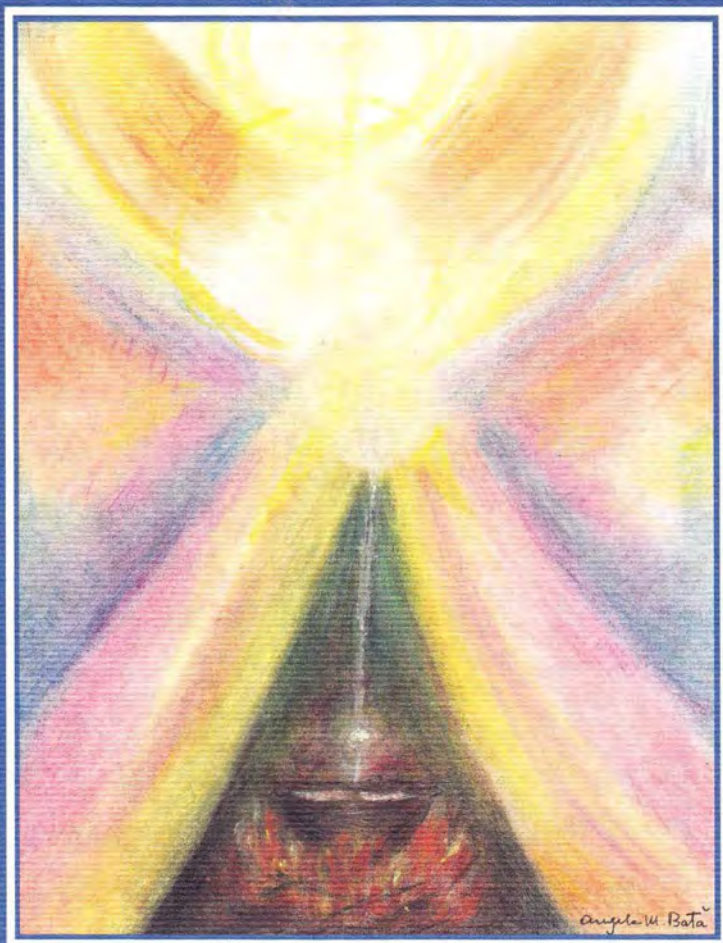


Angela Maria La Sala Batà

La via della liberazione dalla sofferenza



Edizioni Armonia e Sintesi

Angela Maria La Sala Batà

La via della liberazione dalla sofferenza

È possibile trovare una via di liberazione dalla sofferenza, inevitabile retaggio dell'umanità?

Attraverso la sua visione spirituale e positiva della vita l'Autrice è profondamente convinta che ciò sia possibile se l'uomo comprende che il dolore è un mezzo di crescita e uno stimolo per il risveglio della coscienza divina dormiente in lui.

Tutti gli argomenti trattati in questo libro hanno lo scopo di favorire la comprensione dell'utilità della sofferenza e si rivolgono soprattutto a coloro che, pur soffrendo, non si abbattono, ma reagiscono positivamente, ponendosi degli interrogativi sul significato della vita e sulla natura dell'uomo scoprendo così a poco a poco che proprio nel profondo di loro stessi è nascosta la chiave per andare verso la liberazione e la gioia.

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

L. 22.000
(IVA inclusa)

Angela Maria La Sala Batà

Libri della stessa autrice

**La via
della liberazione
dalla sofferenza**



Edizioni Armonia e Sintesi

Copyright © 1998
Edizioni Armonia e Sintesi
Via Colfiorito, 5
00141 Roma - tel. 06/86895658

I EDIZIONE 1998

In copertina:
disegno di Angela Maria La Sala Batà

Libri della stessa autrice

Maturità psicologica

Guida alla conoscenza di sé

Il Sentiero dell'aspirante spirituale

Dal sé inferiore al Sé Superiore

I sette temperamenti umani

Alla ricerca della verità

Il Sé e l'inconscio

Lo sviluppo della coscienza

Medicina psico-spirituale

Lo spazio interiore dell'uomo

Il Sé e i suoi strumenti di espressione

La Via del Tao

Conoscere per Essere

L'Uomo: essere di transizione

PREFAZIONE

La possibilità di trovare una via di liberazione dalla sofferenza, di cui parlo in questo libro, può apparire difficile, o addirittura impossibile da raggiungere a tutti coloro che vedono solo l'universalità e l'inevitabilità del dolore sulla terra.

Non sembra infatti esservi alcuna via di scampo al dolore, né alcuna spiegazione che possa giustificarlo, né alcun mezzo per rendercelo meno pesante e neppure alcuna fede che possa alleviarlo... Allora come è possibile trovare una via di liberazione dalla sofferenza?

Dobbiamo subirla passivamente, sentendoci impotenti, fragili, in balia di forze sconosciute ed inesorabili? Oppure dobbiamo ribellarci, indurirci, diventare cinici, distruttivi e disperati?

Vi è in realtà un terzo atteggiamento che talvolta ci si rivela inaspettatamente quando, colpiti dal dolore, troviamo la forza di non fuggire da esso, di non abatterci, di non ribellarci ma di guardarlo in faccia chiedendo: "Che vuoi da me?"

Allora all'improvviso può apparire un barlume di luce, un attimo di consapevolezza che ci rivelano l'esistenza in noi di una esigenza profonda di "capire" le

cause e il significato di questa apparente ingiusta condanna di tutta l'umanità.

Per la prima volta intuiamo che forse è possibile cominciare a trovare una soluzione alla sofferenza, se siamo capaci, quando essa ci colpisce, di non respingerla, ma di accettarla coraggiosamente, con l'intento di conoscere la sua causa e quello che ci vuole dire. Questo è il momento in cui il dolore comincia a rivelare il suo compito, la sua utilità, il suo potere di risvegliare la coscienza dormiente e di stimolare la nostra mente a cercare la verità.

La liberazione dalla sofferenza quindi si può raggiungere gradualmente solo se noi sappiamo utilizzarla come mezzo di crescita e di comprensione del vero senso della vita. "Il dolore è un chiarirsi che si paga" dice il poeta Ungaretti.

Tutti coloro che attraverso il dolore hanno scoperto questa esigenza di conoscere la verità ed hanno incominciato a porsi degli interrogativi, potranno forse trovare in questo libro qualche chiarimento e qualche risposta.

Questo libro spera di essere di aiuto quindi a quelli che, pur soffrendo, non si abbattono, lottano, cercano di capire il significato e lo scopo del dolore per utilizzarlo e per trarne una energia positiva ma, soprattutto, stanno scoprendo che proprio nel profondo dell'uomo è nascosta la chiave per trovare la verità e per andare verso la liberazione e la luce.

