesa come «tradimento verso il proprio destino». Piero Ferrucci scrive nel suo libro che nella Divina Commedia Dante considera il «tradimento» (la repressione diremmo noi) del proprio destino spirituale come la forma più bassa di ipocrisia e la simboleggia con Caifa, l'uomo che condannò Cristo. Infatti Caifa rappresenta colui che sacrifica la sua verità interiore all'opportunismo. Questa può essere una grave forma di repressione del sublime, basata sulla paura di essere diversi dagli altri e sull'incapacità di superare il proprio conformismo. La persona non si rende conto di aver tradito la parte più vera, più alta di se stesso per una forma di opportunismo e conformismo, ma cade in un profondo stato di angoscia, di insoddisfazione e di malinconia perché in realtà egli sarebbe stato pronto per agire secondo i suoi più alti ideali, ma li ha traditi.

2. Proiezione

Non si tratta del solito meccanismo di proiezione di cui parla la psicanalisi, ma di una forma particolare di essa che Ferrucci descrive così: « Anziché riconoscere come proprie le qualità transpersonali esprimendole nella vita, un individuo le può attribuire a qualcun altro: genitore, guru, terapeuta, prete, amico, personaggio pubblico ecc. Egli poi si aspetta che quella persona agisca secondo l'immagine ideale che lui se ne è fatta e rimane turbato quando ciò non accade». (Crescere, pag. 133). Ma la cosa più importante è che rivela il subdolo meccanismo di difesa dell'ego, è il fatto che questo atteggiamento permette a quella persona di non crescere, di non maturare, di non manifestare le sue qualità più alte, delle quali ha paura. Si instaura quindi in questo tipo di persona una specie di «pigrizia psicologica», di inerzia che crea un senso di impotenza, di di-

pendenza e spesso anche di ribellione. Infatti la dipendenza crea a livello inconscio rancore, aggressività e ostilità.

3. *Compensazione*

Occorre stare molto attenti per riconoscere una resistenza dietro questo atteggiamento che a volte può apparire positivo. Esso si instaura a volte dopo un afflusso di energie spirituali dal Superego, o dopo un momento di contatto con il livello transpersonale, quando la personalità, temendo che questi stati superiori la facciano cambiare cerca di neutralizzarli instaurando un atteggiamento completamente opposto a quello che si è manifestato nel momento di elevazione spirituale. Ad esempio distraendosi in attività banali e superficiali (guardare la televisione, leggere riviste di carattere mondano, indulgendo in discorsi frivoli ecc.). È l'ego che fa scattare questo meccanismo di compensazione per cancellare il momento di ispirazione e di elevazione, giustificando questi atteggiamenti con il bisogno di riposo, di distensione, di distrazione, di equilibrio.

4. *Pessimismo difensivo*

Accade spesso che di fronte ad un impulso superiore, a un momento di sollecitazione verso una maturazione e un cambiamento, molti dicono di «non essere ancora pronti», di «sentirsi ancora immaturi», di «non avere abbastanza tempo da dedicare alle cose spirituali» e in buona fede mostrino dispiacere e rammarico per questa situazione. In realtà, anche in questo caso, è l'ego che con la sua tattica disfattista crea pessimismo, scoraggiamento, falsa umiltà, senso di impotenza per ostacolare le forze evolutive che vorrebbero portare avanti l'individuo verso una coscienza più ampia, verso una realizzazione.

5. Routinizzazione

Piero Ferrucci così descrive questa forma di resistenza: «Consiste nell'accettare il Superconscio da un punto di vista concettuale, ma nel cristallizzarlo poi in qualche forma di burocrazia e di monotona ripetizione rituale in cui ogni elemento creativo è scomparso». (pag. 134). In altre parole è la strategia di trasformare tutto ciò che è spirituale, libero, creativo e che appartiene al livello del Supercosciente e del Sé che per sua natura è in continuo ampliamento e cambiamento, in qualchecosa di meccanico, abitudinario, in una «routine» che toglie ogni bellezza ed ogni dinamismo anche alle energie spirituali. È la personalità che è strutturata su meccanismi e abitudini che soffoca la libertà dello Spirito e trasforma tutto in schemi e formule senza vita.

Tutte queste strategie di difesa dell'ego che abbiamo brevemente descritto sono molto interessanti ed è necessario conoscerle, proprio perché potrebbero apparire innocue e facilmente superabili. In realtà è molto difficile superarle perché appaiono banali e non pericolose. Esse basano la loro forza proprio sulla loro ambiguità e apparente inoffensività, che ci induce ad essere quasi indulgenti verso di esse, impedendoci di prendere una posizione chiara e decisa e di schierarci con coraggio dalla parte del Sé.

Anche il Maslow si è reso conto di questo ostacolo che blocca la crescita dell'uomo e che egli chiama «paura della propria grandezza», oppure «il sottrarsi al proprio destino». Egli scrive: «Noi tutti abbiamo potenzialità non usate... ma abbiamo paura di diventare ciò che possiamo intravedere nei momenti più perfetti.... Siamo felici, ed anche eccitati a causa delle possibilità divine che vediamo in noi in tali momenti culminanti e tuttavia, nello stesso tempo, tremiamo di debolezza, di soggezione e di paura davanti a queste stesse possi-

bilità». Molto spesso accade inoltre che, non solo vi sia paura e rifiuto delle proprie possibilità più elevate, ma anche un meccanismo simile riguardo alle possibilità più elevate di altre persone, superiori a noi. Il sintomo di questo meccanismo è un inspiegabile senso di ostilità, di invidia e di paura che ci assale di fronte ad individui che hanno raggiunto una maturità, una realizzazione ed una saggezza che noi non abbiamo ancora conseguito. È come se queste persone con la loro semplice presenza ci facessero sentire inferiori e incapaci e per questo proviamo verso di loro ostilità e invidia. In realtà noi proiettiamo la paura e il rifiuto che abbiamo verso il nostro Sé e le nostre qualità più elevate verso il Sé di queste persone.

Tutti questi atteggiamenti non sono altro che sintomi rivelatori della presenza in noi di una «repressione del sublime», di una rimozione inconscia dei contenuti supercoscienti già pronti a manifestarsi, di un rifiuto della nostra realtà più alta, il Sé, che preme per manifestarsi. Tutto ciò è prodotto dalla presenza in noi di un io personale ancora condizionato ed identificato con antichi bisogni ed automatismi, e che pur essendo falso e costruito, si è ristrutturato in una «entità» forte e caparbia, l'ego, che continua a resistere e ad opporsi ciecamente alla crescita e al cambiamento di coscienza. Questa lotta avviene quasi sempre a livelli subcoscienti. Mentre noi a livello conscio siamo ignari di ciò, ma ne subiamo le conseguenze con malesseri, crisi, stati di angoscia e depressione, sintomi psico-somatici più o meno gravi e stati nevrotici di cui abbiamo già parlato. Più una persona è evoluta e matura, più i suoi malesseri sono gravi.

Non posso chiudere la descrizione degli atteggiamenti che rivelano la presenza nell'individuo della «repressione del sublime», senza accennare ad un altro di questi atteggiamenti sintomatici, notato sempre dal Maslow e che è la mancanza di curiosità, il rifiuto di conoscere, che si accompagna al ri-

fiuto della responsabilità. «La mancanza di curiosità può essere una espressione attiva o passiva di ansia e di paura. Cioè noi possiamo cercare la conoscenza per ridurre l'ansia, ma possiamo anche evitare di sapere per ridurre l'ansia. Per usare un linguaggio freudiano la mancanza di curiosità, la difficoltà nell'apprendere, la pseudo-stupidità, possono essere una difesa».

Ciò avviene perché la conoscenza, soprattutto per quello che riguarda noi stessi ed i propri contenuti psicologici, porta naturalmente a prendere coscienza di qualcosa, di qualche aspetto che abbiamo rimosso, che abbiamo rifiutato, perché non eravamo in grado di affrontarlo. L'io cosciente si difende bloccando la capacità di comprensione della mente e facendola entrare in uno stato di confusione e di pseudo-stupidità». È questa una condizione temporanea e che può verificarsi in persone normalmente intelligenti e capaci di capire, ma che improvvisamente perdono la lucidità e le loro facoltà razionali. In realtà a livello inconscio è subentrato uno stato di panico e di difesa che blocca la capacità di comprensione e di conoscenza. Infatti non si può conoscere senza che qualcosa cambi in noi.

Diceva Socrate: «Non si può conoscere il bene e non farlo».

Meglio quindi non conoscere, non sapere e non assumersi poi la responsabilità di agire, di cambiare.

Tutti questi sintomi, atteggiamenti, strategie dell'ego come possono essere superati? Che cosa possiamo opporre a questa resistenza così ostinata e subdola che spesso ci fa sentire impotenti e deboli?

Il primo passo è il riconoscerli, l'ammetterli con coraggio e sincerità e poi cercare di capirne le cause, l'origine, che può essere una carenza, un bisogno, una frustrazione che non abbiamo ancora risolto e che continua a condizionarci inconsciamente anche se appartiene al passato e non ha in

realtà più validità ed importanza, ma continua ad influenzarci perché è divenuto un meccanismo.

Il secondo passo è sviluppare sempre di più la coscienza passando attraverso la fase del ritrovamento della nostra autenticità e poi attraverso la fase della libertà interiore e del riconoscimento della nostra essenza che è il Sé.

Lo sviluppo della coscienza è aiutato dalla disidentificazione e dal lavoro di decondizionamento, di destrutturazione della vecchia personalità e dell'ego.

È però indispensabile «volerlo».

Volerlo significa essere veramente decisi e fare una scelta. Dire a se stessi: «Devo farlo, perché sento che è giusto, perché lo desidero veramente. Non me lo impongo, ma lo voglio veramente». Non è una volontà di sforzo, di imposizione, ma una volontà di scelta, di saggezza, di profonda adesione alla verità e al bene. Perché è Bene tutto ciò che è Vero.

È scritto nelle Upanishad: «Un Essere Cosciente è al centro di noi stessi. È come un fuoco senza fumo. Bisogna districarlo pazientemente dalla materia». Noi dobbiamo sentire che c'è questo Essere Cosciente imprigionato dentro di noi che lotta per uscire alla luce. Dobbiamo aiutarlo a manifestarsi, togliendo tutti gli ostacoli che lo soffocano, che lo mantengono «sepolto vivo».

È il nostro Sé che è già pronto a nascere e se non nasce si ritira e noi perdiamo l'occasione che ci è stata data in questa vita.

Il lavoro è lungo, ma è creativo e gioioso, e dà subito dei risultati evidenti, perché la Luce del Sé è così forte che basta togliere la prima pietra che la soffoca per far apparire il suo splendore.

Infatti nel processo di disidentificazione appena troviamo un «punto» di noi libero e distaccato, è come se trovassimo una fiaccola ardente che illumina l'oscurità e ci fa vedere la Via. Una volta che abbiamo cominciato a «vedere» non pos-

siamo più tornare indietro e ricadere nella prigionia dell'ego. Ormai siamo capaci di distinguere il vero dal falso, la luce dall'oscurità, il Sé dalla personalità.

Il primo risultato della disidentificazione infatti è lo sviluppo del distacco e del discernimento.

Il distacco ci dà la libertà emotiva.

Il discernimento ci dà la capacità di distinguere il reale dall'irreale, il vero dal falso, «l'oro dalla sabbia».

Dice Ramana Maharshi che il «Saggio riesce sempre a distinguere l'oro dalla sabbia, come la formica scopre lo zucchero in mezzo alla sabbia».

Noi dobbiamo solo scegliere, non distruggere, perché quello che è falso deve poi essere ricondotto alla giusta funzione liberando le energie imprigionate in meccanismi sbagliati.

La base di ogni lavoro spirituale è lo sviluppo della coscienza perché non si può giungere ad una realizzazione senza la vera coscienza, qualunque sia la linea o il metodo che uno segue.

Non sono le teorie che ci fanno realizzare, ma la trasformazione, l'esperienza, il ritrovamento della vera coscienza del Sé e la totale armonizzazione e integrazione di tutti i livelli della nostra natura consci ed inconsci.

Ogni dualità deve essere superata in una unità superiore in cui tutto ritrova la sua completezza e la sua totalità.

DIBATTITO

Domanda:

Vivo talvolta degli slargamenti di coscienza durante i quali percepisco di essere veramente me stessa. Tuttavia mi sento talmente diversa dal solito da essere pervasa quasi da una sorta di scoraggiamento perchè mi rendo conto che quell'esperienza non dipende da me, anche se forse c'è stato da parte mia un lavoro preparatorio, sia pure inconsapevole. Sono così diversa in quei momenti che quasi non mi riconosco più e penso che sia intervenuta una forza superiore. Può tutto questo costituire una forma di resistenza al sublime?

Risposta:

Penso di sì anche se, in questo caso, la resistenza potrebbe essere costituita dal fatto che non vuoi rinunciare al «te stesso» inferiore perchè l'altro quello vero, è diverso, più bello, più sublime, ma sconosciuto. È probabile che normalmente tu sia identificata con un «te stesso» più noto a cui sei attaccata perchè ti sembra di averlo costruito tu, che sia una tua conquista. Mi pare di vedere in questo una forma di autocompiacimento, dal momento che non riconosci come tuo il «te stesso» che non hai costruito.

Domanda:

Ogni forma di non riconoscimento dell'esperienza più alta rappresenta a mio parere una fuga. Non potrebbe

essere che la parte più bassa, ordinaria di noi, non riconosce la parte più alta come propria per non affrontare le nuove responsabilità e superamenti che ne deriverebbero?

Risposta:

Sì, potrebbe essere, ma questo contiene una sfumatura diversa. Nell'intervento precedente si percepisce quasi il dispiacere di non riconoscere come proprio, come se non le appartenesse, il se stesso che emerge in quei momenti e non una fuga dalla responsabilità come nel caso tuo.

Intervento:

Non è proprio un dispiacere che provo, ma il timore che la mia volontà non potrà a comando provare di nuovo quell'esperienza.

Risposta:

Potrebbe essere una scissione tra l'ideale percepito e l'io più comune che, pur avendo delle qualità, mostra un divario troppo profondo. Bisognerebbe avvicinarli di più, come diceva Assagioli a proposito del nostro atteggiamento verso gli Esseri Superiori: commettiamo l'errore o di vederli al di fuori della nostra portata, troppo sublimi e lontani, oppure li umanizziamo eccessivamente. Accade lo stesso meccanismo per il Sé: o lo vediamo troppo in alto, irraggiungibile, oppure non lo vediamo affatto, lo neghiamo perchè in realtà lo reprimiamo.

Domanda:

Forse mettiamo in atto, come dice il Maslow «la paura della nostra grandezza» oppure la dissacrazione come difesa?

Risposta:

Il vederlo troppo vicino e facilmente raggiungibile può significare una presunzione dell'ego.

Domanda:

Vorrei parlare di una mia esperienza che proviene dal Superconscio. A volte riesco a percepire delle intuizioni che però poi sono di nuovo inghiottite dall'inconscio senza poterle più riafferrare. È forse questo un meccanismo tipico dell'inconscio?

Risposta:

Sì, è un fatto normale. Nel mio libro «Il Sé e l'inconscio» è messa in rilievo la difficoltà naturale a percepire sia l'inconscio che il Superconscio perchè i loro contenuti e la loro vibrazione sono talmente diversi da quelli normali da essere facilmente reinghiottiti. Capita a tutti ad esempio, di svegliarsi la mattina con una sensazione di una intuizione o di un sogno importante appena fatto, ma basta un movimento perchè tutto venga dimenticato e qualcosa dentro di noi sembra richiudersi. Ciò dipende dal dualismo tra la coscienza di veglia e quella di sogno. Sappiamo scientificamente che la coscienza si appoggia al cervello, costituito da materia, che limita la capacità di coscienza, come sostiene l'esoterismo. Quando invece dormiamo o siamo nel dormiveglia, la coscienza si trova fuori dal cervello fisico ed è quindi più sensibile, rientrando nel cervello, avviene un oscuramento e qualcosa si chiude.

Domanda:

Mi riferisco ora allo schema assagioliano dell'inconscio. Mi domando se il Superconscio per entrare nel campo della coscienza debba necessariamente passare per l'inconscio medio oppure possa arrivarci direttamente.

Risposta:

Non dobbiamo commettere l'errore di vedere questi livelli dell'inconscio come «luoghi» perchè uno schema disegna in piano ciò che sono invece dimensioni e stati della coscienza. Il Supercosciente può essere percepito direttamente senza bisogno di un passaggio obbligato attraverso l'inconscio medio che è uno stato di pre-coscienza. Noi possiamo percepire vari stati di coscienza. Ad esempio abbiamo la percezione normale del momento attuale, la consapevolezza cioè di essere vivi, di respirare, di parlare. Ma, se volgiamo l'attenzione altrove possiamo divenire consapevoli di altri contenuti dell'inconscio medio. L'attenzione è infatti come una luce che può essere spostata nelle diverse parti di questa zona media preconsa; i vari contenuti entrano ed escono di volta in volta facilmente in questo campo dell'inconscio dove non esiste un grosso diaframma verso la coscienza normale, perchè i contenuti non sono stati rimossi e inoltre sono recenti e basta spostare l'attenzione per ricordarli. Diverso è invece l'inconscio costituito da materiali del passato, e spesso rimossi, quindi più stratificato, o l'inconscio superiore che non è stato ancora manifestato, perchè è potenziale e non riconosciuto. Nasce allora la difficoltà ad esprimerlo ed occorrono esperienze eccezionali, momenti di emergenza, affinchè i suoi contenuti superiori possano venire alla luce ad esempio il coraggio, l'altruismo, il sacrificio ecc. Le persone vivono normalmente nella pigrizia, nell'inerzia, nel *tamas*, hanno bisogno di forti scosse per portare alla luce le loro qualità più alte. Per questo esiste il dolore senza il quale gli esseri umani rimarrebbero per sempre abulici, dormienti.