Roma 23.9.1998

Angela Maria La Sala Batà

Prima parte

**Significato cause e origini
della sofferenza**

CAPITOLO I

IL MISTERO DEL DOLORE

“ Il dolore proviene dal basso, dall'origine, e quindi dal passato, e la gioia invece fluisce dall'alto e quindi dal futuro.”

Carlo Molari

L'argomento del dolore è uno dei più difficili da trattare, anche se è quello che ci tocca più da vicino. Ognuno di noi infatti ha sperimentato momenti di sofferenza, di angoscia, di abbattimento. Ha visto altri soffrire, piangere e cadere sotto circostanze avverse e almeno una volta nella vita si è chiesto: “Perché esiste il dolore? Perché l'uomo non può trovare pace e felicità sulla terra? Perché Dio, se esiste, permette la sofferenza?”

Queste ed altre domande simili si sono presentate certamente alla nostra mente.

Abbiamo trovato la risposta ai nostri angosciosi interrogativi?

Nel momento della prova dolorosa che ci colpisce direttamente, qualsiasi risposta o spiegazione che abbiamo prima accettato, non ci soddisfa più, perché ci appare fredda, lontana e inadeguata a lenire la nostra sofferenza.

Molti studiosi e ricercatori, sia laici che religiosi, hanno definito il dolore "un mistero", poiché hanno sperimentato la difficoltà, se non addirittura l'impossibilità, di spiegare il significato e lo scopo dell'universalità e inevitabilità del dolore.

Eppure la sofferenza costituisce il problema centrale dell'umanità fin dalle origini della vita sulla terra e deve nascondere un significato profondo, un "segreto" da scoprire. Il dolore quindi, in tutte le sue infinite forme, deve essere affrontato e accettato coraggiosamente per capire il suo messaggio, mettendo da parte reazioni emotive di paura, di rifiuto e di ribellione che potrebbero offuscare la nostra capacità di riflessione, di comprensione e d'intuizione.

Dobbiamo metterci in un atteggiamento interiore di calma, di apertura e di distacco per poter osservare le nostre sofferenze "dall'alto". Se riusciremo a fare ciò scopriremo per prima cosa che il problema del dolore non può essere risolto dall'esterno ma dall'interno, cioè da un punto di vista per così dire "psicologico". Esso infatti è essenzialmente uno stato di coscienza, una reazione soggettiva alle prove e agli eventi dolorosi che ci colpiscono.

Nell'affrontare quest'argomento quindi è necessario tener presenti due considerazioni fondamentali:

1. Il dolore è universale e inevitabile.

2. La sua intensità varia da persona a persona anche se le cause che l'hanno prodotto sono le stesse. Il dolore quindi è soggettivo e individuale.

Queste due considerazioni, se sono comprese ed accettate, possono offrirci una base e una direzione per poter capire il significato della sofferenza e intuire quali siano le vere cause che la producono.

Morte, malattia, povertà, perdite, delusioni, fallimenti, distacchi, catastrofi... sono tutti eventi e situazioni, sia individuali che collettivi, che provocano dolore. Tuttavia l'intensità di questo dolore non può essere catalogata secondo un ordine oggettivo, perché essa è diversa da persona a persona, come abbiamo già detto.

Da che cosa dipende questa diversità?

Perché la sensibilità, la capacità di sopportazione, il modo di reagire, differiscono da individuo a individuo?

La psicologa tedesca Franziska Baumgarten nel suo libro intitolato "Le forze regolatrici della vita psichica", scrive che l'uomo possiede la capacità di reagire alla sofferenza, poiché dentro di lui esistono delle "forze regolatrici" latenti che si mettono in moto proprio nel momento della prova dolorosa, tendendo verso una compensazione e una soluzione della sofferenza. Tuttavia la Baumgarten si è accorta che non tutti sono capaci di attingere a queste forze interiori, quindi anch'essa si è resa conto della diversità di reazione degli individui, ed essendo una psicologa, ha attribuito questo fatto a problemi di immaturità psicologica.

Nella storia dell'umanità, infatti, vi sono stati uo-

mini che di fronte alle sventure hanno dato prova di saper reagire con coraggio, eroismo, spirito di sacrificio, accettazione serena e instancabile ricerca di soluzioni alle difficoltà, alle perdite, alle disgrazie. E vi sono stati anche i deboli, gli ignavi, i vinti, coloro che non hanno saputo reagire, che non hanno avuto la forza di combattere contro le avversità.

In questi ultimi "le forze regolatrici", insite nella natura umana, non si sono manifestate. Perché?

Queste diversità di reazione al dolore ci inducono a riflettere e a supporre che esse possono derivare, non solo da problemi psicologici, ma anche da un diverso livello evolutivo che si rivela con una maggiore o minore forza interiore.

Dobbiamo quindi ammettere che gli uomini non sono tutti uguali come stato di coscienza e livello di maturità, perché sono in continua crescita ed evoluzione.

Le diversità di reazione dipendono quindi dal grado evolutivo dell'uomo che corrisponde essenzialmente al grado di sviluppo della sua coscienza.

Pertanto se vogliamo comprendere il significato e lo scopo della sofferenza, non possiamo ignorare la legge di evoluzione, considerandola non una teoria astratta, ma una spinta di crescita e di cambiamento presente in noi, come in tutta la manifestazione, di cui possiamo fare esperienza nella nostra vita.

Anche la scienza oggi, attraverso le ricerche fatte dai fisici in campo atomico e subatomico, è giunta ad ammettere la presenza di un movimento evolutivo cosmico in cui l'uomo ha un'importanza determinan-

te. Gli scienziati infatti sono arrivati ad affermare che esisteva un "progetto uomo" fin dall'inizio della manifestazione.

Essi infatti considerano l'uomo un livello evolutivo "critico", un "punto di svolta", dove si rivela una capacità nuova: la capacità di "osservare" se stesso. L'uomo è definito dalla scienza *l'osservatore*. Questa capacità nasce dal fatto che nell'uomo si risveglia la coscienza. Il momento in cui appare l'essere umano cosciente di se stesso segna l'inizio di un processo inarrestabile : l'individualizzazione della coscienza cosmica⁽¹⁾.

Nei regni inferiori all'umano (minerale, vegetale e animale) era stata la forma ad evolvere; nel regno umano invece è la coscienza che cresce, si sviluppa e si espande, rivelandosi a poco a poco con sempre maggiori capacità di riflessione, di osservazione e di consapevolezza.