Domanda:

Ma non è logico che nel corso dell'evoluzione vi siano queste fasi di sonno e di inerzia?

Risposta:

È logico se ti riferisci alla fase evolutiva dell'essere unicellulare, dell'ameba che dorme sempre. Ma noi non siamo esseri unicellulari, e spesso però continuiamo a dormire anche quando siamo divenuti umani e in noi è scesa la scintilla divina. La nostra lotta consiste nel riuscire a «rimanere» svegli sviluppando la coscienza, sino a poterlo fare addirittura anche quando dormiamo. La continuità di coscienza è infatti la metà.

Domanda:

La repressione del sublime intesa come tradimento del proprio destino, può manifestarsi con sensi di colpa verso se stessi, con la malinconia, l'insoddisfazione, la frustrazione, un senso di perdita?

Risposta:

Certamente. Il soggetto in questione pur non rendendosi conto che sta tradendo se stesso e che non sta attuando quello che il Sé vorrebbe, prova tuttavia una profonda malinconia e spesso un senso di colpa senza sapere perché.

Domanda:

A volte pur credendo di star percorrendo la strada spirituale ci si rende conto che non stiamo dando tutti noi stessi e cerchiamo di conservare per noi qualche aspetto personale e così corriamo il rischio di banalizzare e routinizzare la spiritualità.

Risposta:

Come esistono i tradimenti gravi, esistono «piccoli» e meschini tradimenti che sono i compromessi. Possiamo così mettere a tacere la coscienza rinunciando a metà.

Domanda:

Non intendevo il non saper rinunciare a tutto, ma il non impiegare tutta l'energia.

Risposta:

Dobbiamo chiederci: perchè non impieghiamo tutta l'energia? Come dice Piero Ferrucci, forse per paura o per opportunismo. L'opportunismo non è altro che voler mantenere il piede in due staffe, in questo caso sulla via spirituale significa «compromesso». Dobbiamo fare molta attenzione al sottile inganno che si cela dietro il nostro compito di unire Spirito e Materia se non comprendiamo a pieno il suo vero messaggio. Infatti, non significa non rinunciare a niente di ciò che riguarda la materia (ossia la personalità) ma significa trasformare la materia prima di poterla unire allo Spirito, sublimarla e renderla «pura» e «vergine».

Domanda:

Io credo che la chiave di tutto sia lo sviluppo della coscienza e la disidentificazione. Il mio ostacolo è di non saper mantenere sempre attivo il centro di coscienza. Avverto una resistenza e un timore del rischio di routinizzare il lavoro spirituale, quando do per scontato di aver raggiunto un certo livello di impegno e di ricettività. Infatti se il livello conseguito non è registrato nel centro di coscienza, la personalità tamasica appesantisce tutto e si ferma su un rendimento medio, mentre si potrebbero vivere le esperienze con molta più intensità.

Intervento:

La personalità le imborghesisce.

Risposta:

È come se la personalità avesse raggiunto un livello di cui si sente soddisfatta e non si accorge invece che sta ripetendo costantemente dei meccanismi. Forse dipende dal tuo temperamento: tu sei una Bilancia e questo segno ama l'armonia, ama evitare le crisi, i conflitti, i drammi, gli eccessi.

Domanda:

Per questo mi rendo conto che devo attivare molto di più il centro di coscienza e tenerlo molto più desto. Non è questa la soluzione?

Risposta:

Sì, è questa. Penso che, senza voler cadere nella drammatizzazione, è necessaria tuttavia una forte scossa ogni tanto. Ci vogliono il fuoco e l'ardore altrimenti anche la via spirituale diventa meccanica. Bisogna provocare dei cambiamenti e delle crisi.

Domanda:

Quando la personalità non aderisce completamente, emerge con chiarezza la repressione del sublime. Nel caso contrario però esiste un grosso rischio, quello di agire meccanicamente basandosi su una accettazione precedente, mentre tutto deve essere continuamente rinnovato. Non credi?

Risposta:

Sì, bisogna essere continuamente creativi. Le stesse teorie che abbiamo accettato perchè le abbiamo sentite vere, devono tuttavia essere ogni tanto rivisitate, rinnovate, per scoprirne nuovi aspetti, altrimenti diventano dei dogmi. Non dobbiamo dare per scontato ad esem-

pio di aver trovato il centro di coscienza, perchè esso evolve, diventa sempre più ampio e profondo; sta a noi nutrirlo continuamente e vivificarlo.

Domanda:

La repressione del sublime si presenta a chi è pronto. tuttavia non può accadere che le manifestazioni ricordate da Piero Ferrucci si presentino anche alle persone comuni?

Risposta:

Sì certo, però in riferimento a contenuti della personalità. Piero Ferrucci parla di «psicopatologia del sublime» che non riguarda più le persone comuni. Il proiettare su una persona le qualità del Sé ad esempio, oppure sentire una ispirazione transpersonale, compensandola però con una banalità, sono meccanismi che non si presentano alle persone comuni ma a chi sta facendo un lavoro di autoformazione spirituale, a chi sta vivendo una crescita interiore. Può allora presentarsi il pericolo delle resistenze che tentano di banalizzare ogni cosa. Può intervenire il criticismo oppure una sorta di deprezzamento del sublime. In realtà, come ammettono Maslow e Assagioli, la persona dissacrante è interiormente pronta. La dissacrazione, il mettere cioè in ridicolo in maniera blasfema ed esagerata tutto ciò che è spirituale, è l'estrema difesa dell'ego che diventa diabolico. È vero che in un momento di dolore può capitare di negare tutto il cammino percorso; in realtà è l'ego che sta dissacrando perchè non vuole accettare quella sofferenza e quella prova data dal Sé.

Domanda:

Nel cammino di autoformazione cerco di mettere molta attenzione in quello che dico o faccio. Nei momenti di

luce mi accorgo anche delle prepotenze commesse o dei rancori nutriti nel passato e attraverso l'autoanalisi mi propongo di non ricadere più in questi difetti ma non sempre ci riesco.

Risposta:

In linea generale il lavoro così condotto è giusto; il difficile sta nel superare il difetto scoperto, perchè si commette l'errore di volerlo eliminare con l'imposizione e la volontà. Si deve invece scoprire la radice del difetto, l'energia che c'è dietro: potremmo a volte scoprire che l'energia è positiva, senza dare per scontato che sia necessariamente negativa.

Domanda:

Qual è il giusto atteggiamento da tenere quando mi accorgo di aver ferito qualcuno con una risposta o con un comportamento?

Risposta:

Devi guardare in te stessa per scoprire le motivazioni del tuo agire. Per sviluppare la coscienza e superare veramente i difetti, bisogna analizzare se stessi e non semplicemente proporsi di non ripetere i comportamenti errati. Lo scopo fondamentale dello sviluppo della coscienza non è quello di diventare buoni a tutti i costi; nella prima fase che si attraversa lo scopo è di diventare veri. Se si scopre ad esempio di essere egoisti ed aggressivi, bisogna innanzi tutto cercare di capire da dove provengono le energie dell'egoismo e dell'aggressività. Non si possono reprimere ma si devono conoscere. Certo non le si esprimono più facendo del male agli altri, ma si devono riconoscere in se stessi, capirne le ragioni e la provenienza. A volte anche i nostri difet-

ti possono essere sintomi di resistenze e di «repressione del sublime». All'inizio lo sviluppo della coscienza porta ad essere veri, in un secondo momento ad essere buoni. Il nostro condizionamento religioso ci suggerisce di diventare buoni ad ogni costo, che è sì la mèta vera ma passando prima attraverso la verità di noi stessi e non dipingendo semplicemente di rosa ciò che è nero.

Se c'è una «resistenza» verso il Sé, vuol dire che non sappiamo arrenderci alla Sua volontà, perchè in noi esiste ancora una forma di orgoglio dell'ego che si manifesta con l'ostinazione a ripetere comportamenti sbagliati, perchè li ritiene giusti. La repressione del sublime si supera anche con l'umiltà e l'amore.

IX

LA PARABOLA DEI TALENTI
DAL PUNTO DI VISTA ESOTERICO

«A chi ha sarà dato di più... ma a chi non ha sarà tolto anche quello che sembra avere.» (Matteo XXV 14-30).

La parabola dei talenti è una delle più significative del Vangelo e può essere interpretata anche secondo la visione esoterica. Ve la ricordo in breve: «Un ricco signore, prima di partire per un lungo viaggio chiamò tre dei suoi servitori e consegnò loro del denaro. Al primo servitore diede cinque talenti (moneta in uso in quel tempo), al secondo due, ed al terzo un solo talento. Il primo e il secondo servitore raddoppiarono la somma dandosi da fare, mettendo i talenti a frutto, il terzo invece seppellì sotto terra il suo unico talento. Al ritorno del padrone il primo gli dimostrò di aver raddoppiato i cinque talenti, che erano infatti divenuti dieci. Il secondo similmente gli mostrò come aveva raddoppiato i suoi, che erano da due diventati quattro. Il terzo restituì al padrone l'unico talento avuto che aveva conservato sotto terra. Il signore lodò i primi due, ma rimproverò aspramente il terzo dicendogli: «Servo infingardo e infedele, non hai saputo servirmi». Ed ordinò che gli venisse tolto anche quell'unico talento che aveva dicendo: «Sappi che a chi ha sarà dato di più, ed egli sovrabbonderà; e a chi non ha sarà tolto anche quello che sembra avere» (Matteo XXV, 14-30).

Su questo duro rimprovero del padrone occorre meditare attentamente per poterne capire il vero significato. Esso infatti racchiude la chiave di tutta la parabola. Preso alla lettera sembra troppo severo ed ingiusto, ma in realtà racchiude un profondo significato esoterico.

Per poter capire questo significato, cerchiamo prima di chiarirci chi è il padrone, chi sono i servi e che cosa sono i talenti che vengono dati loro.

Risulta subito chiaro che il padrone è Dio (la Scintilla Divina in noi) e che i servi rappresentano le personalità di diversi individui. I talenti simboleggiano le potenzialità, le facoltà insite in loro. La diversità nella quantità dei talenti dati dal padrone ai servi, secondo il punto di vista esoterico, può significare la diversità delle capacità di esprimere queste potenzialità, capacità che derivano dal grado evolutivo delle persone. Infatti nel Vangelo è scritto che il padrone diede un numero di talenti diverso «a ognuno secondo le sue capacità».

Secondo l'esoterismo tutti gli uomini sono uguali a livello interiore e spirituale, poiché hanno la stessa scintilla divina, le stesse potenzialità, ma diversi in quanto a capacità di espressione di esse, a seconda del loro grado evolutivo. Riconoscere le proprie facoltà e potenzialità e saperle esprimere dipende dal grado evolutivo di ciascuno. Ogni vita è un momento del processo evolutivo dell'uomo e rappresenta un passo verso la realizzazione e l'espressione totale delle capacità, delle energie, che ci sono state date da Dio e che giacciono latenti dentro di noi, come semi che devono aprirsi e produrre delle piante e dei frutti. Il nostro compito di esseri umani è quello di far crescere e *fruttificare* questi semi e potenzialità e non «seppellirli sottoterra».

Nel Vangelo il Cristo, che è sempre pieno di amore e comprensione, diventa duro e severo in alcuni momenti e cioè proprio quando si trova di fronte a «chi non dà frutti», come nel caso del fico che si era disseccato e non dava più

frutti e che egli maledice ordinando che fosse tagliato. Questa severità di Gesù di solito comprensivo e indulgente, ci fa capire che coloro che «non crescono», che non evolvono, che si inaridiscono (come il fico maledetto) tradiscono il proprio compito ed il proprio destino di uomini e soprattutto «tradiscono» Dio. Infatti le facoltà, le qualità, le energie che abbiamo nella nostra natura umana sono «doni divini», poiché derivano dalla fonte divina da cui siamo provenuti e che si riflette dentro di noi, nel nostro Sé.

Infatti tutte le energie e le qualità che possediamo hanno un'origine divina. Per comprendere ciò dobbiamo riportarci al concetto che abbiamo dell'uomo. È molto importante che ogni tanto torniamo a chiarirci questo concetto e verifichiamo se effettivamente sentiamo profondamente che l'uomo è un Figlio di Dio e se riconosciamo la sua vera natura divina.

Se noi siamo convinti di ciò sentiamo anche che lo scopo dell'evoluzione attraverso le varie incarnazioni è arrivare ad esprimere totalmente questa natura divina e che tutte le energie, tutte le qualità, tutte le facoltà che sono in noi rappresentano aspetti del Divino che si è incarnato nell'uomo. Scrive Chevrier nel suo libro «La dottrina occulta»: «È solamente uomo chi si sente inferiore a ciò che potrebbe essere». E queste parole vogliono dire che l'uomo vero, anche quando non è ancora risvegliato, ha la «premonizione», la visione di quello che potrebbe diventare se fosse veramente espresso e realizzato.

«Quello che uno è e quello che potrebbe essere, esistono simultaneamente», dice Maslow, il quale definisce così l'autorealizzazione: «Continua attuazione di potenzialità, di facoltà e di talenti».

Questo ci fa capire che l'autorealizzazione coincide con l'autoespressione di se stessi. In quanto scintilla divina l'uomo nella sua natura intrinseca è qualcosa di infinitamente grande

e meraviglioso e questo ci viene dimostrato continuamente da tutti quei grandi uomini che sono esistiti e che esisteranno sempre a testimoniare con la loro vita a quali altezze può giungere l'essere umano. Geni, santi, eroi.... sono tutti testimoni di queste potenzialità superiori dell'essere umano. Essi non sono delle eccezioni sono dei «testimoni» di quello che può divenire ogni uomo, una volta che abbia portato la sua umanità al livello più alto possibile. Essi sono i pionieri di una umanità futura, i catalizzatori che ci stimolano ad evolvere, a crescere, a far fruttificare le nostre facoltà latenti, a rispondere alla vita esprimendo le nostre energie superiori, ad avere fiducia in noi stessi e nel seme divino che giace dentro di noi.

Vi sono alcuni che hanno quasi paura di queste alte possibilità e per questo continuano ad attaccarsi ai loro apparenti e illusori limiti. Ma arriva un momento nel processo evolutivo, in cui queste paure, questi dubbi cadono e comincia a subentrare la gioia, l'entusiasmo, la fiducia in questa visione e emergono l'aspirazione ed il proposito di coltivare le nostre potenzialità, di esprimerle, ed anche se sappiamo che forse non riusciremo a manifestarle tutte in una sola vita, saremo certi che potremo farlo gradualmente, fino al momento in cui saremo completamente realizzati e potremo generare l'Uomo Vero nella sua totalità.

Ecco perché, ripeto, sarebbe utile che ci soffermassimo a riflettere ancora una volta sul concetto che abbiamo dell'uomo e cercassimo di sentire con più chiarezza e fiducia la presenza in noi di possibilità elevate, di facoltà superiori, di talenti nascosti che ancora ignoriamo, ma che sentiamo di possedere.

Dobbiamo sentire che il nostro compito è quello di far fruttificare queste nostre potenzialità, di esprimerle e che se non lo facciamo creiamo una situazione di «fallimento», un'occasione perduta che ci porterà dolorose conseguenze.

La frase del Vangelo: «.... Ti sarà tolto anche quello che

hai», vuol dire proprio questo: «Perderai l'occasione, dovrai ricominciare tutto da capo e ripetere ancora una volta la stessa esperienza come se non l'avessi mai fatta».

Qualcuno potrebbe a questo punto obiettare che spesso non è facile capire quali siano le proprie capacità e potenzialità e che è difficile conoscersi in profondità. Questo significa che vi sono degli ostacoli interiori, creati da uno stato di incoscienza, che impediscono la chiara visione delle reali possibilità e qualità. Occorre allora un lavoro di autoanalisi e di autoformazione per arrivare a conoscersi e soprattutto a divenire «autentici». Molte volte abbiamo sottolineato l'importanza dell'autenticità come passaggio indispensabile per arrivare all'espressione delle reali potenzialità insite in noi ed all'utilizzazione di tutte le energie psichiche. Dobbiamo arrivare a toccare il centro di noi stessi, il Vero Io, l'essenza divina che è in noi. Il termine «essenza» vuole esprimere che questo Io è proprio la nostra più intima realtà. Per trovare questa essenza dobbiamo liberarci da tutto ciò che è costruito, falso per diventare autentici e creativi. Essere creativi in questo caso significa essere autentici, essere se stessi, essere capaci di attingere alle sorgenti autentiche di se stessi ed esprimere il proprio Sé in piena libertà, senza condizionamenti, senza maschere e velami.

Non possiamo esprimere i nostri talenti se non attingendo alla fonte di noi stessi. Le potenzialità più alte, le energie superiori non appartengono alla personalità, ma al Sé, a ciò che siamo veramente. Infatti la personalità, con i suoi tre veicoli (fisico, emotivo e mentale) è solo l'individuo come apparire all'esterno, è solo lo strumento di espressione delle energie del Sé e per questo i tre corpi personali sono chiamati anche «veicoli di espressione». Tuttavia affinché possa avvenire questa «espressione» delle energie del Sé, occorre che noi ci disidentifichiamo dalla personalità e che la liberiamo da tutto ciò che è costruito e illusorio e che ce la fa credere vera. Occorre che riconosciamo ciò che sta dietro alla personalità,

dietro alla maschera (maschera=persona) e cioè il Vero Io, la sorgente di ogni energia e di ogni capacità umana.

Non è un processo facile, ma è necessario. Forse talvolta esso avviene dentro di noi inconsapevolmente, perché è la vita stessa, le prove, le sofferenze che incontriamo che gradatamente ci fanno comprendere che dobbiamo distaccarci, che dobbiamo distinguere ciò che è falso da ciò che è reale, e che ci fanno riconoscere che non siamo autentici, ma condizionati e costruiti.