Se accetteremo questa visione della vita, a poco a poco, ci renderemo conto di due importanti verità:

1. Il vero scopo della vita umana è l'evoluzione della coscienza che nell'uomo si individualizza e diviene "autocosciente". L'uomo attraverso quest'autocoscienza scopre la sua vera natura e la sua origine divina.

2. Questa sua vera natura è celata profondamente dentro di lui. E' come un seme che deve aprirsi, germogliare e crescere, attraverso le esperienze della vita sulla terra.

Queste due verità debbono essere ben chiare dinanzi alla nostra mente e debbono essere sempre tenu-

(1) Vedi: A.M. Batà: "L'uomo essere di transizione", cap. III.

te presenti se vogliamo comprendere lo scopo della vita e il significato del dolore.

Potremmo ora chiederci: "Come potrà l'uomo giungere a realizzare queste due verità? Come potrà comprendere che la vita sulla terra, così come appare dall'esterno, è illusoria ed irreale ed ha come scopo fondamentale di risvegliare la sua coscienza dormiente, affinché egli riconosca il suo compito nel grande piano evolutivo cosmico?".

Egli dovrà necessariamente passare attraverso un lungo e lento sviluppo della coscienza, attraverso varie esperienze e prove che non saranno sempre facili ed anzi spesso difficili e dolorose.

Il dolore nasce appunto dall'ignoranza dell'uomo riguardo al vero scopo della vita e riguardo alla sua vera natura; dal non sapere che egli ha un compito ed un destino che lo porteranno verso una meta precisa.

Il dolore è causato dall'identificazione dell'uomo con la sua forma materiale e dall'incapacità a riconoscere la spinta evolutiva del seme di coscienza nascosto dentro di lui che, come il granello di lievito di cui parla il Vangelo, cresce a sua insaputa per venire alla luce e manifestare la sua Essenza Divina.

E' proprio l'attrito che si crea tra questa identificazione con l'inerzia della materia e la spinta dinamica della forza evolutiva, la causa che produce il dolore.

Il dolore ha quindi una grande utilità, in quanto scuote l'uomo dalla sua apatia, lo stimola, lo induce a raccogliersi, a riflettere, a interiorizzarsi per domandarsi il perché di ciò che accade.

Lo aiuta a distaccarsi, gli insegna la rinuncia e il

sacrificio, lo conduce per il sentiero arido e buio della solitudine, finché non ha la rivelazione della realtà luminosa che esiste dietro a tutte le prove dolorose.

La sofferenza è come il fuoco che arde per fondere i minerali e separare il metallo puro dalla parte grezza. Come ogni minerale ha una diversa temperatura di fusione, così ogni uomo ha bisogno di un diverso grado di sofferenza affinché la sua coscienza latente si risvegli.

Ogni volta che soffriamo dovremmo chiederci: "Perché soffro? Come sto soffrendo? Che cosa vuol dirmi questa prova? Che cosa vuole insegnarmi?"

Solo se riusciamo a rispondere a queste domande il dolore che ci ha colpiti può trasformarsi in coscienza e sprigionare la sua forza evolutiva.

Gradualmente si apre così davanti a noi la possibilità di raggiungere un primo traguardo molto significativo e importante, perché ci fa presentire che un giorno potremo liberarci dal dolore, e questo traguardo è la conquista della serenità nella sofferenza.

La mistica francese Elisabetta Leseur afferma nei suoi diari che "soffrire ed essere infelici non è affatto la stessa cosa".

Questa esperienza può essere raggiunta solo se noi mentre soffriamo, diveniamo consapevoli del significato e della vera causa di quella sofferenza, sentendone l'utilità e il potere evolutivo. Come la madre durante le doglie del parto, pur soffrendo è felice, perché attende la venuta alla luce del suo bambino, così anche noi possiamo accettare la sofferenza e viverla

come un travaglio creativo, se sappiamo che essa serve per far venire alla luce una nuova coscienza.

Infinite sono le testimonianze di uomini e di donne che hanno vissuto questa esperienza così profonda, verificando di persona la realtà del potere creativo e trasformatore del dolore e del suo messaggio di gioia futura.

Si può dunque arrivare realmente alla liberazione dalla sofferenza?

E' possibile per l'uomo trovare la pace, la serenità, la felicità?

Possiamo rispondere di sì, perché il vero destino dell'uomo è il raggiungimento di uno stato di coscienza di perfetta armonia e beatitudine. Celato nel profondo della sua Anima, questo stato già esiste ed egli lo intuisce oscuramente e per questo cerca sempre la felicità, sentendo di averne diritto. Tuttavia la cerca là dove non la troverà mai, all'esterno, nelle circostanze, nelle persone, negli oggetti... mentre dovrebbe cercarla nel profondo del suo essere.

Per raggiungere questa meta dobbiamo percorrere un lungo cammino cercando i mezzi, la direzione, gli atteggiamenti che possano a poco a poco aiutarci a comprendere le cause e il senso reale del dolore e offrirci una possibilità di superamento e di liberazione da esso.

Il dolore dunque non è un mistero indecifrabile ma è l'effetto inevitabile della condizione in cui l'uomo si viene a trovare come punto di incontro di due forze: quella statica della materia e quella dinamica dello Spirito latente nel seme di coscienza nascosto

in lui, che lottano continuamente fra di loro producendo un attrito che lo dilania ma che è anche necessario alla nascita della coscienza.

Ritorneremo su questo punto più volte nel corso del libro perché esso contiene la chiave del problema del dolore.

QUESTIONARIO

1. Qual è la tua reazione di fronte all'idea dell'inevitabilità del dolore sulla terra?
2. Pensi anche tu che il dolore sia un "mistero"?
3. Nella tua vita vi sono stati molti eventi dolorosi e molte sofferenze?
4. Pensi mai al dolore di tutta l'umanità, oppure rifuggi dal pensarvi?
5. Credi che la sofferenza possa rendere l'uomo migliore o peggiore?
6. Sai reagire positivamente al dolore? Senti dentro di te la presenza di "forze regolatrici" che ti aiutano ad accettarlo e ad utilizzarlo?
7. Sei capace di osservarti mentre soffri?
8. Hai compreso qual è il vero scopo della vita sulla terra?
9. Che concetto hai dell'uomo?

CAPITOLO II

CAUSE ED ORIGINI DELLA SOFFERENZA

“Col cessare della lotta cessa pure il dolore, poiché questo deriva dal disaccordo, dall'attrito, dai movimenti antagonistici, e dove l'intera natura agisce in perfetta armonia, non si riscontrano le condizioni che danno origine al dolore.”