Infatti, c'è una fase del nostro cammino evolutivo in cui improvvisamente cominciamo a sentire il bisogno di trovare noi stessi, di scoprire la nostra autenticità, la nostra «coscienza». È una fase molto importante e particolare quella in cui accade questo.

L'uomo è un essere in continua evoluzione, quindi allorché giunge alla fase di cui parlavamo prima, in cui si manifesta l'esigenza profonda a ritrovare se stesso, egli sente anche il bisogno di comprendere quali siano le vere ed autentiche capacità che possiede e di esprimerle, perché esse cominciano a premere per venire alla luce. La difficoltà sta nel fatto (come già detto) che non sempre riusciamo a cogliere quali siano queste capacità, oppure non troviamo l'occasione e la forza per esprimerle.

Molti non riescono a farlo perché hanno degli impedimenti dentro di loro, sotto forma di disarmonie e di paure.

Il servo infingardo del Vangelo non ha saputo mettere a frutto il suo talento, ha commesso il suo errore per paura di perdere quello che aveva. Forse il suo grado evolutivo era inferiore a quello degli altri due servi e questo lo rendeva completamente identificato con la personalità. La personalità infatti ha sempre paura di perdere qualche cosa. Come dice Piero Ferrucci nel suo libro «Crescere», la personalità vede ovunque scarsezza. Dare, esprimere qualcosa significa per lei diminuirsi, perdersi.

È molto importante cercare di capire le differenze che esistono fra il modo di agire del Sé e quello della personalità. Quando agiamo attraverso la personalità abbiamo sempre paura: paura di crescere, paura di dare, paura di rischiare, ecc. Quest'ultimo termine richiede un'attenta riflessione. Spesso noi pensiamo che il rischiare sia un impulso generato da incoscienza, temerarietà e superficialità. Al contrario esiste un genere di rischio che è collegato al coraggio e alla volontà, alla fiducia nelle potenzialità più alte ed è una qualità che possiedono le persone mature e libere.

Noi siamo all'oscuro riguardo alle nostre potenzialità e per conoscerle dobbiamo «rischiare». Non possiamo manifestare le nostre energie latenti se non facciamo un atto di coraggio, cercando di superare la paura del nuovo, la paura di soffrire, la paura di perdere qualcosa. La persona che vuole evolvere e realizzare se stesso è un coraggioso, un guerriero, un eroe che non ha paura del rischio, della sofferenza, del pericolo. Infatti il simbolo di colui che percorre il sentiero è un guerriero simile a un «paladino senza macchia e senza paura» che sa combattere per il bene e affrontare le insidie del percorso senza vacillare. È il Sé che ci dà il coraggio, la forza e l'intrepidezza, mentre quando agiamo con la personalità siamo ignavi, come Celestino V che «fece per viltade il gran rifiuto», perché non volle «rischiare» e assumersi delle responsabilità e perciò Dante lo mette nel girone degli ignavi dell'Inferno. Quando siamo identificati con la personalità spesso avviene che se anche tentiamo di esprimerci lo facciamo «a metà», con «avarizia» (per dir così) per paura che se lo facessimo completamente diverremmo diversi dagli altri, usciremmo fuori dalla cosiddetta «normalità», dallo pseudo equilibrio, che in realtà costituiscono dei limiti che ci soffocano. Come abbiamo già detto prima, la personalità vede sempre scarsità e nel dare vuole sempre serbare qualcosa per sé, per timore di impoverirsi. Ad esempio molti hanno paura di

amare, perché temono di perdere se stessi, mentre al contrario più si ama più si diventa se stessi, più noi usiamo le nostre energie, più esse aumentano.

Quando ci esprimiamo attraverso il Sé, i nostri talenti si «raddoppiano». Quando invece cerchiamo di dare attraverso la personalità qualcosa *si spegne* in noi, come avvenne, (narra Maeterlink in un suo racconto), alla moglie del guardiano del faro che diede ai poveri l'olio della lampada, facendo così spegnere la luce del faro. Infatti, dice Maeterlink, «noi non dobbiamo dare l'olio della lampada, ma la fiamma che l'incorona».

Dobbiamo attingere dalla nostra sorgente interiore che è il Sé per dare e per esprimerci, perché questa sorgente non si esaurisce mai ed anzi continuamente si rinnova.

Inoltre una persona che agisce attraverso la personalità non solo si limita, perché ha paura di perdere dando, ma non esprime le sue reali facoltà e capacità, ma delle imitazioni, delle qualità che in realtà non possiede, ma che si costringe a imitare con la volontà personale secondo dei modelli precostituiti. Queste qualità «imitate» inevitabilmente si esauriscono perché sono frutto di uno sforzo continuo messo in atto dalla personalità: sforzo di «sembrare» amorevole, di «sembrare» generoso, di «sembrare» distaccato e forte. Pertanto noi dobbiamo cercare di conoscere le nostre potenzialità vere, quelle autentiche che provengono dalla nostra essenza, dalla nostra natura intrinseca, dalla parte più alta di noi stessi: il Sé. Queste potenzialità e facoltà possono essere diverse per ognuno di noi e perciò non è facile riconoscerle. Tuttavia per cominciare possiamo tener presenti le tre note fondamentali del Sé, che tutti possediamo in latenza e cioè: la Volontà, l'Amore e l'Intelligenza Creativa. Queste tre note, o aspetti, si esprimono a livello inferiore attraverso i tre veicoli della personalità, il fisico, l'emotivo e il mentale.

Ognuno di noi, nel corso del suo cammino evolutivo,

deve poter esprimere queste tre note fondamentali del Sé, che producono ognuna qualità, capacità, atteggiamenti che dovremmo cercare di riconoscere in noi per utilizzarle.

La Volontà ad esempio nell'esprimersi produce una serie di qualità e di capacità derivate che possiamo utilizzare nella vita.

E così l'Amore e L'Intelligenza Creativa. Sarebbe un esercizio molto utile, al fine di cominciare a riconoscere le nostre potenzialità, cercare di fare un elenco di queste qualità derivate dai tre aspetti fondamentali del Sé e poi verificare quanto di ciascuna di esse siamo capaci di esprimere attraverso i nostri veicoli personali.

Per questo, come ho già detto, i corpi della personalità sono chiamati «veicoli di espressione del Sé». Purtroppo essi si sono strutturati e formati quando ancora la coscienza del Sé era velata, ed hanno subito influenze e condizionamenti dall'ambiente, sono divenuti preda di meccanismi ed automatismi ed hanno assunto una specie di volontà propria, distaccata da quella del Sé. Si è creato così un dualismo tra la personalità ed il Sé, che dobbiamo ora cercare di superare, liberando i veicoli personali da tutto ciò che li condiziona, che li ingombra, per farli divenire canali e strumenti delle tre energie del Sé e di tutte le potenzialità che da Lui provengono.

Questa è la base e l'inizio per cominciare ad esprimere i nostri talenti.

Così a poco a poco si forma «l'individualità» che è diversa per ciascuno di noi. L'essenza del Sé è uguale per tutti ed anche le sue tre note fondamentali, ma il grado ed il modo di esprimersi attraverso la personalità è diverso per ognuno. Questa diversità crea l'individualità.

In ogni vita noi facciamo un passo avanti verso l'autoespressione e la capacità di realizzazione e di sviluppo delle qualità del Sé. Le esperienze, le situazioni, le maturazioni che facciamo però sono diverse per ognuno di noi. Queste qualità del Sé allora, pur essendo uguali per tutti, si colorano, si

strutturano, si incarnano, si delineano in maniera diversa per ognuno di noi e così il Sé si individualizza.

Tutte le esperienze che facciamo nella vita e il risultato, il «succo», per così dire, che noi ricaviamo da esse, in termini di saggezza, consapevolezza, discernimento, conoscenza, maturità ecc., vengono assorbiti dal Sé e nutrono il Corpo Causale. Secondo le dottrine esoteriche il Sé è circondato da un involucro fatto di un'energia sottilissima e pura, chiamato appunto Corpo Causale che costituisce la base per la Sua «individualità», e cioè gli dà la capacità di essere cosciente di se stesso e di distinguersi dalla Coscienza Universale. L'individualità è diversa dalla personalità, perché è la nostra essenza spirituale, la nostra realtà eterna e immortale, mentre la personalità è solo lo strumento attraverso cui questa essenza spirituale si manifesta per fare esperienze e per esprimere le sue energie e che cambia ad ogni incarnazione.

Questa essenza spirituale è chiamata il Sé, perché in realtà è il nostro Vero Io, ma ha bisogno di incarnarsi perché le sue facoltà e qualità (la Volontà, l'Amore e l'Intelligenza Creativa) sono potenziali, come se fossero racchiuse in un seme. Il seme infatti contiene in sé latente tutta la pianta, ma deve essere messo nella terra adatta per poter aprirsi e crescere. Così il Sé, la Scintilla Divina, è come un seme che potenzialmente contiene tutte le qualità, le facoltà ed i poteri divini, ma deve essere messo nella terra adatta, nella materia (la personalità), affinché possa crescere e manifestarsi in tutto il suo splendore.

L'uomo ha questo compito, far attuare, far esprimere, far passare queste qualità del Sé da uno stato potenziale ad uno stato espresso, attivo. È un compito che molti di noi conoscono, ma che spesso dimenticano, identificandosi con aspetti, bisogni, scopi illusori creati dal falso io, ed esprimendo le loro potenzialità e capacità non in maniera giusta, ma in maniera distorta, alterata e male indirizzata.

Il nostro primo dovere è quindi quello di renderci conto di ciò che ancora ostacola e offusca la chiarezza della nostra coscienza e poi di sciogliere e superare questi impedimenti, andando sempre di più verso il centro di noi stessi, verso la verità e l'autenticità, seguendo l'assioma fondamentale dell'esoterismo che dice: «Tu devi divenire quello che sei».

Si tratta quindi solo di «prendere coscienza» della realtà di noi stessi, di spostare il baricentro della personalità costruita dall'io fittizio al Vero Io, all'essenza, alla sorgente divina che è in noi e di aprirci alle Sue energie, alle Sue potenzialità per poterle poi ricevere ed esprimere.

L'interpretazione in chiave esoterica del Vangelo ci fa capire che l'esoterismo non dice cose diverse dalla religione cristiana, o da qualsiasi altra religione, ma anzi cerca di trovare dei punti di contatto fra tutte le varie formulazioni e di fare una sintesi superiore in cui la Verità si rivela Unica.

Possiamo quindi concludere dicendo che l'evoluzione dell'uomo è in realtà la graduale espressione di energie, facoltà e potenzialità latenti dentro di lui, guidata dalla luce della vera coscienza. Solo la coscienza ci rende liberi e quindi capaci di esprimerci, fino a realizzare l'Uomo Nuovo latente dentro di noi.

Non dobbiamo «diventare» ma «essere».

DIBATTITO

Domanda:

Non pensi che praticamente dovrebbe emergere in noi una capacità di azione in cui i tre aspetti del Sé, Volontà, Amore e Intelligenza creativa fossero integrati?

Risposta:

Sì, certo, però il problema dell'azione integrata è un altro problema, che viene in seguito. Ora dobbiamo pensare a queste tre qualità separatamente e a come esprimerle. Naturalmente verrà una seconda fase in cui dovremo armonizzarle e integrarle fra di loro.

Domanda:

Volevo dire che viene spontaneo pensare ad una azione in cui si esprimano le tre qualità del Sé contemporaneamente.

Risposta:

Sì, è vero. In effetti la Volontà, nella sua vera espressione dovrebbe essere forte, saggia e buona. È questa la meta. Ma in questo momento mi riferivo ad una fase più attuale, più vicina al nostro reale grado evolutivo, perché l'azione integrata si manifesta quando si è già abbastanza avanti.

Domanda:

Non credi che ognuno nasca con un «progetto» già delineato? In realtà potrebbe riferirsi alla costruzione sia di una capanna che di un castello.

Risposta:

Sì, però questo dipende dalla «ricchezza» che una persona possiede.

Domanda:

Volevo dire che se io ad esempio ho il mio programma già predisposto lo posso sviluppare fino a farlo divenire una piccola capanna, oppure un castello.

Risposta:

Può anche darsi che il tuo progetto sia proprio quello di poter realizzare solo una capanna e non un castello. Dipende dal grado evolutivo che possiedi. La tua ricchezza è il grado evolutivo.

Domanda:

Il momento in cui io possiedo un solo talento rappresenta forse il fatto che ho programmato un «progetto» minimo? Questo significa «sotterrare il talento»?

Risposta:

Io penso che il significato del possedere uno, o due, o cinque talenti si riferisca, come ho detto, al grado evolutivo di un individuo, che corrisponde alla sua capacità di esprimere e far fruttificare le proprie potenzialità. Più uno è evoluto più sa esprimere e «raddoppiare» le proprie ricchezze interiori.

Domanda:

Così, se si nasce già con un «progetto» questo può realizzarsi sia in un castello che in una capanna.

Risposta:

Si nasce con un progetto adatto ad ogni singola persona. Ognuno di noi possiede già il progetto del Sé adat-

to al suo grado evolutivo. Non si ha di più se non è possibile realizzare di più. Ecco perché uno dei servi della parabola aveva avuto un solo talento. In effetti non poteva avere di più, perché non avrebbe potuto fare di più. Forse occorre che ti chiarisci di più il concetto di grado evolutivo. Se nasci con una capacità di espressione abbastanza sviluppata vuol dire che sei un'Anima antica; hai avuto molte vite e quindi sei più capace di esprimere te stesso e le tue capacità. Un altro, più giovane come Anima, avrà una capacità di espressione più limitata e gli sarà dato un compito adatto alla sua capacità. Ma questo compito deve comunque essere attuato. Si deve rispondere del proprio compito, anche se è piccolo e apparentemente non importante. È il proprio dharma.

Domanda:

Ho pensato in un primo momento che coloro che avevano aumentato i talenti avessero cercato di fare un castello, mentre il loro «programma» era quello di fare una capanna; l'altro invece si era attenuto al suo programma.

Risposta:

No, non è così altrimenti il padrone non lo avrebbe rimproverato così aspramente.... E il padrone, come è ovvio, è Gesù. Il servo non ha voluto rischiare e quindi ha sepolto il suo talento, mentre gli altri hanno rischiato.

Domanda:

Con la frase «ti sarà tolto anche quello che hai» si intende dire che nella prossima incarnazione non riceverai più quel talento?

Risposta:

Io l'ho inteso come un dover ricominciare. Non può esserci tolta una capacità che abbiamo, però si è persa un'occasione e allora si regredisce.

Domanda:

Ho sempre pensato che non si possa regredire.

Risposta:

Il termine regredire è usato in senso psicologico come «affioramento» di energie che sono state represses, che appartengono al passato e quindi ad uno stadio meno maturo e meno evoluto su cui devi lavorare. Infatti se non sei stato capace di utilizzare i tuoi «talenti» per fare un passo in avanti, è perché avevi dei pesi, degli ostacoli nell'inconscio che appartenevano al passato. Regredire quindi significa «lavorare» su aspetti di noi che sono rimasti immaturi per risolverli e farli crescere.

Domanda:

Pur riservandomi di riflettere su tutte le qualità dei tre aspetti del Sé, vorrei ora capire meglio soprattutto le qualità derivate dalla volontà. Vorrei distinguere fra quelle che sono manifestazioni dell'individualità e quelle che invece sono provenienti dalla personalità. Ad esempio, tu parli di disciplina, ma questa potrebbe essere una qualità del tutto legata alla personalità.

Risposta:

Vi sono alcune qualità della Volontà spirituale che si riflettono anche nella volontà personale. È l'essenza, la nota stessa della Volontà che si esprime sia a livello spirituale che a livello personale. Ad esempio la forza, il coraggio, la fermezza, la costanza e appunto la disci-

plina sono tutte qualità che derivano dalla energia della volontà, sia se tu la esprimi a livello spirituale, oppure a livello umano. È il fine verso cui tu volgi la volontà che la contraddistingue in spirituale o personale. Nella Volontà spirituale non c'è autoaffermazione, non c'è desiderio di potere, non c'è sforzo. In altre parole non c'è l'ego. La Volontà spirituale deriva da una Volontà Universale ed è perciò impersonale poiché è strumento di un Piano Divino. La volontà diviene personale se persegue fini personali ed egoistici ed è perciò attaccata ai frutti dell'azione.

Domanda:

Poco fa hai detto che la «chiave» per l'espressione delle nostre potenzialità è il far sì che i veicoli personali riflettano le tre qualità del Sé. Quindi devono rendersi ricettivi rispetto a queste qualità. Non è facile però esprimere le energie togliendoci di mezzo. Posso conoscere eventualmente le qualità della mia personalità, certi miei modi di fare e di essere, ma se voglio esprimere le qualità del Sé «togliendomi di mezzo» mi rimane un po' difficile.

Risposta:

Siamo abituati a dividere, a vedere tutto ciò che viene espresso attraverso la personalità come egoistico e limitato. Non siamo abituati a sentire la personalità solo come strumento che esprime delle energie, senza «metterci di mezzo» con la nostra volontà, con l'io egoistico.

Intervento:

È proprio così, tanto è vero che ho pensato che a sotterrare quel talento fosse proprio la personalità. Uno non le vede proprio le qualità del Sé, perché la personalità le ha sotterrate.

Domanda:

Ad un certo punto tu hai detto che bisogna «rischiare». Rischiare però potrebbe essere anche segno di incoscienza, di esaltazione. Qual è il punto di equilibrio fra passività, incoscienza e capacità di «rischiare»?

Risposta:

È la coscienza che dà il giusto equilibrio. Dovrebbe essere sempre un rischiare consapevole. Spesso si usa dire «rischio calcolato».