Annie Besant

Non potremo mai capire il significato e lo scopo del dolore, cui tutta l'umanità è soggetta, se non allarghiamo la nostra visione e non saliamo più in alto, cercando di inserire la sofferenza dell'umanità in una realtà universale.

Eschilo, poeta e drammaturgo greco, che era anche un filosofo, afferma che il dolore può essere

superato solo osservandolo con lo "sguardo dall'alto".

Questo sguardo dall'alto è l'unico rimedio al dolore, egli dice, perché ci fa prendere coscienza che l'origine della sofferenza e del male che esistono sulla terra è l'isolamento. Gli uomini infatti dimenticano di essere inseriti nell'universo, diventando essi stessi degli universi separati, chiusi nell'isolamento del loro egocentrismo.

Se invece osservassero l'universo, si renderebbero conto della presenza di leggi ben precise, di un ordine e di un'armonia perfetti che regolano tutto ciò che esiste, e non potrebbero fare a meno di intuire che vi è un "progetto", un piano universale sconosciuto, che si sta lentamente svolgendo, muovendosi verso un fine determinato.

Tutto ciò che accade sulla terra, piccolo pianeta che sembra sperduto nel cosmo, fa parte di questo progetto e si muove verso questo fine.

Quando si presentano queste riflessioni e queste intuizioni, è segno che si sta risvegliando in noi un'esigenza profonda di sapere e di capire, che si serve della mente per attuare il suo scopo, che è quello di farci comprendere il significato del dolore per utilizzarlo come mezzo evolutivo. Le ripetute sofferenze che ci hanno colpito stanno producendo il loro effetto portandoci a chiederci il perché di quello che accade.

Tutti i grandi pensatori e ricercatori hanno fatto l'esperienza di quest'esigenza dell'uomo di comprendere le cause e i significati che stanno dietro agli eventi della vita.

Scrive Spinoza nella sua "Etica": "Un moto dell'a-

nima che è una sofferenza, cessa di essere una sofferenza non appena ce ne facciamo un'idea chiara e distinta."

Queste parole nella loro sintetica semplicità confermano che per poter alleviare la sofferenza dobbiamo riuscire ad osservarla con quell'aspetto della mente che Sri Aurobindo chiama "comprensione purificata."

Il Buddha affermava che la causa fondamentale del dolore è l'ignoranza (avidya) che può essere superata solo con la conoscenza (vidya).

Il primo interrogativo verso cui si rivolge questa esigenza speculativa della mente è: "Quali sono le cause e le origini della sofferenza?"

Appare subito evidente ad un primo esame che esistono due gruppi ben distinti di cause che possono produrre il dolore:

- a. cause esterne
- b. cause interne.

a. Le cause esterne provengono da tutti quegli eventi e situazioni che si presentano all'uomo indipendentemente dalla sua volontà, come morte, malattia, incidenti, cataclismi ... Oltre a queste sofferenze che sono prodotte da forze insite nella natura e nel cosmo, a questo gruppo appartengono anche tutte quelle che sono prodotte dalle azioni di quegli esseri umani immersi ancora nell'incoscienza e nell'egoismo, come guerre, genocidi, violenze e sopraffazioni di ogni genere, sfruttamenti, assassini, crudeltà etc...

In altre parole tutte quelle azioni che l'uomo commette spinto e travolto da una forza cieca e inconsciente che noi chiamiamo il "male".

Questi eventi dolorosi prodotti da cause esterne irrompono all'improvviso nella vita dell'uomo spezzando la sua tranquillità e la sua pace, mettendolo faccia a faccia con il dolore.

E' come se l'uomo vivesse con una spada di Damocle sulla testa, invisibile ma inesorabile, che colpisce senza preavviso nei momenti più inaspettati.

Non c'è via di scampo, e per questo gli antichi parlavano di "Fato" come di un Nume insensibile e crudele che faceva precipitare sugli uomini eventi dolorosi e drammatici secondo un suo oscuro piano. Oggi il "fato" è stato sostituito dal "caso" da coloro che non credono in realtà misteriose e trascendenti.

Scienziati, filosofi e ricercatori si sono divisi in due gruppi: coloro che asseriscono che "tutto avviene a caso" e coloro che invece affermano che esistono delle leggi ben precise e un ordine superiore nell'universo, per cui tutto avviene secondo un progetto evolutivo che regola gli eventi per mezzo di leggi giuste e armoniche.

Per poter conoscere quali sono queste leggi che agiscono sia a livello cosmico che a livello umano, dobbiamo usare la capacità di indagine della mente, che non deve portare però ad un freddo e arido accumulo di teorie, ma ad un esame attento e consapevole delle intuizioni e delle esperienze a cui sono arrivati i vari studiosi e ricercatori della verità, attraverso i tempi.

Possiamo tener presenti, nella nostra ricerca, sia pure solo come ipotesi, anche le teorie intuite dall'Antica Sapienza e dalla Filosofia Perenne che, nel loro insieme, oggi hanno preso il nome di "esoterismo", fra cui le più importanti e significative sono la legge di reincarnazione e la legge del karma - o legge di causa ed effetto. A queste leggi credono non solo le religioni orientali, ma un infinito numero di persone in tutto il mondo, perché offrono l'unica spiegazione razionale possibile al problema del male, del dolore e dell'apparente ingiustizia che regnano sulla terra. Proprio per questa ragione, però, possono generare atteggiamenti troppo fideistici e passivi ed essere interpretate come teorie consolatorie, facendoci focalizzare l'attenzione solo sulle cause esterne della sofferenza. Non dobbiamo dimenticare infatti, come già abbiamo detto, che il dolore è dovuto essenzialmente ad una nostra reazione soggettiva a uno stimolo esterno, è uno stato di coscienza. Quindi, non è tanto importante sapere qual è l'evento esteriore che l'ha prodotto, quanto riuscire a riconoscere il nostro modo di reagire, di affrontare e di vivere la sofferenza. In realtà gli eventi esterni sono solo dei catalizzatori, degli stimoli che hanno lo scopo di risvegliare la nostra coscienza dormiente e di farci capire il vero significato della vita e la reale natura dell'uomo.

Sarebbe quindi opportuno prendere in esame la Legge di reincarnazione e la Legge del karma⁽¹⁾ in un secondo momento ed invece rivolgere la nostra attenzione a due concetti fondamentali che realmente

(1) Vedi: A. M. Batà "Conoscere per Essere", capp. VIII-XI.

possono aiutarci a capire le origini e lo scopo del dolore, e cioè:

1. l'incessante movimento evolutivo che regola la vita
2. la presenza nell'uomo di un principio di autoco-scienza.

Questi due concetti, di cui abbiamo già parlato nel capitolo precedente, sono il risultato delle ricerche, delle intuizioni e delle effettive esperienze e testimonianze di un infinito numero di studiosi, non solo nel campo filosofico, ma anche nel campo scientifico e psicologico. I risultati concreti ottenuti dagli studiosi offrono all'uomo la possibilità di fare egli stesso esperienza della veridicità di questi due concetti, sviluppando un'attenta capacità di osservazione di se stesso, di autoanalisi e di consapevolezza per poter riconoscere in ogni evento, in ogni prova e in ogni atto della sua vita attuale il significato evolutivo che nascondono e la vigile ma nascosta realtà della sua coscienza.

Proprio attraverso questa sua capacità, l'uomo gradatamente potrà rendersi conto che la spinta evolutiva a cui egli partecipa è essenzialmente prodotta dallo sviluppo incessante della sua coscienza. I due concetti fondamentali, che abbiamo preso in esame, sono quindi strettamente connessi. Nel regno umano, infatti, l'evoluzione coincide con lo sviluppo della coscienza: non è più la forma che cresce ma la capacità di consapevolezza.

A mano a mano che la coscienza si evidenzia e

cresce, nell'uomo si manifesta un dualismo, fra una dimensione interiore soggettiva e una dimensione esteriore materiale e, insieme al dualismo, nasce il conflitto e la sofferenza.

b. Le cause interne della sofferenza derivano essenzialmente da questo conflitto.

Potremmo chiamare psicologiche le sofferenze che derivano da cause interne, perché si manifestano con stati soggettivi, disturbi e malesseri molto individualizzati e diversi a seconda del grado evolutivo e del temperamento della persona in cui si presentano.

Queste sofferenze sono indipendenti dagli eventi esteriori perché possono presentarsi anche quando la vita dell'individuo sembra, ad un esame esteriore, scorrere senza problemi e difficoltà.

In realtà, come abbiamo detto, è il conflitto che inconsapevolmente si sta svolgendo fra le due opposte tendenze che dilanano l'uomo, la causa del dolore e del malessere che può essere più o meno grave. L'uomo non è cosciente di questo conflitto per un lungo periodo e, fino a quando è identificato con la sua forma esteriore, commette errori seguendo direzioni sbagliate. Arriva un momento però in cui riconosce questa sua dualità e a poco a poco prende coscienza che le due spinte, che provengono dai due aspetti della sua dualità, non sono opposte e conflittuali ma complementari.

Questo riconoscimento è l'inizio di un'altra fase del cammino interiore dell'uomo, molto lunga e travagliata, ma positiva, caratterizzata da un graduale processo

di armonizzazione interiore che lo porterà verso la riunificazione e il superamento della sofferenza.

Vi è quindi una profonda differenza fra il dolore prodotto da cause esterne e quello prodotto da cause interne, differenza che può anche non apparire in un primo momento; infatti il dolore, proveniente da eventi esterni indipendenti dalla nostra volontà, è un retaggio di tutti gli esseri umani che prima o poi dovrà essere affrontato sia individualmente che collettivamente. E' quindi inevitabile e deve essere accettato come una realtà dovuta alla condizione umana.

Al contrario, il dolore prodotto da cause interne, in altre parole da stati interiori, si manifesta in persone che hanno un certo grado di autocoscienza che li differenzia l'uno dall'altro e crea una capacità di scelta che, pur essendo ancora embrionale, è l'inizio del senso di responsabilità e di libertà. Quindi il dolore in teoria potrebbe essere evitato. E' come se l'uomo fosse messo continuamente alla prova dal momento in cui si manifesta in lui il principio di autocoscienza.

Tuttavia egli arriva a comprendere questa verità dopo aver attraversato numerose prove e sofferenze che a poco a poco dovrà trasformare in travaglio evolutivo.

Le sofferenze prodotte sia da cause esterne sia da cause interne rivelano il nostro grado di coscienza e di maturità e debbono essere viste come sintomi e indizi degli ostacoli che dobbiamo superare, come vedremo nel prossimo capitolo.

QUESTIONARIO

1. Sai inserire la tua vita e la vita dell'umanità in un quadro più ampio ed universale?
2. Quale pensi sia il posto del pianeta terra nel Cosmo? Ti senti separato dal Tutto, oppure collegato con misteriosi fili a tutto ciò che esiste?
3. Credi che tutto avvenga a caso, oppure che esistano delle leggi giuste e armoniche, un ordine prestabilito da un Essere Supremo e un Progetto Divino?
4. Senti l'esigenza di conoscere queste leggi e di capire le origini e la causa del dolore?
5. Pensi che il dolore sia prodotto da eventi e cause esterne inevitabili, oppure da errori e atteggiamenti sbagliati dell'uomo?
6. Nella tua vita le sofferenze che hai sperimentato sono state causate prevalentemente da eventi esterni o da situazioni interne?

7. Senti dentro di te un centro di autocoscienza, un io ben definito, capace di osservare e analizzare i propri contenuti psicologici?
8. Che cosa significa secondo te “sviluppo della coscienza”?
9. Sei cosciente del dualismo esistente in te fra la coscienza e il corpo fisico? Lo vivi come conflitto doloroso?
10. Sai risolvere questo conflitto? come?

CAPITOLO III

LA SOFFERENZA COME SINTOMO E COME SEGNALE DI ALLARME

*“Dolore è passaggio da una
perfezione maggiore ad una
perfezione minore.”*

Spinoza

Se vogliamo riuscire a comprendere il significato della sofferenza e riuscire a risolverla, o per lo meno ad alleviarne l'intensità, dobbiamo sempre tener presente che la chiave per raggiungere questo traguardo si trova nella capacità di focalizzare l'attenzione sulla nostra reazione soggettiva alle varie prove dolorose della vita, capacità che si manifesta solo quando in noi comincia a risvegliarsi la coscienza.

Per un lungo periodo prima di questo momento infatti le diversità soggettive sono meno evidenti, tanto che le reazioni di fronte a determinate prove appaiono simili e prevedibili.

Anche la scienza afferma che a maggior coscienza corrisponde un aumento non solo della sensibilità al dolore, ma anche della diversificazione delle reazioni soggettive verso di esso. Questo avviene anche per quello che riguarda il dolore fisico.