Domanda:

L'autenticità mi sembra un aspetto interessante, ma non facile da attuare. Per esempio posso compiere delle azioni e sentirmi gratificato, ma posso anche non essere autentico mentre le compio. Quindi bisogna stare attenti, anche quando ci esprimiamo, a non cadere in meccanismi passivi. E anche questo è un rischio: io non sono sicuro di essere autentico però agisco lo stesso. Come faccio a capire quando sono realmente autentico?

Risposta:

L'autenticità si raggiunge gradatamente. L'esperienza è utile proprio per questo: farci capire quando riusciamo ad esprimere veramente noi stessi. È qui che occorre il distacco e la disidentificazione, non si diventa autentici così di colpo. Si diventa autentici magari attraverso un'esperienza che ci fa soffrire, che evidenzia un nostro condizionamento, una nostra illusione. Ad esempio quando ci accorgiamo che abbiamo agito secondo degli schemi, e non secondo la nostra vera natura, e questo ci fa soffrire. Rischiare è anche questo. Non aver paura di soffrire. Perciò dobbiamo agire, fare espe-

rienza cercando però sempre di avere una certa consapevolezza, che si raggiunge con un lavoro di disidentificazione.

Domanda:

Credo che la paura più comune nelle persone che hanno iniziato questo cammino sia la paura di perdersi e di diventare diversi dagli altri. Ma ritornando al discorso sulle qualità e facoltà, penso che ognuno di noi abbia una sua tipologia: chi è più riflessivo, chi più creativo, ecc. Esprimersi in sintonia con i livelli superiori non credo che sia qualcosa di diverso da ciò che siamo, ma semplicemente esprimere le nostre qualità ad un livello più elevato. Se per esempio sono un tipo portato all'azione, ai contatti con gli altri, se mi esprimo attraverso la personalità è chiaro che voglio il risultato, esigo la gratificazione. Ma nel momento in cui riuscissi ad esprimermi sotto l'influsso del Sé, è logico che questa mia caratteristica di essere portata all'azione, pur rimanendo tale, avrebbe tutto un altro significato. Quindi non si tratta tanto di scoprire qualità diverse e di trasformarsi, ma di raggiungere un miglioramento, un'elevazione. Rimaniamo «noi stessi», però agendo non attraverso la personalità, ma attraverso il Sé.

Risposta:

Bisogna vedere che cosa si intende per «noi stessi».

Domanda:

Intendo il nostro tipo psicologico.

Risposta:

A volte non conosciamo neanche il nostro tipo psicologico. Tu parti dal presupposto che la tua tipologia sia

già chiara, nota; potrebbe darsi invece che quello che tu credi essere il tuo tipo sia una cosa costruita, mentre il tuo vero temperamento psicologico è un altro. Tranne in casi fortunati, sono poche le persone libere ed autentiche che hanno già evidenziato la loro tipologia psicologica. Per esempio chi già da bambino mostra un talento, una tendenza spiccata, già definita (o artistica, o scientifica, oppure più generica, come una qualità del carattere) allora può dire di conoscere la sua tipologia. Altrimenti vi potrebbe essere un condizionamento, una influenza esterna, che ci ha modellato in un certo modo, ma che non corrisponde a quello che siamo realmente. Perciò è necessario prima di tutto arrivare all'autenticità e poi scoprire le proprie reali capacità e tendenze, e quindi il tipo psicologico.

Domanda:

Resta il fatto che quello che facciamo può essere espresso attraverso la personalità che agisce da filtro per la potenzialità del Sé.

Risposta:

Certo la personalità non può essere messa da parte. Che cosa è in realtà la personalità? Abbiamo detto mille volte che la personalità è uno strumento e quindi è utile. I veicoli personali sono masse di energie che dovrebbero essere qualificati dal Sé, ma essendo il Sé superconscio quasi sempre i veicoli si formano e si qualificano per influssi esterni (ambientali, familiari, ecc.) e quindi non sono strumenti del Sé, ma di condizionamenti, abitudini e modelli assorbiti dall'esterno.

Dobbiamo quindi «ripulire» questi veicoli e liberarli da tutto ciò che vi è stato messo sopra, per poter permettere all'influsso del Sé di entrare in essi. Il Sé per espri-

mersi, per attuarsi, per individualizzarsi deve servirsi della personalità, che invece all'inizio è proprio il maggior ostacolo alla Sua espressione.

Domanda:

Vorrei ritornare sulla disidentificazione che credo sia molto importante per poter capire quali siano i nostri veri «talenti».

Risposta:

Sì, certo. La disidentificazione è indispensabile per acquisire uno stato di coscienza che ci consenta di «vederci» e di conoscerci in profondità e per arrivare ad evocare il nostro centro di autocoscienza autentico.

Domanda:

C'è un momento però in cui questi «talenti» del Sé non solo non si usano, ma proprio non si vedono e quando si destrutturano aspetti falsi e costruiti della personalità che pensavamo fossero veri «talenti», c'è una fase critica.

Risposta:

Sì, c'è una sensazione di vuoto, di nullità. Ci sembra di non valere più niente, soprattutto se uno era identificato con i falsi talenti della personalità. A questo proposito vorrei dire che è molto difficile giudicare il vero grado evolutivo di una persona proprio perché confondiamo i talenti della personalità con i talenti del Sé e magari giudichiamo molto evoluta una persona che ha molte capacità personali, ma non sa esprimere quelle del Sé. Le qualità e potenzialità che provengono dal Sé sono molto diverse da quelle personali, spesso sono così profonde e nascoste che non appaiono a chi non

è sensibile. Sono silenziose e invisibili e irradiano dall'Anima delle persone, producendo degli effetti soprattutto interiori sulla coscienza degli individui. La persona stessa che li possiede potrebbe essere inconsapevole di averle. Quando si parla di facoltà del Sé siamo sul livello dell'Essere e non dell'avere e quindi *si è* Amore, *si è* Volontà, *si è* Intelligenza Creativa, in maniera naturale, fluida, spontanea, senza sforzo e senza autocompiacimento.

Domanda:

Credo che il periodo di crisi subentri proprio quando ci si rende conto che ciò che consideravamo «talenti» erano invece solo illusioni.

Risposta:

Ma forse i «talenti» non erano illusori, ma falsati e inquinati da moventi personali. Non erano del tutto «falsi», ma solo degradati e distorti dall'ego. Allora è il momento di fare un capovolgimento: offrire questi talenti personali al Sé. Chi ha ad esempio molta volontà personale non potrà divenire mai una persona passiva e mite, ma deve fare dono di questa sua qualità e forza al Sé che se ne servirà per i Suoi fini. È qui che sta il difficile, perché deve passare attraverso la fase della resa e dell'obbedienza fino a poter dire «sia fatta la Tua Volontà e non la mia». Così una persona molto mentale ed intelligente, che prima usava la mente per la sua autoaffermazione, dovrà invece metterla al servizio del Sé e rinunciare al successo, alle gratificazioni personali e rivolgere invece la sua intelligenza verso scopi umanitari, impersonali ed altruistici. Il Sé e gli Esseri Superiori hanno bisogno di persone che abbiano una personalità formata, dotata di qualità e di capacità, però «umili».

e cioè capaci di attuare il dono di sé, di farsi guidare da una Volontà Superiore per fini non rivolti più all'accrescimento dell'io, ma al bene di tutti. È qui il significato del «togliersi di mezzo», di cui si parlava prima.

Non si devono togliere di mezzo le energie della personalità, ma l'ego, e offrire le energie al Sé che le vivificherà, le purificherà con la sua Luce e la sua Coscienza, facendole *raddoppiare*. La personalità quindi diviene solo un canale e uno specchio del Sé. Questo significa mettere a frutto i talenti datici da Dio, di cui parla la parabola del Vangelo.

X

LA LEGGE DEI RETTI RAPPORTI

«Lo Spirito non è nell'io, ma fra l'io e il tu... È solo per la sua forza di relazione che l'uomo può vivere nello Spirito» (Martin Buber)

Dal punto di vista umano, psicologico ed etico, l'esigenza di creare retti rapporti è tra le più profonde e sentite dall'umanità sia in senso orizzontale che in senso verticale.

Dal punto di vista spirituale questa esigenza è considerata una «legge» che deriva da uno dei postulati fondamentali dell'esoterismo: l'unità della vita. Infatti dietro a tutto ciò che esiste vi è un'unica realtà, un'unica energia, che possiamo chiamare Coscienza Cosmica, Vita Divina... Non importa il nome: è Dio che esprime Se Stesso in un tripudio di creatività. È l'Uno che si moltiplica e si differenzia in una miriade di forme, di aspetti, di vite, mantenendo però sempre la Sua impronta in tutte le cose, anche se apparentemente sono separate e diverse l'una dall'altra. Ciò è espresso con le poetiche parole delle Upanishad: «Come il vento, che pure è uno assume nuove forme in tutto ciò che vive, così lo Spirito, che pure è uno, assume nuove forme in tutto ciò che vive. Egli è in tutte le cose, ed anche fuori... C'è un solo Reggitore: lo Spirito, che è in tutte le cose, e che trasforma la Sua Unica Forma in tutte le forme».

Per poter comprendere questa profonda verità, oggetto di

speculazioni, meditazioni di studiosi e ricercatori in ogni epoca, occorre l'intuizione e un graduale sviluppo della coscienza che ci porti a poco a poco a «fare esperienza» di questa unità che esiste dietro la molteplicità. Venendo al regno umano che è quello che ci interessa più da vicino, noi non abbiamo coscienza di questa unità sottostante alla molteplicità, però possiamo a poco a poco riscoprirla attraverso la legge dei retti rapporti che si manifesta, come già detto, come una spinta innata dentro di noi che ci aiuta a risalire dalla molteplicità, dalla divisione, dalla separazione, all'unità seguendo un lento e graduale processo di riunificazione, di integrazione e di sintesi.

Il movimento dell'evoluzione è in realtà un processo di riunificazione che va dalla molteplicità all'unità, sia in senso interiore, come integrazione tra i vari aspetti e funzioni psichiche, sia in senso esteriore fra noi e gli altri, e in senso più ampio fra noi e tutto ciò che esiste.

Noi veniamo dall'unità e dobbiamo ritornare all'unità. Tuttavia nella fase di ritorno avviene qualcosa di nuovo: lo sviluppo della coscienza individuale.

Questo sviluppo produce la manifestazione di un'altra esigenza, altrettanto forte come quella dei retti rapporti: l'esigenza di autorealizzarsi, di individualizzarsi, di trovare il proprio Vero Io e la propria identità.

L'esigenza dei retti rapporti e quella di autorealizzazione all'inizio sembrano in contrasto e inconciliabili, perché l'una ci porta ad una sempre maggiore differenziazione e l'altra ad una sempre maggiore unione.

In realtà queste due esigenze non sono contrastanti, ma complementari perché costituiscono una polarità, in cui i due poli sono necessari l'uno all'altro.

Infatti l'unità verso cui andiamo dopo il lungo cammino evolutivo, non è una fusione inconscia, ma un'armonia, una «totalità» in cui ogni cosa mantiene la sua nota, il suo giusto posto e la sua funzione.

La parola «armonia» è stata coniata da Eraclito e significa: «unità nella diversità». Armonia quindi è diversa da unione, perché risulta dall'insieme di parti diverse, di note differenti, che però hanno stabilito un giusto rapporto reciproco, arricchendosi vicendevolmente.

La definizione più esatta dell'armonia è la seguente: «L'armonia consiste nelle relazioni materiali e spirituali delle parti fra di loro e delle parti con il centro da cui sono provenute. È come se dei raggi irradiassero dal centro e poi ritornassero ad esso, simili a suoni rimandati dall'eco al punto da cui sono stati emanati».

Per quello che riguarda la manifestazione cosmica il Centro da cui tutto è stato emanato è l'Assoluto, ed è Lui il «punto comune» in cui tutte le diversità, tutte le parti e le molteplici vite dovranno accordarsi, dopo aver creato giusti rapporti fra di loro.

Sul piano umano noi scopriamo a poco a poco la possibilità di queste giuste relazioni attraverso un lungo e travagliato cammino rappresentato dal processo evolutivo, sempre combattuti fra la spinta ad individualizzarci e la spinta a creare armonia e retti rapporti con gli altri.

In realtà il conflitto è illusorio e transitorio perché è solo individualizzandoci, e cioè divenendo coscienti del Sé, che possiamo realmente avere rapporti veri e armonici con gli altri, perché il Sé è allo stesso tempo individuale e universale.

In altre parole, il Sé, essendo una scintilla divina, possiede la coscienza dell'unità, ma nell'incarnarsi diviene auto-cosciente, si individualizza, manifestando una Sua nota particolare, già latente dentro di Lui, che lo fa essere «unico» e diverso dagli altri, ma non separato.

Noi dobbiamo scoprire questa nota particolare latente dentro di noi che rappresentiamo e che dobbiamo esprimere, sia per collegarci con gli altri, sia per poterci armonizzare interiormente.

Infatti anche noi individualmente rappresentiamo una «unità molteplice», perché siamo composti di tanti aspetti, di tante funzioni, e di vari corpi, che dovrebbero essere integrati intorno ad un centro, che è il nostro Sé.

Questa integrazione, questa armonia interiore può crearsi solo se noi ritroviamo la nostra «nota» centrale che ci consente di stabilire «retti rapporti» fra le varie parti che compongono la nostra natura.

Infatti solo quando avremo creato retti rapporti dentro di noi potremo instaurare retti rapporti con gli altri, perché se non siamo armonizzati proiettiamo sugli altri i nostri conflitti, le nostre carenze, le nostre immaturità.

Questa mancanza di armonia interiore è il primo ostacolo verso la possibilità di retti rapporti con gli altri.

Un secondo ostacolo, di carattere più generico, ma non meno importante, è la non accettazione che spesso abbiamo delle diversità. Questa non accettazione deriva da ignoranza e incomprendimento delle vere cause delle diversità che esistono fra gli uomini che, come abbiamo detto, non solo sono inevitabili, ma necessarie per giungere ad una vera armonia. Come abbiamo visto armonia significa «unità nella diversità», unità che produce un tutto unico di meravigliosa bellezza e completezza, come in una grandiosa sinfonia, dove ogni nota risuona in sintonia con le altre, amalgamandosi in un insieme di infinita magnificenza.

Per giungere però a percepire questa realtà occorre collegare tutte le diversità, tutte le note apparentemente discordanti con «giusti rapporti».

Non è un compito facile per l'uomo, ma è il suo compito, e quindi pur soffrendo, sbagliando, attraverso varie esperienze e varie fasi egli gradualmente lo realizzerà.

Venendo ora a qualcosa di pratico che ci può aiutare concretamente nell'attuazione di questo compito, noi dovremmo cominciare a lavorare su ogni nostro rapporto interpersonale cercando di vedere quando riusciamo a creare ar-

monia e sintonia e quando invece creiamo contrasto e allontanamento e quindi instauriamo un rapporto sbagliato.

Potrebbe essere utile riflettere sui rapporti sbagliati elencati qui di seguito, cercando di capirne le cause:

Rapporto di conflitto

- » » dominio
- » » possessività
- » » ribellione
- » » paura
- » » competitività
- » » attaccamento

Rapporto di invidia

- » » criticismo
- » » rivalità
- » » antagonismo
- » » strumentalizzazione
- » » dipendenza
- » » gelosia

In questi tipi di rapporto la negatività appare chiara ma a volte vi può essere errore anche in quei rapporti che apparentemente sono basati su sentimenti positivi, come ad esempio nei rapporti di idealizzazione, di devozione eccessiva, di proiezione, ecc.

In questi casi il nostro rapporto è alterato dal meccanismo della «proiezione», che non ci consente di vedere l'altro come è veramente ma come vorremmo che fosse, secondo nostri bisogni e carenze inconsci.

Spesso ciò avviene nell'innamoramento, oppure quando l'altro ha un ruolo che si presta alla proiezione dei nostri contenuti inconsci, o alla idealizzazione (ad esempio: lo psicanalista, l'insegnante, il sacerdote, ecc.)

E quali sono invece i rapporti giusti e armonici?

Ad esempio:

Rapporto di comprensione

- » » collaborazione
- » » simpatia
- » » amicizia
- » » integrazione

Rapporto di innocuità

- » » senso di responsabilità
- » » partecipazione
- » » lealtà
- » » sincerità

Rapporto di rispetto delle diversità		Rapporto di buona volontà	
»	» desiderio di aiutare	»	» servizio
»	» desiderio di comunione	»	» stima
»	» amore oblativo	»	» fratellanza

Questo elenco naturalmente è incompleto, ma si può capire dagli atteggiamenti in esso elencati che i retti rapporti sono basati sul desiderio di «creare un ponte», dalla capacità di accettare l'altro nella sua diversità, lasciandolo libero, rispettando la sua individualità.

Possiamo comprendere dall'esame degli esempi che abbiamo fatto di rapporti errati e di rapporti giusti, che gli ostacoli dipendono dal nostro stato di disarmonia, dai nostri problemi inconsci e dalla nostra immaturità.

Noi dovremmo cominciare ad osservare l'atmosfera che si crea quando riusciamo ad instaurare un rapporto armonico, qual è la «vibrazione», qual è il mezzo che ci aiuta a formare una sintonia con l'altro. Molti possono pensare che ciò sia possibile solo quando vi sia un'affinità, una somiglianza fra le persone. In realtà è proprio quando non c'è affinità che nasce la possibilità di «retto rapporto», di armonia, che come già detto è «unità nella diversità». Quando c'è affinità e somiglianza fra due o più persone può crearsi unione, o addirittura una identificazione che fa perdere la propria identità, mentre quando c'è diversità per effetto della legge dei giusti rapporti, si crea l'armonia, che è una relazione in cui, pur essendovi unità, ognuno conserva la propria individualità, ed anzi l'arricchisce.

Quando cerchiamo di avere un giusto rapporto con una persona diversa da noi dobbiamo divenire creativi, e cioè trovare il modo giusto, la nota giusta per armonizzarci con lei. Ogni persona infatti evoca in noi una qualità che ci manca

ma che è latente dentro di noi. Ecco il significato e la bellezza della diversità, che all'inizio non accettiamo e non comprendiamo. Vorremmo sempre, specialmente nei rapporti di affetto e di amore, che l'altro fosse simile a noi, che ci somigliasse in qualche modo, che corrispondesse alle nostre aspettative. Se differisce da noi, all'inizio possiamo sentirci in contrasto, ma poi dovremmo imparare a metterci in un atteggiamento di ascolto, di apertura, di comprensione, di rispetto della sua diversità, che potrebbe persino tradursi in stima e ammirazione, se scopriamo che egli possiede qualità positive che noi non abbiamo ma che vorremmo avere, e che possono da lui essere stimulate ed evocate. Ecco l'armonia che è anche integrazione.

L'integrazione si ha infatti quando due persone diverse danno qualcosa l'una all'altra; ognuna evoca nell'altra qualcosa che gli manca. Quindi è un atto creativo che produce «armonia» e cioè una totalità che è più completa dell'unione, perché è formata da aspetti diversi che si arricchiscono a vicenda.

Passando ora al lato esoterico, che a noi interessa in particolar modo, vediamo che la legge dei retti rapporti può essere meglio compresa ed applicata se noi facciamo un parallelo tra l'armonia data dal giusto rapporto e l'armonia musicale.

Questo parallelo non vuole soltanto esprimere un'analogia esemplificativa, ma una realtà, poiché dal punto di vista esoterico ed occulto tutto ciò che esiste è energia, è vibrazione, è suono. È questo il postulato fondamentale dell'esoterismo.

Anche l'uomo è un insieme di varie energie ed emette continuamente vibrazioni, ed onde radianti che hanno una lunghezza d'onda diversa (e quindi suoni diversi) a seconda della loro qualità, che può essere positiva o negativa.

Queste vibrazioni, come ho detto, corrispondono a delle

«note», perché «il suono è l'agente occulto che fa vibrare l'energia». («Lettere sulla Meditazione Occulta» di Alice Bailey).

L'Assoluto ha creato la manifestazione per mezzo del suono, della parola (Verbo) ed ha infuso in tutto ciò che esiste una nota particolare, una vibrazione diversa.

Secondo l'esoterismo le anime degli uomini si raggruppano in sette grandi categorie, i Sette Raggi, che sono delle correnti di energia emanate dall'Uno, aventi ognuna una nota, una qualità, una vibrazione diversa, (come le sette note musicali, i sette colori dell'iride, ecc.) per creare una Totalità Armonica.

Ogni individuo ha una sua «nota-base», corrispondente ad uno dei Sette Raggi, che costituisce il suo temperamento, la sua «via», la sua qualità fondamentale. È questa «nota-base» che egli deve scoprire, sia per creare un'armonia dentro di sé, sia per creare armonia con gli altri, usando la giusta vibrazione.

Questa «nota-base», o Raggio è simile alla nota dominante di un accordo musicale e deve essere scoperta e fatta risuonare, per poter far sintonizzare tutte le altre note che compongono l'accordo musicale rappresentato dall'uomo. Infatti ogni funzione psicologica, ogni veicolo dell'uomo vibra secondo una sua lunghezza d'onda, secondo una nota, e quindi l'uomo rappresenta un insieme di note, un accordo musicale, che deve risuonare in armonia con la nota dominante, che è il Sé. Vi deve essere, in altre parole, fra tutte le note un «giusto rapporto» perché si crei l'armonia interiore.

Così anche per quello che riguarda il rapporto con gli altri l'armonia può instaurarsi solo se riusciamo a far risuonare la nota giusta, a usare la giusta vibrazione che possa metterci in «rapporto esatto e giusto» con la loro vibrazione più vera e più alta, e cioè con la loro «nota dominante» che è il Sé.

Tutto questo può sembrare astruso e difficile, ma in realtà è un fatto che può verificarsi molto spesso, molto più di quanto non crediamo, anche se non ne siamo consapevoli ogniqualevolta riusciamo a salire al disopra dei nostri bisogni

personali, delle nostre aspettative, delle nostre identificazioni e ci mettiamo di fronte all'altro con il desiderio di capirlo, di rispettare la sua individualità e la sua nota, accettando che sia diverso da noi.

Le diversità devono essere viste come una ricchezza di aspetti, di note, di facoltà che dobbiamo comprendere e con cui dobbiamo integrarci, perché costituiscono ognuna una nota della grande manifestazione. Ognuna è necessaria a rendere questa sinfonia perfetta e completa nella sua bellezza infinita, nessuna può essere eliminata e cancellata.

Questo può sembrarci difficile all'inizio perché siamo chiusi nel nostro io separativo, attaccati al nostro modo di essere, alla nostra individualità e vorremmo che gli altri fossero simili a noi. Dobbiamo invece divenire sensibili ai «suoni» interiori, alla nota profonda e autentica che ogni individuo emette, alla sua vera vibrazione e non tener conto delle note discordanti della personalità di superficie. Nello stesso tempo dobbiamo imparare a creare l'armonia in noi stessi, ritrovando la nostra nota centrale, il nostro «suono» fondamentale e far risuonare il nostro «accordo» musicale interiore emettendo le giuste vibrazioni.

E soprattutto dobbiamo capire come si possa conciliare il fatto di avere una individualità ben definita, una nostra nota particolare, con l'esigenza di formare con gli altri un'unità, un'armonia, un insieme in cui le qualità fondamentali siano Amore, Fratellanza, Solidarietà, Comunione, Collaborazione...

Anche Jung, dal punto di vista psicologico, ha potuto verificare e sperimentare che l'individualità non è in contrasto con la socialità e l'amore, ed anzi ne è un indispensabile presupposto. Egli scrive infatti: «L'individuo non è soltanto un essere singolo, ma presuppone anche dei rapporti collettivi per poter esistere. Quindi anche il processo di individuazione non conduce all'isolamento, ma anzi ad una coesione più intensa e più ampia (*I Tipi Psicologici* pag. 473).

Il processo di individualizzazione porta al ritrovamento del Sé, che è auto-coscienza e libertà, ma nello stesso tempo amore, condivisione, armonia. Il Sé, non dobbiamo dimenticarlo, partecipa alla Coscienza Universale, ma l'incarnarsi nell'uomo gli dà un senso di identità e di coesione interiore, di precisa individualità (dal latino *individuum* = indivisibile e uno).

Solo quando avremo compreso questo segreto dell'Unità nella diversità, della presenza dell'Uno nei Molti, potremo veramente applicare e vivere la Legge dei Retti Rapporti, che ci consentirà non solo di avere rapporti interpersonali e scambi di vibrazioni e di energie creativi, armonici ed evolutivi con gli altri, ma di avere contatti ed aperture anche con tutto ciò che esiste nella natura, nell'universo e nel cosmo e soprattutto con Colui da cui tutte le meravigliose e infinite diversità derivano: l'Assoluto.

DIBATTITO

Domanda:

Come possiamo avere retti rapporti se non abbiamo ancora la coscienza del Sé?

Risposta:

Se abbiamo raggiunto il Centro di coscienza, che è il riflesso del Sé nella personalità, possiamo cominciare a fare il tentativo di retti rapporti. Infatti il Centro di coscienza ha in sé la creatività. La creatività non intesa in senso artistico, ma intesa come capacità di evocare da se stessi la qualità, la vibrazione, la nota giusta per stabilire un rapporto armonico con un'altra persona. Tale creatività evoca anche nell'altro la nota giusta. Quindi avviene quel rapporto IO-TU di cui parla anche Martin Buber, per cui ci si rende conto che più si hanno rapporti autentici, creativi, più si va verso lo Spirito, verso il Sé, verso un'armonia che va oltre l'umano, oltre l'individualità. Quindi non è vero che soltanto isolandoci, differenziandoci, troviamo la nostra individualità, ma la troviamo proprio nei rapporti creativi e armonici con gli altri. Naturalmente occorre un equilibrio e cioè alternare momenti di introversione a momenti di estroversione.

Domanda:

Da che cosa deriva l'idealizzazione e da che cosa il criticismo?

Risposta:

Sono due cose molto diverse che derivano da due temperamenti: il primo devozionale che tende a idealizzare l'altro perché proietta su di lui il suo bisogno di avere un appoggio. Ciò può avvenire sia in campo affettivo che in campo spirituale. L'altro è volitivo. Ha l'autoaffermazione che naturalmente può anche nascondere un complesso di inferiorità e criticando si sente superiore; è quindi il bisogno opposto. Non è il bisogno di guida, di appoggio, di affetto, ma è il bisogno di sentirsi importante perché in realtà si sente inferiore, insicuro. Vi è in effetti un punto di contatto fra questi due temperamenti apparentemente opposti: si sentono ambedue inferiori ed insicuri.

Domanda:

Vi può essere quindi una complementarietà fra questi due opposti così netti?

Risposta:

Sì, vi potrebbe essere una polarità, perché l'idealizzazione è dovuta al fatto di sentirsi piccoli, deboli, mentre il criticismo al fatto di sentirsi superiori; quindi potrebbe essere una oscillazione tra l'autodeprezzamento e l'autoesaltazione. Se parliamo in termini di raggi è più facile capirlo perché chi idealizza ha il sesto raggio (della Devozione e dell'Idealismo), quindi è portato alla devozione, il suo tipo di amore è quello devozionale, mentre l'altro è un Primo Raggio (della Volontà-Potere) ed ha un problema derivante dall'aspetto volontà e dall'aspetto individualità che si sta formando e che egli vuole difendere affermando il suo «io». Il tipo devozionale non ha un io e l'altro, quello che critica, lo sta evidenziando e rafforzando in maniera sbagliata.

Domanda:

Tu hai detto che dobbiamo ammirare i difetti degli altri che contrastano con le nostre qualità. Come si farà?

Risposta:

Non ho detto che dobbiamo «ammirare» i difetti degli altri, ma rispettare le diversità che vediamo come «contrasto». Che cosa chiamiamo contrasto? Quando non accettiamo una persona perché ha un carattere o un modo di vedere le cose diversi da noi. Ma perché deve essere uguale a noi? Ha diritto di essere diverso, diritto persino di essere meno evoluto, perché tante volte il contrasto può dipendere dal fatto che l'altro è meno evoluto. Non possiamo noi farlo crescere per forza. Ha diritto di fare le sue esperienze, i suoi errori. Ripeto che dobbiamo avere rispetto e non ammirazione. Il rispetto è diverso, il rispetto significa dare all'altro il diritto di essere quello che è. Che cosa vorremmo per noi? Quando ci comportiamo in un dato modo, magari in maniera sbagliata perché siamo in un momento di non lucidità, di debolezza, vorremmo che gli altri ci comprendessero e ci rispettassero.

Intervento:

Questo è l'errore che commettiamo, facendo agli altri quello che non vorremmo fosse fatto a noi!

Risposta:

Esatto. Noi ci facciamo «giudici». Per capire questo rispetto verso l'altro e capire che l'altro ha diritto di essere se stesso anche in senso negativo, guardiamo noi stessi. Che cosa vorremmo noi? Tutti vorremmo almeno un amico che ci comprendesse totalmente, che ci accettasse totalmente anche quando siamo cattivi, an-

che quando siamo meschini e che ci dicesse: «Ti capisco, stai passando un brutto periodo. Questo è ciò che fa la madre, la madre buona che è l'unica che accetta il proprio figlio anche se sbaglia. Noi vorremmo questo amore totale, incondizionato che però non dovrebbe essere solo amore emotivo, ma dovrebbe essere *AMORE-COMPRESIONE*, comprensione del momento che l'altro sta attraversando anche se non riusciamo a capire totalmente le sue motivazioni, dovremmo accettare che l'altro è diverso, che sta passando un periodo difficile.

Domanda:

Non potrebbe essere che se nell' altro c'è qualcosa che ci crea disturbo dovremmo capire che cosa c'è in noi che lo produce e poi tiralo fuori?

Risposta:

Certo, questa è la prima cosa da fare, quando vediamo una persona che ha delle manifestazioni completamente diverse dalle nostre. In seguito, viene la comprensione, cioè il desiderio di capire, poi il rispetto. Potrebbe darsi, allora, che noi scopriamo che quel modo diverso di comportarsi nasconde una qualità che noi non abbiamo.

Quindi possiamo passare addirittura all'ammirazione, che ci fa pensare: «Guarda, quella persona che bella qualità ha che io non ho!» Per esempio una persona che è sul Raggio dell'Amore, all'inizio non ammira uno volitivo di Primo Raggio della Volontà, perché gli sembra troppo rude, poi invece a poco a poco scopre che quella persona è coraggiosa, leale e quindi comincia ad ammirarla e a dire: «A me mancano queste qualità». Questo avviene più facilmente a due persone dello stesso grado evolutivo.

Domanda:

Se sono dello stesso grado evolutivo ci vuole solo pazienza e basta! Non è vero?

Risposta:

Non solo pazienza ma anche comprensione. Ad esempio di fronte a un Primo Raggio poco evoluto dovremmo dire: «Questa persona il giorno che sarà più evoluta potrà usare quelle stesse energie per cose molto più belle e quindi potrà diventare un eroe, un coraggioso, un forte...

Domanda:

Che cosa vi è al di là della Legge dei Retti Rapporti?

Risposta:

Vi è l'unità originaria da cui noi, e tutta l'umanità, proveniamo; unità originaria inconscia che dovrà trasformarsi in Unità consapevole in cui ognuno conserverà la propria individualità. Nel momento involutivo noi perdiamo l'unità, ci differenziamo completamente, andiamo all'estremo della separazione, diventiamo diversissimi; nel momento evolutivo invece ricostruiamo a poco a poco con successive integrazioni e sintesi questa unità attraverso i retti rapporti.

Se rappresentassimo questi rapporti graficamente ne verrebbe fuori un disegno di inesprimibile bellezza, fatto di tanti raggi di luce che si collegano l'uno all'altro; ogni rapporto è come un raggio di luce, quindi ne verrebbe fuori una trama luminosa di bellezza straordinaria.

Dobbiamo ricostruire a poco a poco questa trama, utilizzando delle leggi precise che si riferiscono al giusto uso delle vibrazioni che si esprimono poi con qualità

psicologiche. Noi abbiamo bisogno di tradurre in termini psicologici, in termini di atteggiamenti «moralistici» quello che invece avviene nei piani sottili, come vibrazioni e energie.

Domanda:

Quindi nella legge evolutiva è come se ognuno di noi suonasse sempre meglio il suo strumento personale e si accordasse con gli altri strumenti, facendo vibrare delle note precise?

Risposta:

Certo, è come se imparasse ad emanare delle vibrazioni, dei suoni giusti e questo avviene anche con la meditazione, con la parola sacra. Noi possiamo apprendere queste leggi sviluppando il «senso esoterico».

È molto importante sviluppare questo senso esoterico, che ci può aiutare persino a superare dei problemi psicologici. Ad esempio una persona che ha difficoltà nei rapporti con gli altri, perché ha inconsciamente paura dell'amore, se riesce a vedere il lato esoterico di questo aspetto dell'uomo, e non più soltanto il lato «sentimentale», forse potrebbe superare la sua difficoltà. In altre parole se comprende che l'amore è in realtà una vibrazione, un'energia, un «suono» che ci collega con altri suoni, che è una «legge universale» che collega tutti gli uomini con fili invisibili, che già esistono, ma che devono solo essere vivificati, allora potrebbe vincere la sua paura dell'amore e sentirsi libero di usare quella energia che anche lui possiede.

Noi dobbiamo ritrovare una unità, che già esiste, ed è come se fossimo già collegati da tanti fili elettrici ancora spenti, che dobbiamo accendere per far apparire la trama di luce composta da essi.

In questa unità ognuno fa risuonare la sua nota e la deve accordare con le altre infinite note della grande sinfonia che è l'umanità, senza perdere la sua identità.

Domanda:

Allora la legge dei retti rapporti deriva dalla legge di armonia?

Risposta:

Sì. Anzi la legge di armonia si attua per mezzo della legge dei retti rapporti.

Domanda:

È un discorso evolutivo?

Risposta:

Sì. L'evoluzione ha tante sfaccettature. La base è lo sviluppo della coscienza, ma una volta afferrato il filo di Arianna della coscienza dobbiamo attuare tutti i particolari del Grande Piano evolutivo, di cui uno essenziale è la «riunificazione», il superamento delle separazioni e delle divisioni con i Retti Rapporti e l'Armonia.

XI

VIVERE PER ESSERE

«L'uomo manifesta nella sua stessa natura una spinta verso un essere sempre più pieno, un'attuazione sempre più perfetta della propria umanità...» (Maslow: «Verso una psicologia dell'essere» pag. 162).

Che cosa significa realmente «vivere»?

Molti vedono la vita come una ricchezza di esperienze, di azioni, di acquisizioni, di eventi... «Voglio vivere!» esclamano, mettendo in questa esclamazione tutti i loro desideri, le loro aspirazioni, i loro bisogni, le loro carenze e frustrazioni condensati in un flusso di energia vitale che va verso l'esterno alla ricerca di sempre nuove sensazioni, di sempre maggiori occasioni di esperienze e di possesso.

L'esigenza fondamentale di questo tipo di persone è quella di sentirsi sempre più «vivi», ma cercano la sorgente della vita al di fuori di loro stessi.

La vera vita però non si misura in termini di «quantità», ma di «qualità». È molto più vivo colui che senza apparentemente fare nulla di speciale, senza andare continuamente in cerca di esperienze e di nuove sensazioni, accoglie tutto ciò che gli si presenta in maniera serena e forte e ne trae insegnamento senza lasciarsi sopraffare o turbare dagli eventi. Egli «danza con la vita» sviluppando sempre di più la coscienza di se stesso, della propria «natura intrinseca» per esprimerla in maniera autentica e completa.