Il meccanismo del dolore fisico è stato sempre molto osservato e studiato dagli scienziati, che sono giunti quasi concordemente alla conclusione che la sensibilità al dolore fisico è diversa da persona a persona, per il semplice fatto che *il dolore fisico è un prodotto della coscienza*.

Il dottor K.W. Livingston, professore di chirurgia alla facoltà di medicina dell'Oregon, in un suo articolo apparso alcuni anni fa sulla rivista "*Illustrazione scientifica*": intitolato "Che cosa è il dolore", scrive: "Il dolore fisico è un prodotto della coscienza il cui elemento essenziale è la consapevolezza." E continua: "Che cosa è il dolore? Io penso che la risposta migliore sia la più ovvia: il dolore è una percezione. Essere percepito significa essere sentito... Per lo psicologo d'altra parte... il dolore è la traslazione cerebrale di un segnale in una esperienza sensoria; egli trova che il dolore, come tutte le percezioni, è soggettivo, individuale e modificato dall'attenzione, dagli stati emotivi e dall'influsso condizionato della passata esperienza..."

Quindi vi è una stretta analogia tra il dolore fisico e il dolore morale, perché anch'esso è un prodotto della coscienza e la sua intensità e modalità sono soggettive ed individuali.

Questo fatto ci induce a fare un'altra considerazione ed un'altra analogia fra il dolore fisico e quello morale.

Il dolore fisico è considerato un sintomo, un “segnale d'allarme”, che rivela una disfunzione, un'alterazione e una “patologia” in atto.

Non potrebbe essere anche la sofferenza morale ed emotiva l'indizio e il sintomo di una “disarmonia interiore”, di un errore da capire e da superare?

Anche la ricerca scientifica sul dolore ha evidenziato la stretta analogia e il rapporto di scambio continuo tra il dolore fisico e il dolore morale, tra ciò che avviene nell'organismo e ciò che avviene nella psiche.

Scienziati, medici e psicologi si stanno sempre più dedicando all'analisi del dolore ed hanno potuto constatare che spesso la sofferenza morale si rivela come sofferenza e malessere fisici. Essi hanno osservato che vi sono ad esempio certe forme reumatiche prive di oggettività organica, i cui sintomi dolorosi derivano da stati psichici inconsci e che d'altra parte esistono malesseri psicologici che derivano invece da disturbi fisici.

Questi malesseri sono definiti dagli studiosi “nevrotizzazioni” di disfunzioni organiche. Questo fatto mette in luce la stretta connessione che esiste tra il fisico e la psiche e ci aiuta nella nostra ricerca del significato evolutivo del dolore.

Quindi per comprendere i nostri ostacoli interni alla crescita è necessario analizzare i nostri disturbi e sofferenze sia fisici che morali e chiederci sempre non solo “perché”, ma “come” soffriamo. Questo atteggiamento tuttavia è possibile a coloro che già svolgono un lavoro su se stessi ed hanno una sincera aspirazione spirituale. Le persone comuni si lasciano coinvolgere totalmente dal dolore e non si osservano mentre

soffrono, perché sono identificate con le loro reazioni. In realtà vi sono vari modi di soffrire a seconda del livello evolutivo degli individui.

Di fronte ad una prova dolorosa proveniente dall'esterno, come ad esempio la morte improvvisa di una persona cara, vi possono essere reazioni diverse, quali:

a. Stupore e rifiuto come di fronte ad un evento assurdo e incredibile che può "capitare ad altri ma non a se stessi". E' una reazione immediata, irrazionale e istintiva che può verificarsi in chi non ha molto sofferto in precedenza e scopre per la prima volta di non essere invulnerabile. Questo fatto può dimostrare che molte persone trascorrono l'esistenza senza mai pensare che esista la morte. Tale reazione di stupore e rifiuto si può presentare anche nel caso di altre prove dolorose, che accadono all'improvviso.

b. Ribellione, senso di ingiustizia e amarezza. Queste reazioni oscurano la capacità di comprensione e di consapevolezza, incattiviscono la persona e le impediscono di utilizzare quella prova comprendendone il significato.

c. Sofferenza emotiva più o meno intensa, ma oscura e cieca, che crea angoscia e depressione e spesso non è sopportata. Infatti molte persone cercano di fuggirla e di evitarla, distraendosi e rimuovendola.

d. Esigenza di comprendere la causa e il senso della sofferenza. Nascita di interrogativi fondamentali sul significato della vita e sulla natura dell'uomo. Capacità di affrontare il dolore fino in fondo di "sedersi in mezzo" - come dice Trungpa - per comprenderlo e utilizzarlo.

Quest'ultima reazione è quella da tener presente come meta da raggiungere se vogliamo effettivamente comprendere il messaggio nascosto nella sofferenza e collaborare con la forza evolutiva latente dentro di noi.

Ogni volta che soffriamo dobbiamo cercare di comprendere a che cosa ci stiamo opponendo senza volerlo, e dobbiamo focalizzarci non sulla causa che ha prodotto il dolore ma, come abbiamo detto, sulla nostra reazione che è da considerarsi un sintomo, come il dolore fisico, che ci indica il nostro livello evolutivo ma anche il nostro problema centrale che condiziona e colora tutti i nostri atteggiamenti e le nostre azioni.

Se ad esempio il nostro problema centrale è quello affettivo che ci spinge ad attaccarci alle persone e alle situazioni, a crearci continuamente bisogni illusori di amare e di essere amati, le nostre sofferenze si riveleranno sempre attraverso delusioni, frustrazioni, distacchi e rinunce in campo affettivo. Queste sofferenze ci porteranno a poco a poco a capire la maturazione e il superamento che dovremmo fare.

Se invece il nostro problema centrale è quello dell'autoaffermazione frustrata che ci spinge a ricercare continuamente il riconoscimento dei nostri pregi, il successo nella vita, l'affermazione del nostro io, soffriremo molto e non potremo vivere serenamente se non saremo apprezzati e riconosciuti e dovremo quindi comprendere attraverso le nostre frustrazioni l'errore che stiamo commettendo nel credere erroneamente che l'unica felicità possa esserci offerta dalla soddisfazione della nostra ambizione personale.

Si potrebbe quasi formulare una tipologia psicologica basata sulle diverse cause della sofferenza, una volta che si fosse individuato il nodo centrale di ogni persona, il suo lato debole, il suo lato più sofferto e sensibile, che è come una ferita aperta sulla quale il dolore batte ripetutamente.

A mano a mano che l'individuo evolve e progredisce viene colpito sempre nello stesso punto fino a quando non comprende il suo nodo centrale, che è come il suo "Guardiano della soglia".