«Vivere», dunque, non significa «fare» o «avere», ma essere, essere sempre di più.

Ma che cosa significa realmente «essere»?

Qual è la natura intrinseca dell'uomo?

Cerchiamo di rispondere con ordine a queste domande.

Per capire che cosa significa «essere», e che cosa sia l'Essere dobbiamo risalire alle origini della vita, all'Uno, Trascendente e Immobile che rappresenta l'Essere per eccellenza, l'Io Sono Assoluto e Infinito.

Nell'Antico Testamento è scritto che quando Dio apparve a Mosè nel roveto ardente gli disse: «IO SONO QUELLO CHE SONO». Queste parole volevano esprimere che l'Assoluto è l'Essere per eccellenza e cioè Coscienza.

Nel suo libro «Sette stati di Coscienza» A. Campbell scrive che l'Assoluto è una massa di coscienza indifferenziata alla ricerca di un sistema nervoso adatto per manifestarsi. E questo sistema nervoso adatto è quello dell'uomo.

Se facciamo una analogia con le onde radio diffuse nello spazio che hanno bisogno di «ripetitori» per esprimersi in suoni, possiamo dire l'uomo è un ripetitore della coscienza dell'Assoluto che in lui può esprimersi, individualizzarsi e riconoscersi.

La natura intrinseca dell'uomo quindi è una Scintilla della Coscienza Divina che si manifesta come consapevolezza di sé. È quel tanto dell'Essere universale che noi esprimiamo attraverso il nostro Sé.

L'uomo quindi è il microcosmo che riflette il macrocosmo, è un nucleo di coscienza cosmica e divina racchiuso in un corpo, che si attua e si rivela lentamente e gradatamente, e si riconosce attraverso l'esperienza dell'autocoscienza.

«Vivere per essere» significa evolvere fino ad arrivare ad esprimere questa realtà.

È un lungo cammino che rappresenta tutto il processo evolutivo dell'uomo che per vite e vite è inconscio di questa

meta da raggiungere fino a che arriva il momento in cui comincia ad intuire e a sentire la pressione di questo seme divino di coscienza che vuole manifestarsi. È il momento della ricerca di se stesso, del desiderio di conoscersi e di realizzarsi.

Quali sono i mezzi e gli atteggiamenti adatti che possono aiutare la rivelazione di questa coscienza?

Il primo passo è rendersi conto della differenza fra l'essere vissuti e il vivere in prima persona.

Riflettiamo su queste due espressioni:

- a) io sono vissuto
- b) io vivo

Che differenza c'è tra tra di esse?

Essere vissuto significa essere inconscio e quindi essere trascinato dagli impulsi, dalle energie e dagli eventi esterni senza essere consapevoli né del significato, né del reale motivo per cui si è trascinati e spesso neanche dello scopo che si vuole raggiungere.

«Io vivo» invece significa andare incontro alla vita consapevolmente sapendo usare le energie giuste al momento giusto, comprendere il significato degli eventi, e delle motivazioni per agire in «prima persona», scegliendo l'azione e il comportamento da assumere.

Chi è vissuto non agisce veramente ma «reagisce». Il vero agire parte dal centro di noi stessi ed esprime la vera vita.

Il primo passo verso la capacità di vivere coscientemente è quello di coltivare un atteggiamento interno di attenzione consapevole (come lo chiama Corrado Pensa in un suo scritto sulla meditazione).

Vi sono due tipi di attenzione:

- a) attenzione passiva
- b) attenzione attiva

Per descrivere questi due tipi di attenzione riporto le parole stesse di Corrado Pensa che scrive:

«... l'attenzione comunemente intesa è passiva, ossia si accende e si spegne in dipendenza dell'interesse verso gli oggetti-eventi che via via le sorgono dinanzi. Mentre nella differente qualità di attenzione, cioè nella attenzione attiva, il perno è spostato dagli oggetti-eventi all'attenzione medesima; ora, cioè, il primato non è più nel fuori, bensì nel dentro: si è attenti all'essere attenti.» Questa è l'attenzione consapevole.

Si può arrivare a questo stato di attenzione consapevole con esercizi di interiorizzazione, di disidentificazione e di meditazione, che poi a poco a poco portano a creare uno sfondo coscienziale che perdura anche al di fuori della meditazione e si rivela con questi segni:

- 1) un senso di continuità
- 2) un senso di «presenza» che richiama al centro
- 3) questa presenza è sempre uguale
- 4) è costante
- 5) dà una sensazione di essere in compagnia
- 6) questa compagnia non è giudicante, ma accettante anche se silenziosa quasi amorevole.

Il secondo passo è quello di usare la forza e la coscienza che proviene da questo stato di attenzione consapevole, per andare incontro alla vita con un atteggiamento di accettazione e di «resa». È una resa positiva, attiva, che non porta ad una rinuncia o ad un distacco ma ad un «danzare con la vita» (come già detto), un fluire con essa. È uno stato di calma attiva e di consapevolezza in cui ci rifiutiamo di essere «allagati» da questa o quella eccitazione, sia essa positiva o negativa e cioè dalla reazione al fatto. Ciò richiede la non identificazione con gli stati d'animo, ma nello stesso tempo la completa accettazione e comprensione che ti fa andare più in profondità alla radice dell'emozione per scoprire la vera motivazione ed il vero significato. Dobbiamo sentire la qualità dell'energia, togliendole ogni etichetta e solo così potremo incanalarla ed usarla come «concime per l'illuminazione» (Trungpa).

Questo significa «trasformare l'energia in coscienza» (Sri Aurobindo). Ogni nostro stato anche negativo (la noia, la malinconia, la depressione, la rabbia, l'ostilità, ecc.) è solo energia a cui noi abbiamo dato un nome ed una falsa direzione. Se noi ci arrendiamo ad essa ed entriamo in essa, conservando lo stato di attenzione consapevole, possiamo liberarla da false etichette e scoprire la sua essenza, la sua possibilità positiva.

Questi due atteggiamenti, l'attenzione consapevole e la resa positiva, sono indispensabili per farci vivere consapevolmente e farci percepire gradatamente il livello interiore del nostro Vero Essere. Percepire questo livello non significa, come già detto, astrarsi o fuggire dalla vita, ma significa vivere in maniera totale e piena.

Essere vivi veramente significa «accettare dinamicamente» ogni evento, ogni situazione vedendoli come una sfida, un giuoco e un'opportunità di maturazione e di crescita.

Ogni fatto della vita può essere osservato dal lato dell'avere o dal lato dell'essere (se vogliamo usare il linguaggio di Erich Fromm).

La maggior parte degli uomini infatti vede la vita come una continua tensione verso acquisizioni sempre maggiori e afferma:

«Io sono quello che ho» invece di dire

«Io sono quello che sono», sperimentando in se stesso un riflesso della Coscienza Divina.

«Vivere per essere» quindi esprime tutto un lungo processo evolutivo della coscienza che cerca se stessa per autoriconoscersi e manifestarsi e far realizzare così il Vero Uomo.

Potremmo chiederci a questo punto:

«Che cosa è che rende così difficile e lungo questo processo? Quali sono gli ostacoli?»

Sri Aurobindo afferma che l'unico ostacolo è «l'incoscienza».

In altre parole l'ostacolo fondamentale è lo stato di oscurità e di identificazione in cui l'uomo è immerso

inevitabilmente, fino a quando non comincia a sentire il primo barlume del seme di coscienza divina che si sta svegliando dentro di lui.

Tutte le sofferenze, gli errori, i conflitti, le azioni malvagie ed egoistiche, derivano da questo stato di oscurità e di incoscienza. Il momento in cui riconosciamo questo fatto e cominciamo a lottare per superarlo è l'inizio del risveglio della coscienza latente ed è anche l'inizio del riconoscimento degli ostacoli e del travagliato cammino verso la luce dell'Essere.

Si risveglia in noi la capacità di discernere fra la spinta ad «avere» e l'esigenza ad «essere», riconoscendo l'illusorietà e la limitatezza della prima e la autentica e luminosa realtà della seconda. Cominciamo a capire che cosa significhi *fare esperienza diretta* entrando con la coscienza in contatto con la realtà che sta dietro agli eventi, alle apparenze, alle idee e alle parole... e impariamo a poco a poco a «trasformare la conoscenza in coscienza», estraendo dalle teorie, dalle leggi esoteriche la forza operativa ed evolutiva che esse contengono. Le convinzioni intellettuali non ci bastano più, l'accumulo di nozioni, di dati conoscitivi, di spiegazioni intellettuali non ci interessa più, ma divengono un peso soffocante e inutile, se non riusciamo a «viverli», a metabolizzarli e a farne esperienza diretta.

La forza e la gioia dell'Essere pervadono ogni aspetto di noi stessi e della nostra vita e tutto ci appare in una luce diversa e ci sentiamo finalmente vivi, completamente e totalmente partecipi al flusso costante di energia e di coscienza che circola nell'universo, dall'Uno a noi e da noi all'Uno, in una eternità dove non esistono male, dolore e morte.

Così si può passare

da VIVERE PER ESSERE
a ESSERE PER VIVERE

poiché solo quando si è pienamente coscienti del Sé, che è il nostro Vero Essere, noi possiamo realmente «vivere», unendo umano e divino, Spirito e Materia nel Vero Uomo.

DIBATTITO

Domanda:

Esiste un metodo iniziale per sviluppare l'attenzione consapevole e per poter modificare l'abitudine mentale a svolgere un'azione mentre pensiamo ad altre cose come spesso ci suggerisce la personalità? Mi sembra che il primo passo sia quello di concentrarci su i nostri comportamenti, sul perché delle nostre azioni anche quelle materiali.

Risposta:

Sì, potrebbe essere un primo passo, che tuttavia non è sufficiente perché non porta alla vera attenzione consapevole. Per ottenere questo risultato il metodo fondamentale è la disidentificazione che porta al ritrovamento dell'atteggiamento dello Spettatore. Non basta quindi l'attenzione intesa nel senso comune della parola, cioè l'essere attenti a ciò che si fa. Ci vuole invece la capacità di mantenere uno sfondo coscienziale stabile, silenzioso e immobile, quello che Corrado Pensa descrive come uno stato di coscienza non giudicante. Non è solo un centro di coscienza ma uno stato di coscienza più diffuso, uno sfondo appunto, che permane anche mentre si svolgono le azioni quotidiane. Si può coltivare questo stato con la meditazione, che all'inizio può essere costituita da momenti di silenzio, di riflessione, di interiorizzazione. Questa pratica, se è ripetuta e coltivata con costanza, a poco a poco, fa emergere dentro di noi uno stato di coscienza diverso da quello che abbiamo quando ci occupiamo di elementi

esterni, è qualcosa di nuovo, una sensibilità particolare, che ci fa «essere attenti all'essere attenti». Trungpa, in un suo libro sulla meditazione Zen, dice che basta stare seduti con gli occhi chiusi in silenzio senza aspettarsi nulla e sentire anche la noia, l'impazienza e accettarle: osservarsi e vedere le proprie reazioni e null'altro. Solo calma e vigilanza. Insistendo in questo esercizio ci si abitua a poco a poco a diventare sensibili a qualcosa che sta «dall'altra parte», nel rovescio della coscienza.

Domanda:

Siamo costantemente attivi verso l'esterno perché condizionati dai sensi, oppure perché l'esterno ci provoca un sentimento che ci fa sentire vivi? Forse dipende dal temperamento della persona: se è estrovertita vuole modellare e modificare l'esterno, se invece è introvertita l'esterno produce in lei una reazione che vive e osserva. Osservando poi la natura delle emozioni suscitate non sarebbe utile capire qual'è la loro vera funzione?

Risposta:

L'emozione è sempre un'energia. Tutto il corpo emotivo è una massa di energie sensibilissima, ricettiva ma anche reattiva. Quando qualcosa ci colpisce esso reagisce e questo movimento si traduce in uno stato che chiamiamo emozione. La funzione del corpo emotivo è quella di essere organo di sensibilità (è chiamato infatti anche corpo senziente) che rende sensibili all'esterno ma anche agli stati interni e al Sé. Una persona priva di corpo emotivo sarebbe un robot, non avrebbe partecipazione perché la sensibilità si traduce in partecipazione al dolore o alla gioia dell'altro.

Intervento:

Molto spesso siamo condizionati dalle emozioni, a meno che non si sia formata una certa individualità. Infatti

le persone agiscono e reagiscono emotivamente in funzione di un certo modello collettivo e quindi le loro reazioni sono condizionate.

Risposta:

Per questo dobbiamo purificare le emozioni, liberarle dai condizionamenti e farle ritornare al loro stato vero. Aurobindo dice che ogni veicolo della personalità è stato emanato dal Sé per esprimere una funzione precisa che è stata alterata dagli influssi che abbiamo ricevuto. La giusta funzione del corpo emotivo è quella di essere uno strumento di sensibilità e di rapporto sia verso l'alto che verso gli altri. Dobbiamo quindi ritrovare questa giusta funzione.

Domanda:

Quando pensiamo al corpo emotivo ci riferiamo sempre alla capacità di provare un sentimento per un altro esterno a noi; ma mi domando: il corpo emotivo non serve prima di tutto a metterci in contatto con noi stessi, a collegarci con la nostra parte più alta, e poi, dopo aver trovato questo contatto, a darci la capacità di collegarci con l'altro?

Risposta:

Non si può dire prima e poi. L'emotivo ha una funzione verticale ed una orizzontale. In altre parole può essere rivolto verso l'interno e verso l'alto, oppure verso l'esterno e gli altri.

Domanda:

Ci hai parlato di uno stato di immobilità interiore, di una nota dell'Anima che in ultima analisi è comprensione totale «non giudicante». Ma per poter arrivare a questo tipo

di comprensione interiore non bisogna prima sviluppare altre qualità come il coraggio, l'umiltà, la forza di vivere?

Risposta:

Lo stato di coscienza di cui parliamo non ha qualità. È simile alla coscienza dell'Assoluto che è definito «l'Uno senza attributi». Le qualità possono svilupparsi come effetti secondari di questo raggiungimento. È un errore pensare che se si sviluppa per esempio il coraggio si possa poi arrivare allo stato di coscienza che proviene dall'Essere. Infatti si dice che noi dobbiamo *essere* il coraggio, *essere* l'umiltà, e non avere coraggio o avere umiltà.

Domanda:

Non riesco a capire la distinzione fra degli atteggiamenti maturi e positivi come il coraggio di vivere, la maturità psicologica, l'umiltà ecc. e qualcosa di più alto che deriva da un vero contatto con l'Anima.

Risposta:

Comprendo la tua perplessità ed è per questo che noi dobbiamo coltivare atteggiamenti e metodi che ci aiutino a sviluppare la capacità di venire in contatto con la dimensione interiore dove si manifesta gradatamente la vera coscienza. Questo stato è un ponte verso l'Anima, o Sé, e quindi tutto quello che noi esprimiamo attraverso questo ponte è autentico, è reale, è l'Essere. Mentre tutto ciò che esprimiamo attraverso la personalità, basata su condizionamenti ed una falsa coscienza, è condizionato costruito e limitato. Vi è comunque una maturità della personalità che si riferisce a valori etici che si esprimono soprattutto verso l'esterno e verso gli altri. Quando sviluppiamo la coscienza dell'Essere questa

maturità personale e questi valori etici o queste qualità positive di cui tu parlavi vengono purificati, decondizionati e liberati da tutto ciò che può esservi di costruito e non autentico.

Qualcuno infatti potrebbe essersi creato un modello ideale e credere di essere diventato un eroe o un santo per imitazione, mentre se si ha la vera coscienza non si imita, ma si diventa il modello stesso. Si tratta di percorrere la via dello sviluppo della coscienza durante la quale si attraversa la fase della vera autenticità e ci si vede come si è veramente abolendo ogni forma di bontà, amore e coraggio costruiti, accettando il proprio egoismo, i propri limiti umani, per potersene poi liberare e arrivare alla vera bontà, al vero amore, al vero coraggio. Il vero coraggio è quello di denudarsi di fronte a se stessi e agli altri.

Intervento:

In quel momento si è raggiunto uno stato di coscienza tale da potersi osservare e vedersi faccia a faccia.

Risposta:

Certo, e ciò avviene perché la vera coscienza ha cominciato a manifestarsi e a mostrare quanto falso fosse tutto ciò che si era costruito. Bisogna allora accettare la realtà *costi quel che costi*, anche se cadono le immagini di se stessi, se si viene disprezzati, non più amati. Non importa, bisogna aderire alla verità. Si attraversa questa fase di negazione prima di iniziare la fase veramente costruttiva in cui emerge la nostra realtà più alta e luminosa.

Intervento:

Nella prima fase forse c'era un modello ideale che si adattava a ciò che gli altri chiedevano da noi.

Nella seconda fase questo modello cade, si cerca l'autenticità che può anche non piacere agli altri. L'importante è essere autentici senza nuocere agli altri.

Domanda:

In questo cammino verso l'attenzione consapevole e il riconoscimento dell'Essere incontro due grandi nemici di me stessa: l'orgoglio e la ribellione. L'orgoglio è in funzione della mente, perché razionalizza tutti i miei comportamenti passati e me li ripresenta come possibili comportamenti futuri, se solo li modifico di poco. La ribellione mi blocca il cuore completamente e fa sì che io comunque tenti di aver ragione sugli altri e quindi non li amo. Posso magari capirli ma mi ribello. Quando mi rendo conto della trappola in cui mi trovo il mio conoscermi è un *riconoscermi* ed allora dimentico quello che sono stata fino a quel momento. Il mio essere futuro però mi appare infinito e senza qualità. Mi rendo conto allora non solo del compito senza fine che ho davanti, ma anche di quanto io mi inganni continuamente dando ascolto al passato. C'è ancora un altro ostacolo che non riesco a superare: sento di avere intrapreso questa strada per unire Spirito e Materia ma sento che mi sono rannicchiata sul salvagente dello Spirito, mentre una vocetta mi dice: «Ti sei dimenticata di tutto il resto, stai tradendo la causa». Io voglio unire le due cose ma non voglio tornare al mio vecchio terribile modo di essere. «Tu sei vinta» mi dice la vocetta e questo mi blocca ed ho paura.