Tuttavia, come dice Satprem nel suo libro "L'Avventura della coscienza", proprio questo nodo centrale nasconde l'energia fondamentale dell'individuo che si presenta all'inizio in maniera negativa e "capovolta", come una forza cieca che lo vuole spingere verso una direzione di cui egli è inconsapevole.

Da qui derivano illusioni, errori, deviazioni che producono male e sofferenza.

Questo nodo centrale, che è il nostro "tallone d'Achille", costituisce proprio il "punto che non si vuole superare" perché fa parte della nostra natura; in un certo senso è l'energia fondamentale che ci muove, che all'inizio ci ostacola, perché si presenta come istinto e bisogno inconscio, ma che in seguito, riconosciuta, purificata, sublimata e incanalata diviene la nostra forza motrice e il nostro sostegno interiore.

A questo riconoscimento però si arriva gradualmente per mezzo di varie prese di coscienza e superamenti interiori, passando attraverso successive trasformazioni.

Il nostro obiettivo attuale è quello di comprende-

re i nostri ostacoli, gli aspetti su cui lavorare per superare le eventuali disarmonie che si sono instaurate dentro di noi fra la nostra personalità e il Sé. L'atteggiamento da assumere è quello scientifico di un medico o di uno psicologo che osserva e analizza i sintomi per capire il problema del paziente: ogni depressione, ogni malessere, ogni sofferenza contiene un messaggio da decifrare e nasconde una "disfunzione" nella nostra complessa struttura psichica.

Gradatamente così arriveremo a capire che ogni dolore ci indica un superamento da fare, una maturazione da attuare, un distacco da compiere da qualcosa che ci trattiene al passato e ci impedisce di andare verso il futuro, verso il "nuovo".

Questo "nuovo" è però diverso da individuo a individuo a seconda del momento evolutivo che egli sta attraversando, a seconda dell'ostacolo che deve superare e dell'energia che deve incanalare e trasformare. Ognuno di noi ha una maturazione particolare da attuare, un particolare nodo da sciogliere, una diversa lezione da imparare.

A questo punto è necessario ricordare che la vera Essenza dell'uomo è sempre in uno stato di armonia, di serenità e di gioia perché è in contatto con il Divino. Gli uomini illuminati, i grandi mistici, hanno intuito questa verità e lo hanno dimostrato con la loro costante condizione interiore di serenità e di letizia anche in mezzo a prove dolorose.

In tutte le religioni si è data sempre molta importanza alla gioia, perché si è sempre ritenuto che più si è vicini a Dio, più si è nella gioia. Di conseguenza si

considera la sofferenza, il dolore, la depressione e la tristezza, un allontanamento da Dio, uno stato di oscurità e addirittura di peccato.

Nella setta ebraica Hassidica "tristezza e depressione" erano ritenuta segno di terrore spirituale, se non manifesto peccato, come riporta Erich Fromm nel suo libro "Avere o Essere".

Anche nel pensiero di molti filosofi e mistici, fra cui basti citare Meister Eckart e Spinoza, la gioia è considerata un segno di unione con il Divino.

Scriva Spinoza nella sua "Etica": "Gioia è passaggio da una perfezione minore a una perfezione maggiore. Dolore è passaggio da una perfezione maggiore ad una minore."

S. Francesco di Assisi considera perfetta letizia uno stato di sofferenza offerto a Dio.

Queste interpretazioni del dolore umano, anche se al primo momento possono essere rifiutate da coloro che stanno soffrendo, esprimono però l'intuizione della verità e cioè, come abbiamo detto prima, che la realtà trascendente dell'uomo è gioia e beatitudine, perché è una Scintilla Divina e contiene quindi la natura stessa dell'Essere Supremo che è gioia assoluta.

Arriverà un giorno quindi in cui il dolore sarà completamente superato poiché l'uomo avrà raggiunto la sua completa realizzazione e l'unione con il Divino.

Dovremmo più spesso pensare, quando soffriamo, che tutta la Terra e che tutti gli uomini soffrono, che il dolore è universale e contiene un significato molto più profondo di quanto appaia al nostro piccolo "io". Noi invece siamo sempre concentrati sui nostri personali

disagi e preoccupazioni che, per quanto grandi, impallidiscono e si minimizzano se sono inseriti nel Tutto.

Se guardassimo alla nostra sofferenza come ad un passo in avanti che stiamo compiendo insieme a tutta l'umanità che progredisce, ci sentiremmo confortati e partecipi di una evoluzione cosmica. Siamo in fondo piccole cellule di una Realtà e di una Entità ben più vaste.

Non dobbiamo mai dimenticare che noi collaboriamo all'evoluzione, perché il nostro progresso serve a tutta l'umanità, e nello stesso tempo siamo aiutati dal progresso che si svolge su altri piani perché esiste la fratellanza e la comunione universali.

Con la nostra opera possiamo opporci al dolore, alle forze involutive generate dall'ignoranza e dall'oscurità e al male cosmico che si oppone all'evoluzione.