Risposta:

La materia può essere unita al Sé solo quando sia stata purificata e trasformata. Non la si può unire al Sé così com'è lasciando tutte le sue debolezze e impurità. Per

poter essere unita, la materia, deve manifestare l'energia spirituale che contiene. È un lavoro di alchimia, lo Spirito si deve incarnare e la materia spiritualizzare. Incarnarsi per lo Spirito significa manifestarsi e nella manifestazione lo Spirito acquista le qualità della personalità, come ad esempio le qualità nominate prima e cioè il coraggio, l'umiltà ecc., che sono qualità della personalità e potrebbero svilupparsi a contatto con il Sé. Nell'incarnarsi infatti «la coscienza senza attributi del Sé», si qualifica e si colora. Una similitudine orientale afferma che il Sé è come il latte bianco e puro e la personalità è come lo zucchero. Quando si uniscono, il latte diventa dolce ed acquista un sapore e cioè si qualifica. La personalità, invece, per divenire zucchero deve essere purificata e trasformata. Non bisogna perciò unire il Sé alla materia non trasformata con tutti i suoi difetti e le sue impurità. Non bisogna starsene «accucciati» sul salvagente dello Spirito senza fare nulla, ma occorre fare un lavoro sulla materia della personalità per sciogliere le antiche abitudini ed i vecchi meccanismi che rappresentano delle impurità.

Intervento:

Se non si fa questo si diventa avari ed egoisti. Se si coltiva solo la parte spirituale e non si usa ciò che si è ricevuto nel contatto interiore per migliorare la propria personalità, per dare agli altri. Ci si chiude, si diventa isolazionisti, in una sorta di egoismo spirituale senza ricambio.

Domanda:

È vero che il Sé (l'Essere) incontra molte difficoltà a manifestarsi perché si trova di fronte all'ego che vuole appropriarsi della sua energia?

Risposta:

Ciò può avvenire, a volte, perché quando si manifesta l'aspetto del Sé chiamato Essere, quello che Aurobindo chiama l'Essere Psicico (che in effetti è la Coscienza), simbolicamente è come un bambino piccolo, non perché sia debole e inerme, ma perché non siamo abituati alla sua presenza. È un'energia nuova e quindi apparentemente fragile, mentre all'ego siamo abituati, gli abbiamo dato forza con la nostra identificazione, lo abbiamo nutrito per lungo tempo ed è diventato apparentemente più forte. Dobbiamo quindi proteggere all'inizio la nuova coscienza, l'Essere Psicico, altrimenti si ritira di nuovo nel suo piano, dobbiamo nutrirlo, dandogli ascolto e attenzione, coltivando l'interiorità, la meditazione e la disidentificazione. Bisogna continuamente esercitare l'attenzione consapevole, fino a quando non divenga stabile e si trasformi in una presenza costante.

XII

IL PUNTO DI SVOLTA

«Ad ogni quota conquistata dobbiamo ritornare sui nostri passi per far discendere la nuova illuminazione e il nuovo potere nei movimenti mortali in basso.» (Sri Aurobindo)

Il punto di svolta sta a significare quel momento del cammino evolutivo dell'uomo in cui si verifica un cambiamento di rotta decisivo nel suo sviluppo interiore. È in realtà una crisi, che però ha qualcosa di molto diverso dalle comuni crisi che costellano tutto il processo autorealizzativo umano, anche se comportano tutte un cambiamento da fare, una piccola svolta. Tuttavia il vero e decisivo punto di svolta ha un carattere particolare che lo contraddistingue. È simile ad una inversione ad «U», ad un capovolgimento totale, a un punto di rottura in cui si verifica un cambiamento profondo, non solo a livello di coscienza, ma anche a livello delle energie che compongono i veicoli della personalità, che come già altre volte abbiamo detto, sono costituiti da piccole vite incoscienti (elementali) che tendono a scendere, a materializzarsi, seguendo meccanicamente l'impulso involutivo ricevuto al momento della manifestazione.

Il punto di svolta si riferisce proprio al momento in cui, per effetto di un sia pur fugace e inconscio contatto col Sé, tali energie invertono la rotta e tentano di risalire verso la loro origine.

La nuova forza che interviene a rompere il meccanismo cieco del principio di inerzia e che li spinge a risalire è quindi la coscienza, espressione del Sé che si sta manifestando.

Tuttavia questa inversione di rotta non avviene tutt'ad un tratto, ma per gradi e l'uomo può passare attraverso un periodo anche molto lungo durante il quale è inconsapevole di questo cambiamento che sta avvenendo dentro di lui. È come se la maturazione interiore avvenisse sotto il livello della coscienza e si andasse preparando silenziosamente e inavvertitamente, come avviene per un seme nascosto sotto terra che si apre e germoglia nell'oscurità prima di venire alla luce.

Ognuno di noi possiede questo seme nascosto dentro di sé, una piccola scintilla divina, che il Sé ha fatto scendere nella personalità, che rappresenta la materia, al momento della incarnazione. Questo seme rimane dormiente per vite e vite e non fa sentire la sua presenza, la sua forza divina latente. Arriva però un momento in cui si risveglia dal suo sonno, comincia a vivere ed a crescere per venire alla luce. E questo avviene quando, forse per la prima volta, l'energia del Sé trascendente e la personalità riescono ad avere uno sporadico contatto, (come già detto) perché la personalità, sia pure per un attimo, in seguito ad una esperienza particolare della vita, si apre alla energia spirituale, si arrende, diviene ricettiva, si trasforma in «Madre» e può nutrire e dare alla luce il Figlio, la coscienza del Sé chiamata da Sri Aurobindo l' «Essere Psicico».

Tale Essere Psicico all'inizio è tenero e fragile, come il germoglio di una pianticella, come l'embrione di un bambino nel ventre materno che viene curato, alimentato, perché potrebbe morire.

Come abbiamo visto questo processo avviene spesso sotto i livelli della coscienza, ma produce dei cambiamenti graduali nell'individuo e si rivela silenziosamente con dei precisi segni premonitori. Un discepolo di Sri Aurobindo, Nolini Kanta Gupta, in un suo articolo intitolato: «Iniziazione ed

Attitudine allo Yoga», definisce l'insieme di questi segni con il termine «chiamata». Egli scrive che solo chi ha avuto questa «chiamata» e cioè un primo risveglio dell'Essere Psicico, sia pure a livello inconscio, può effettivamente percorrere il sentiero dell'autorealizzazione, perché è nata in lui la coscienza che d'ora in avanti lo condurrà nella direzione giusta.

È il Sé in realtà che è riuscito ad ancorarsi nella personalità ed ha preso il comando delle energie personali per far loro invertire la rotta. Questo produce «il punto di svolta». Da quel momento in poi infatti tutte le esperienze, tutte le prove, tutti gli incontri, tutti gli eventi della vita di quel particolare individuo, saranno utilizzati per far crescere l'Essere Psicico.

Scrive ancora Nolini Kanta Gupta:

«L'Anima interiore, l'Essere Psicico, spesso si prepara in modo nascosto. Si sviluppa e si fa avanti rimanendo però dietro la superficie, dietro uno schermo opaco e sottile, senza dare alcuna indicazione della sua maturità e del suo sviluppo. Non lascia vedere alcun segno di quanto generalmente si riconosce come attitudine e capacità alla spiritualità».

Infatti, la maturità della persona che ha avuto questo primo risveglio interiore non si manifesta con particolari virtù, qualità, facoltà superiori. Non rende l'uomo esente da errori, debolezze, desideri. Si manifesta soprattutto come capacità di trasformare ogni esperienza positiva o negativa che sia, ogni conoscenza, ogni fatto della vita in coscienza, perché (dice Nolini Kanta Gupta), la coscienza è *onnivora*, si nutre di tutto, utilizza tutto, trasforma tutto, rivelando la luce e la verità che sono celate in ogni cosa.

Arriva un momento tuttavia in cui la coscienza esplode, si rivela, viene alla luce, ed è il momento in cui l'individuo ha il «risveglio cosciente del Sé», l'illuminazione totale.

La preparazione a questo risveglio, ripeto, è lunga e il «punto di svolta» segna l'inizio di questa fase di preparazione che può prendere, per la sua attuazione una vita intera. In al-

tre parole vi può essere nella serie delle vite di un individuo, una vita particolare, diversa dalle altre, in cui tutte le prove, tutte le esperienze, tutti gli eventi rivelano che è in atto questo processo di riorientamento delle energie, questa inversione di rotta, che prelude al risveglio di Sé e che può prendere un'intera vita.

Non sono poche le persone fra coloro che sentono una sincera aspirazione spirituale e che lottano e soffrono per realizzare il loro vero Sé, che forse stanno vivendo questa vita di svolta inconsapevolmente.

Quali sono i segni che possono farci rendere conto se stiamo o no vivendo questa vita particolare?

All'inizio i segni provengono dall'esterno, dalle situazioni, dagli eventi, dalle prove che ci vengono incontro che sembrano tutti avere un solo scopo: ostacolare il nostro desiderio di vivere una vita normale, soddisfacendo i nostri bisogni, le nostre aspirazioni personali, come tante altre persone. Essendo ancora inconsci del nostro reale grado evolutivo noi crediamo di essere delle persone comuni, e ci comportiamo come persone comuni e siamo ancora in parte condizionati dagli automatismi delle energie personali con i loro bisogni, desideri, che derivano dall'antico ritmo involutivo. Non accettiamo di cambiare rotta, di indirizzare diversamente le nostre energie.

Non riusciamo a capire perché la nostra vita ed il nostro destino siano diversi da quelli degli altri. Se crediamo nelle dottrine spirituali attribuiamo tutto al karma, un karma pesante che sembra ostacolare la soddisfazione di tutti i nostri desideri personali, anche quelli leciti e positivi. Ma sappiamo che il karma non è una punizione, è solo l'effetto di nostre azioni passate, effetto che ha uno scopo educativo ed evolutivo. Allora cominciamo a chiederci «Che cosa vuole insegnarmi questo karma? In che cosa ho sbagliato? Che cosa devo cambiare?». Questo è l'inizio del punto di svolta perché co-

minciamo ad accettare ed a comprendere la necessità di un cambiamento. Si risveglia l'intuizione sui nostri errori passati e sulla necessità di non ripeterli oggi. Cominciamo a capire che dobbiamo spezzare il meccanismo ripetitivo della legge del karma che come un circolo vizioso ci costringe a ripetere il movimento cieco di «causa-effetto», «causa-effetto». Dobbiamo cominciare a pensare: «Se io reagisco nel modo che sembra normale reagire, e cioè all'odio con l'odio, all'aggressività con l'aggressività, ad una incomprensione con rancore, ad una ingiustizia con la ribellione, non uscirò mai da questo meccanismo, perché ripeterò l'errore che ho fatto nella vita precedente.» E allora, ci chiediamo, come bisogna reagire?

Occorre reagire in altro modo, in un modo completamente diverso, basato sulla comprensione e sulla accettazione, e soprattutto sulla coscienza, che ci dà la capacità di uscire da quel circolo vizioso e di neutralizzare l'effetto delle cause messe in moto nella vita precedente, facendo «invertire la rotta alle energie». Se io all'odio reagisco con l'amore, produco una neutralizzazione dell'energia implicata nell'odio e produco una svolta.

Questo è solo un piccolo esempio di come possiamo cominciare a «cambiare», ad usare altri modi per utilizzare il messaggio del karma quando esso silenziosamente ci sbarra la via che vorremmo ostinatamente seguire.

Nel momento in cui riusciamo a comprendere che dobbiamo cambiare direzione, tutte le prove, tutti i fatti, tutte le delusioni e le frustrazioni acquistano un significato e nasce in noi un senso di libertà, di responsabilità e di consapevolezza.

Questa presa di coscienza è molto importante e ci fa capire anche tecnicamente la questione del punto di svolta che, come ho detto all'inizio, non è solo un cambiamento di visione della vita, un cambiamento di ideali, ma una inversione delle energie di tutti e tre i veicoli.

È un momento in cui si fa chiara anche la nostra dualità. Nasce il confronto con la *metà oscura*, con l'«altro» che sta dentro di noi. Si comincia a constatare per esperienza diretta l'esistenza delle energie personali che si oppongono all'inversione ed improvvisamente si comprende che non basta l'aspirazione spirituale, non basta la presa di coscienza che si è avuta, ma ci vuole un lavoro, un metodo particolare di crescita che includa tutto, l'alto ed il basso, la coscienza e le energie, il conscio e l'inconscio..... Questo metodo è la *crescita a spirale*.

Tale crescita a spirale deve essere fatta consapevolmente, deve essere vissuta con totale adesione e partecipazione, con l'integrazione del nostro inconscio, dei nostri lati oscuri, ignorati o repressi e superando tutte le dualità, tutte le dicotomie, tutte le scissioni.

Comincia così un cammino ciclico, fatto di momenti di salita e momenti di discesa, in cui si cerca di portare la luce e la coscienza anche nei lati che erano rimasti in ombra. E ciò porta a comprendere ed a vivere consapevolmente i flussi e riflussi ciclici che avvengono dentro di noi e il continuo alternarsi di fasi di elevazione, di gioia, di luce e fasi di aridità, oscurità e depressione.

Nella fase ascensionale della spirale, durante la salita, si prova questa sensazione di andare verso la luce e verso nuove intuizioni. Ma poi occorre far scendere questa luce in basso e bisogna girare la curva della spirale per tornare indietro e ciò costa fatica perché l'impulso ascensionale continua meccanicamente a spingerci verso l'alto. Si verifica anche in questo caso una sorta di forza di inerzia che bisogna superare. Simbolicamente potremmo immaginare un'automobile che sale sui tornanti di una montagna e nella salita accelera, ma arrivata alla curva deve rallentare, cambiare marcia perché il motore è sottoposto ad uno sforzo maggiore. Deve rallentare anche perché la forza di inerzia la porterebbe con una spinta

centrifuga ad uscire fuori strada. Simbolicamente la montagna rappresenta una precisa direzione, qualcosa che sta dentro di noi, come un asse, che è il centro di coscienza, che non ci permette di perdere la direzione e l'allineamento. È come se girassimo intorno a noi stessi per salire in un movimento che va dal basso verso l'alto, includendo tutti i veicoli, tutte le energie, conscie ed inconscie.

Questo momento di rallentamento che avviene nella curva in salita in senso psicologico può rivelarsi con un senso di aridità, di stanchezza. Vi è la sensazione di non farcela più. È uno sforzo e una fatica. È questo il momento in cui dobbiamo far intervenire un'altra forza (come afferma la legge di inerzia) ed in questo caso la forza del Sé, della coscienza che deve prendere la guida. Dobbiamo aprirci, abbandonarci con fiducia e lasciar fare alla coscienza che sa quello che deve essere fatto.

È questa una realtà che è stata intuita anche da vari studiosi dei processi interiori dell'uomo, fra cui Jung, il quale ha osservato che nei momenti di cambiamento decisivo, di trasformazione, nei «passaggi di fase» (come egli li chiama) occorre lasciar fare all'Anima, non intervenire con la volontà personale, perché solo l'Anima (o Sé), ha la visione esatta della situazione e la coscienza reale di ciò che sta accadendo.

Tutto quello che stiamo dicendo, naturalmente, si verifica in quelle persone in cui, come abbiamo detto, è avvenuta la nascita dell'Essere Psicico, sia pure sotto i livelli della coscienza. In altre parole nelle persone che sono pronte, pur senza saperlo perché hanno avuto la chiamata (come dice Nolini Kanta Gupta).

Il Sé prima di manifestarsi, essendo supercosciente, fa sentire la sua presenza in maniera indiretta ed utilizza tutte le occasioni, anche nei momenti in cui ci sentiamo lontani dalla luce e sopraffatti da un senso di aridità e di vuoto.

Nell'I King (Libro dei mutamenti), c'è l'esagramma n.24,

chiamato *Il Punto di svolta* o *Il Tempo del volgimento*, rappresentato da una linea chiara intera sotto e cinque linee spezzate sopra. Viene descritto così: «Le linee scure sono salite e stanno uscendo, mentre la linea chiara da sotto subentra». Le linee spezzate rappresentano il lato yin, l'inconscio, e perciò sono chiamate scure. Il messaggio di questo esagramma dice che sta per avvenire una svolta, un cambiamento; è infatti il «tempo del volgimento» e nello stesso tempo del ritorno della luce che prima era stata oscurata. Questo segno del Libro I' I King rappresenta quel momento evolutivo in cui, dopo un periodo di regressione, di oscurità (tutte le linee scure erano apparse), di aridità e di depressione, comincia di nuovo a subentrare la luce la quale gradualmente spinge via le linee scure e le sostituisce con tutte linee chiare. Nel momento più completo di luce però, ricominceranno a subentrare da sotto le linee scure... Ecco raffigurato il cammino ciclico a spirale della coscienza dell'uomo, che continuamente oscilla fra luce ed oscurità, fra salita e discesa.

Se riusciremo, almeno in parte, ad aderire a questo movimento evolutivo, cominceremo a percepire questa chiamata, questa voce silenziosa del Sé, non più solo come qualcosa di impalpabile, di lontano, di vago, ma come una sicura, chiara guida interiore che ci porterà finalmente al vero punto di svolta, coronamento e risultato trionfante di tutte le piccole, inconsapevoli crisi e svolte attraverso cui eravamo passati prima.

Questo è il momento in cui si riesce a non far scorrere più in senso involutivo le energie dei tre veicoli personali, ma a dirigerle verso l'alto consapevolmente. Non vi è più la fatica e lo sforzo perché quando si è invertita la rotta e si sono prese in mano queste energie, dopo aver creato un punto di rottura che ha interrotto l'automatismo involutivo, abbiamo la possibilità di spingerle verso la giusta direzione usando la stessa legge di inerzia a cui obbediscono, essendo meccaniche.

Così esse obbediranno alla spinta evolutiva seguendo la coscienza e contribuiranno alla crescita dell'Essere Psicico, nutrendolo, fornendogli forza, compattezza, solidità. E lentamente si formerà l'Uomo Nuovo, composto di Spirito e Materia fusi insieme. Dobbiamo però tener presente che non basta la volontà per invertire la rotta. L'atto di volontà ci serve per creare un punto di rottura, per spezzare il movimento di inerzia involutiva. È come se dicessimo: «Basta». Dopo però dobbiamo creare un intervallo, una sospensione, una fermata per aprirci al Sé, per far entrare la coscienza superiore ed affidare a lei il compito di invertire la rotta.

Ritornando alla analogia dell'automobile vediamo che se l'autista si lascia prendere solo dal gusto della velocità e quasi meccanicamente va dritto davanti a sé, deve per forza frenare e fermarsi, quando improvvisamente si accorge che ha sbagliato direzione e deve invertire la rotta. Deve necessariamente fermarsi per poter fare una inversione di marcia. Questa fermata simbolicamente rappresenta «il punto di rottura» necessario per interrompere il ritmo meccanico e darci tempo di riflettere e di ricordarci dove realmente vogliamo andare. Talvolta anche la spinta verso l'alto può divenire meccanica e trasformarsi in qualcosa di non autentico, di condizionato. E così pure le virtù, le qualità, i pregi, la bontà di una persona, se egli non ha coscienza possono essere costruiti, falsi ed essere manifestazioni dell'ego e non dell'Anima: sono meccanismi ed abitudini, ma non realizzazioni e manifestazioni del Sé.

Dobbiamo quindi necessariamente fermarci, fare un periodo di riflessione e di sospensione, prima di attuare il punto di svolta ed instaurare il nuovo ritmo, che non sarà più meccanico e inconsapevole ma guidato dalla coscienza e dalla visione della giusta direzione.

È questa l'entrata nel Sentiero, quando l'Essere Psicico non è più inconscio ma viene alla luce prendendo completa-

mente possesso della personalità e ci fa capire che la via, la direzione da seguire sono interiori e non esterni. È il momento in cui appaiono in tutta la loro chiarezza e luminosità le parole dell'antico detto:

«Tu non potrai entrare nel Sentiero fino a quando non sarai divenuto tu stesso il Sentiero».

DIBATTITO

Domanda:

Volevo chiederti una precisazione. Per poter cominciare questo sentiero occorre sviluppare la capacità di vedersi e quindi prima o poi dobbiamo conoscere tutte le energie di cui siamo composti. Questo non è molto semplice.

Chiedo: ci sarà un momento in cui avremo la chiarezza totale riguardo la nostra personalità, oppure ciò avverrà in maniera graduale a mano a mano che progrediamo sul cammino?

Risposta:

Questa è una domanda molto interessante, che però richiede una risposta duplice. La prima è che la «capacità di vedersi» di cui tu hai parlato denota già che si è raggiunta la disidentificazione, che si ha un centro di auto-coscienza e quindi che è nato in noi l'Essere Psicico e vi è già una percezione globale e chiara della personalità e la capacità di discernere tra ciò che appartiene al centro di coscienza e ciò che appartiene alla personalità. Ma poi a poco a poco si delineano i particolari, si evidenziano gli ostacoli, i nodi da sciogliere nella personalità e allora si comincia a fare un lavoro di autoanalisi e di autoformazione graduale e capillare. E questa è la seconda parte della risposta. Qualcuno di voi forse ha sperimentato che al primo momento, quando uno ha un'apertura di coscienza significativa, ha un

senso di scoperta di se stesso, una visione chiara, sintetica, totale, a cui subentra la fase analitica in cui cerca di conoscere le energie della personalità nei particolari. Occorre stare attenti in questa seconda fase a non ricadere nella identificazione perdendo il centro di coscienza.

A volte stranamente si ha l'impressione di conoscersi più come Anima che come personalità, forse perché l'Anima rappresenta il nostro Vero Io, e il suo contatto ci dà un senso di identità e di autoriconoscimento.

Guardando invece la personalità ed i suoi contenuti dall'alto con la nuova capacità di disidentificarci, ci accorgiamo di tutto ciò che è costruito, falso non nostro, che ci è stato messo addosso da altri, da influenze esterne... E ci sembra di stare di fronte ad un estraneo. Quello che è difficile è raggiungere la chiarezza riguardo alla personalità, ma la chiarezza in senso di direzione, di coscienza, che si raggiunge disidentificandosi e riconoscendosi nel centro di autocoscienza. Quindi il lavoro da fare riguarda la purificazione ed il decondizionamento della personalità.

Domanda:

Qui sta la difficoltà, perché bisogna prima smantellare tutto questo castello di illusioni.

Risposta:

È vero. Da qui sorge il senso di dualismo, perché da una parte ci sei tu, autentico, libero, cosciente, dall'altra la personalità falsa e costruita che però costituisce ancora un peso perché ha ancora dei bisogni, presenta ancora delle richieste pressanti ed è come un bambino capriccioso che ha bisogno di essere educato, civilizzato e guidato.

Risposta:

Volevo chiederti, nel momento in cui ci si rende conto che un'energia è stata usata male c'è un criterio per cui si possa in futuro invece usarla bene? Forse il principio di innocuità?

Io vedo sempre questa personalità con un certo sospetto, perché ho la sensazione che la personalità tenti sempre di riproporsi come protagonista. Quindi il pericolo di sbagliare di nuovo c'è. Pensavo quindi che l'innocuità potrà essere una buona salvaguardia.

Puoi darmi altri suggerimenti?

Risposta:

Vi è un altro principio importante che aiuta in questo senso: il principio di autenticità. Penso che prima dell'innocuità vi sia il momento dell'autenticità. È un momento molto delicato, perché nell'attuare l'autenticità vi può essere una regressione. Vengono fuori degli aspetti di noi stessi insospettati. Credevi di essere più buono, più armonico e invece appaiono dei lati meno belli di te stesso, delle negatività che non puoi più nascondere.

Domanda:

Devi mostrarli?

Risposta:

A te stesso, sì. Non devi avere più illusioni su te stesso. Devi svelarti completamente senza però nuocere agli altri. Ecco perché è un momento molto delicato. Devi riuscire ad essere autentico e nello stesso tempo innocuo. Devi fare in modo di incanalare e trasformare le energie che vengono fuori, affinché non nuocciano agli altri.

In realtà il principio di autenticità ed il principio di in-

nocuità vanno insieme. È una fase difficile e delicata perché devi fare quest'opera di trasformazione delle energie negative che sono venute fuori in positive. Vi è un periodo di passaggio, un intervallo dalla autenticità all'innocuità che richiede molta vigilanza ed attenzione. È come camminare sul filo del rasoio, in equilibrio fra il bene ed il male. Il sentiero spirituale è simbolicamente raffigurato come il sottile filo della lama di un rasoio (dicono i buddhisti) e noi dobbiamo percorrerlo dapprima vacillando tra il bene ed il male, sino a che si trova la sintesi dei due in un punto più alto. Questo oscillare tra il bene ed il male può sembrare un compromesso, ma in realtà è una fase in cui prendi coscienza che anche il cosiddetto male può trasformarsi in bene e che il bene può anche essere illusorio ed incompleto se sorge da una parte di te stesso condizionata. Devi salire più in alto per vedere la totalità e la verità superando la falsità di ambedue i poli che esiste sul piano del relativo.

Domanda:

Allora si può concludere che il vero progresso si ha quando sia il bene che il male si sono chiarificati con l'autenticità. È a questo punto che possiamo salire al di sopra di ambedue sublimandoli in un punto ideale che li trascende entrambi?

Risposta:

Esatto, e questo potrebbe essere il momento evolutivo chiamato appunto «il punto di svolta», perché porta con sé un capovolgimento, un'inversione di rotta nella vita di un individuo. Chi invece ha bisogno di una intera vita di svolta vuol dire che ha ancora molto karma da smaltire e molte resistenze.

Domanda:

Potrei chiederti quando è avvenuto il tuo «punto di svolta»?

Risposta:

Non vorrei parlare di me. Posso solo dire che se non lo avessi avuto non avrei mai preso questa strada.

Domanda:

Ma tu hai avuto un Maestro o hai fatto tutto da sola?

Risposta:

Da sola. Però mi sono sempre sentita guidata dal mio Maestro Interiore, il Sé. Tutti abbiamo questo Maestro, questa Guida Interiore. Bisogna saperla trovare, aprirsi, farci guidare, ascoltare la Sua Voce. Dobbiamo sviluppare la coscienza sino a risvegliarci e riconoscere la nostra vera essenza. Ci si può aiutare con letture, con ricerche e soprattutto con la meditazione per dare stimoli alla nostra vera coscienza dormiente e per aprire il canale di comunicazione verso il nostro Maestro Interiore.

Domanda:

Ma il vero punto di svolta non è proprio questo? Non coincide con il riconoscimento del Sé e del Maestro Interiore?

Risposta:

Questo è il culmine del «punto di svolta», il momento della presa di coscienza che ha inconsciamente invertito la rotta. Tuttavia prima di questo risveglio di coscienza culminante si possono presentare segni e sintomi di una maturità spirituale inconscia, già pronta. È

come se il Sé avesse già preso le redini di questa personalità, che però ne è ancora inconsapevole. Non è ancora riuscito a penetrare totalmente nella coscienza di superficie, ma è riuscito a dare alla personalità una sterzata.

Domanda:

Io volevo dire che l'entrata nel Sentiero Spirituale è quella di chi ha avuto il risveglio spirituale e ne è consapevole.

Risposta:

Sì, questo è vero. Quello di cui ho parlato è la preparazione a questo momento, preparazione che può durare più o meno a lungo con alterne vicende, crisi, lotte, sofferenze, errori. Tuttavia vi è un senso preciso di direzione, verso cui uno va, verso cui si sente spinto. E anche se volesse cambiare direzione non potrebbe. Non si può tornare indietro.

Domanda:

Uno dei segni che è avvenuto il «punto di svolta» è anche la quotidianità delle scelte. Da un certo punto in poi non ricadi più nella incoscienza anche se commetti degli errori o hai degli abbassamenti di coscienza. Ti rendi conto di quello che fai, sei consapevole e sai quello che ti costerà l'errore. Se lo fai, lo fai sulla tua pelle.

Risposta:

Tu sai benissimo a che cosa vai incontro. L'errore lo commetti coscientemente sapendo quali saranno le conseguenze.

Domanda:

Sì, lo fai per debolezza. È una incapacità della personalità. Ecco perché la scelta è quotidiana. Vi è sempre u-

na decisione da prendere: comportarsi in un modo o in un altro, a mano a mano che uno va avanti nel sentiero. Questo atteggiamento interiore penso che sia molto importante come prima conseguenza di una svolta interiore avvenuta nel profondo di se stessi.

Risposta:

Questo accade perché una persona può essere più matura di quello che crede, ma appunto perché non è conscia di questa sua maturità (o non vuole riconoscerla), la sua personalità continua meccanicamente a seguire le sue antiche abitudini. La coscienza del Sé non è ancora così forte da intervenire per interrompere queste abitudini. Sarà il dolore che seguirà l'errore a far capire a quella persona che ha sbagliato.

Intervento:

Un'altra cosa molto importante, che vorrei dire, è che, in questa particolare fase di svolta, è la capacità di ascolto che cresce sempre di più e ci fa udire la Voce silenziosa del Sé che ci suggerisce quello che dovremmo fare.

Risposta:

Sì, è vero aumenta sempre di più la fiducia nella Guida interiore, nella nostra coscienza profonda che, anche attraverso i nostri errori e le nostre cadute, ci conduce sempre nella stessa direzione facendoci comprendere che il «male» risiede nell'energie non utilizzate, o male indirizzate e dandoci la capacità poi di trasformarle e incalantarle verso l'alto. Dice Sri Aurobindo che la persona veramente spirituale «fa dell'errore una porta che conduce verso la luce».

BIBLIOGRAFIA

ALBERTI A., *«Il Sé ritrovato»*, Pagnini, Firenze, 1995.

ALBERTI A., *«Angoscia esistenziale e autorealizzazione»*, articolo inedito.

ALBERTI A., *«Il figliol prodigo ovvero il dialogo interrotto»*, articolo pubblicato sul *«Giornale di Psicosintesi»*, Firenze, Luglio 1995.

ALBERTI A., *«Autorealizzazione e disturbi psichici»*, articolo inedito.

ANONIMO, *«Dialoghi con l'angelo»*

ASSAGIOLI R., *«Il mistero dell'io»*, articolo

ASSAGIOLI R., *«Il Risveglio dell'Anima»*, articolo

BAILEY A.A., *«La coscienza dell'atomo»*, Nuova Era, Roma 1976

BAILEY A.A., *«Il Trattato del Fuoco Cosmico»*, Nuova Era, Roma 1980

BAILEY A.A., *«Telepatia e il veicolo eterico»*, Nuova Era, Roma 1976

BAILEY A.A., *«Lettere sulla meditazione occulta»*, Nuova Era, Roma 1985

BATÀ LA SALA A.M., *«Alla Ricerca della Verità»*, Roma 1986

BATÀ LA SALA A.M., *«Lo Sviluppo della Coscienza»*, Edizioni Armonia e Sintesi, Roma 1992

BATÀ LA SALA A.M., *«Dal sé inferiore al Sé Superiore»*, Nuova Era, Roma 1989

BATÀ LA SALA A.M., *«Maturità Psicologica»*, Edizioni Armonia e Sintesi, Roma 1987

BATÀ LA SALA A.M., *«Significato evolutivo del disagio fisico e psichico dell'uomo»*, articolo pubblicato sul *Giornale di Psicosintesi*, Firenze, dicembre 1994

BATÀ LA SALA A.M., *«L'insidia dell'illusione»*, articolo pubblicato su *Atti del convegno della giornata Yoga*, Roma 1983

BESANT A., *«Studio sulla coscienza»*, Sirio, Trieste, 1978

- BESANT A., *«Teosofia e nuova psicologia»*, Alaya, Milano, 1946
- BUBER M., *«Il Principio dialogico»*, Edizioni di Comunità, Milano, 1959
- BUCKE R., *«Cosmic Consciousness»*, University Books inc, New York 1961
- CAPRA F., *«Il Tao della fisica»*, Adelphi, Roma, 1992
- CHEVRIER G., *«La dottrina occulta»*, Monanni, Milano 1928
- DAVIES P., *«Dio e la nuova fisica»*, Mondadori, Milano 1984
- DESOILLE, *«Il sogno da svegli guidato»*, Astrolabio, Roma 1974
- DOSSEY L., *«Tempo, spazio e medicina»*, Mediterranee, Roma 1983
- FERRUCCI P., *«Le esperienze delle vette»*, Astrolabio, Roma 1989
- FERRUCCI P., *«Crescere»*, Astrolabio, Roma 1981
- FRANKL V., *«Logoterapia ed analisi esistenziale»*,
- FROMM E., *«Avere o Essere»*, Mondari, Milano 1986
- HARONIAN F., *«La repressione del sublime»*, Articolo inedito
- JUNG K.G., *«I Tipi psicologici»*, Boringhieri, Torino 1993
- JUNG K.G., *«Psicologia e Alchimia»*, Boringhieri, Torino 1989
- LECOMTE DU NOUY, *«L'uomo e il suo destino»*, Bompiani, Milano, 1949
- MAETERLINK M., *«Il tesoro degli umili»*, Enrico Voghera, Roma 1930
- MASLOW A., *«Verso una psicologia dell'essere»*, Astrolabio, Roma 1971
- MATURIN., *«Della conoscenza e del governo di sé»*, Morcelliana, Brescia 1931
- MOUSTAKAS C., *«Creatività e conformismo»*, Astrolabio, Roma 1969
- OUSPENSKY ., *«La Quarta Via»*, Astrolabio, Roma 1969
- RAMACHARAKA ., *«Raja Yoga»*, Fratelli Bocca, Milano 1944
- RAMANA MAHARSHI, *«Chi sono Io?»*, Ubaldini, Roma 1977
- SATPREM., *«L'avventura della coscienza»*, Galeati, Imola 1976

- SATPREM., *«L'uomo dopo l'uomo»*, Mediterranee, Roma 1984
- THEILLARD DE CHARDIN, *«Il Fenomeno Umano»*, Mondadori, Milano 1990
- WATTS A., *«Il significato della felicità»*, Ubaldini, Roma 1975
- SRI AUROBINDO, *«Il ciclo Umano»*, Arka Milano 1969
- SRI AUROBINDO, *La sintesi dello Yoga* I, II, III vol. Astrolabio, Roma 1967

INDICE

PREFAZIONE	pag.	5
INTRODUZIONE	"	7
I - L'uomo essere di transizione	"	15
II - Chi sono io?	"	31
III - Individualità e personalità	"	51
IV - Età del Sé ed età della personalità	"	69
V - Come riconoscere il progetto del Sé	"	87
VI - Il bisogno di sicurezza come ostacolo all'evoluzione	"	107
VII - La metà oscura della verità	"	127
VIII - Strategie di difesa dell'ego, o «repressione del sublime»	"	149
IX - La parabola dei talenti dal punto di vista esoterico	"	173
X - La legge dei retti rapporti	"	195
XI - Vivere per essere	"	213
XII - Il punto di svolta	"	229
Bibliografia	"	246
Indice	"	249

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

L. 28.000
(IVA inclusa)