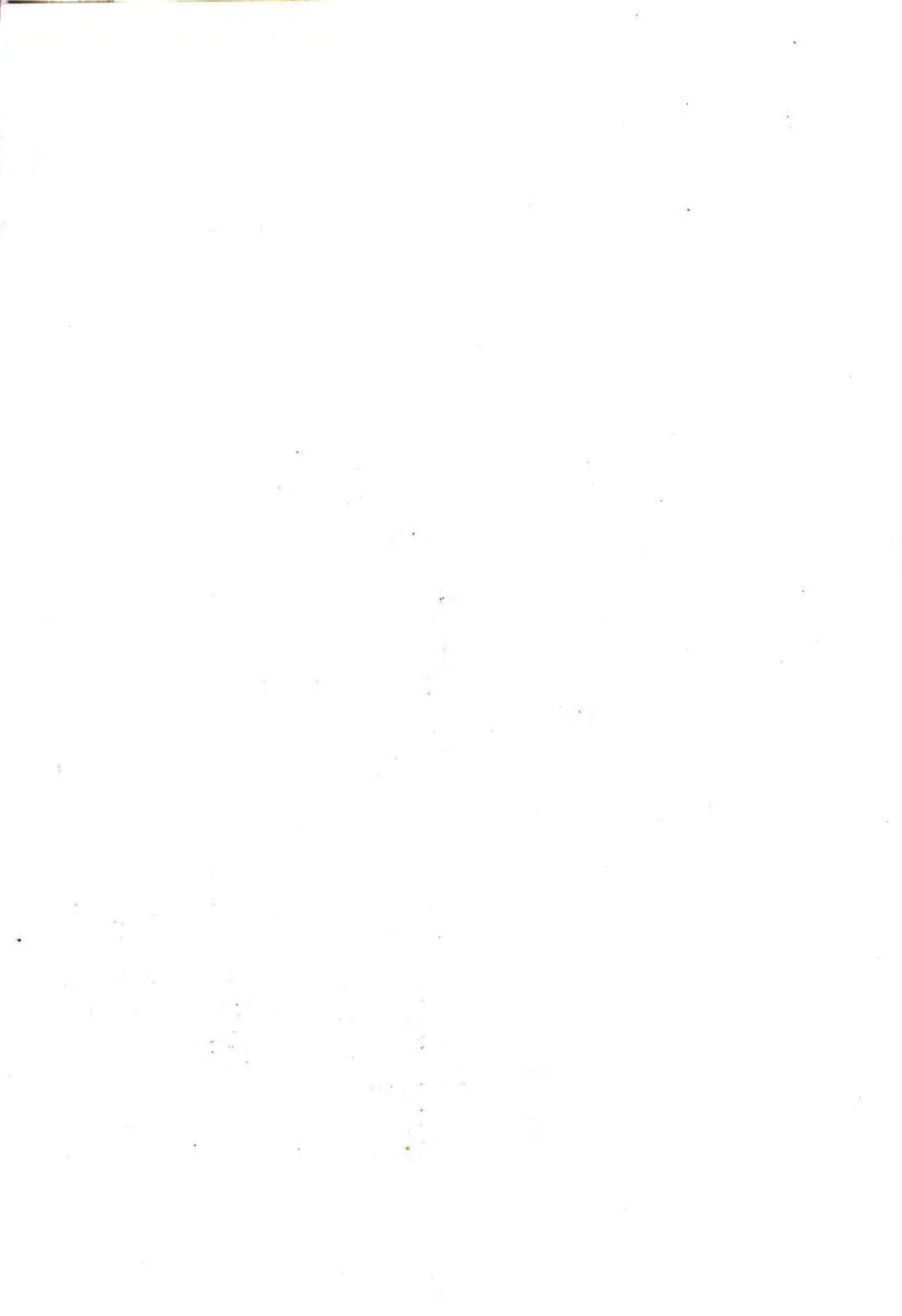
Il male sta nel passato, inteso come incoscienza, cristallizzazione e zavorra, mentre il bene sta nel futuro evolutivo. Divenendo coscienti e progredendo verso il futuro e la nuova umanità, possiamo aiutare l'evoluzione umana anche con la nostra sofferenza che porta un piccolo contributo per arginare il male.

Non siamo soli e separati ma uniti nella Totalità, verso un futuro di Luce e di Gioia.

QUESTIONARIO

1. Quando sei stato colpito dal dolore, hai potuto renderti conto del tuo modo di soffrire? C'è stato in te uno stato di ribellione? Oppure di amarezza o di rifiuto, di incredulità e di bisogno di evadere? O invece il bisogno di capirne il perché?
2. Quali sono gli eventi, le situazioni, le difficoltà che maggiormente ti fanno soffrire?
3. Hai potuto intuire la ragione per cui alcune difficoltà o prove ti fanno soffrire di più ed altre di meno?
4. Qual è il punto più sensibile e reattivo della tua personalità? Il fisico, l'emotivo o il mentale?
5. Sei convinto che la sofferenza morale sia un sintomo come il dolore fisico, l'indizio di una problematica, di una carenza, di una particolare immaturità da superare?
6. Il dolore ti ha avvicinato a Dio oppure ti ha allontanato da Lui?
7. Hai saputo utilizzarlo per il tuo progresso interiore?

8. Hai saputo reagire trovando la forza di trasformare la tua sofferenza in maggiore saggezza, comprensione e consapevolezza?



CAPITOLO IV

L'ILLUSIONE DELLA FELICITÀ

*"La gioia sta nel procedere,
l'infelicità nel fermarsi."*

Roberto Assagioli

Abbiamo accennato nel capitolo precedente che i nostri ostacoli interni verso la crescita e lo sviluppo spirituale possono essere causa della maggior parte dei nostri malesseri, sia fisici che psicologici. Questi ostacoli derivano da alcuni atteggiamenti errati che possiamo assumere verso la vita, nella fase evolutiva in cui la nostra vera coscienza non si è ancora risvegliata.

Uno di questi ostacoli è la nostra continua ricerca della felicità, che ci condiziona in maniera determinante e ci spinge verso scelte sbagliate e illusori miraggi.

Potremmo chiederci: "Perché l'uomo cerca sempre la felicità? Perché si sente sempre insoddisfatto e privo di qualche cosa, che non sa bene definire? Perché è infelice?"

Paradossalmente "l'uomo è infelice perché non sa di essere già felice", come afferma Dostojevsky. Questa frase nella sua apparente assurdità nasconde una profonda verità e ci conferma che la reale essenza dell'uomo, il suo Sé è in uno stato di perpetua Gioia e Beatitudine.

Purtroppo l'uomo è "inconscio" di questa sua essenza e quindi non sa di possedere già la felicità nel profondo di se stesso.

Tuttavia è come se egli sentisse inconsciamente questa realtà e possedesse un misterioso oscuro presentimento di essa, perché cerca sempre la felicità, considerandola un suo "diritto inalienabile" e si sente tradito e deluso perché gli sfugge sempre.

Questo atteggiamento, però, può trasformarsi in uno degli ostacoli più insidiosi e più difficili da superare del cammino evolutivo dell'uomo: l'illusione della felicità.

Che cosa vogliono dire queste parole? Che cosa è veramente l'illusione?

Secondo le dottrine spirituali, con il termine illusione si vuole esprimere il concetto di interpretazione errata di una verità, prodotta da uno stato di simbolico annebbiamento, che altera la visione delle cose.

L'annebbiamento è simile al miraggio che, come è noto, è un fenomeno ottico che si verifica in particolari condizioni atmosferiche, che fa sembrare vicine immagini di paesaggi lontani, come quelle delle oasi nel deserto di sabbia.

Pur essendo vero che la meta verso cui l'uomo si muove è la gioia del Sé, occorre che egli attraversi un lungo processo di evoluzione, di purificazione e di svi-

luppo della coscienza per poterla raggiungere, e per poter comprendere quale sia la natura reale di questa felicità verso cui egli tanto ardentemente anela.

Che cosa è infatti la felicità? L'uomo si è posta questa domanda fin dall'inizio della speculazione filosofica e infinito è stato ed è il numero degli studiosi che hanno cercato di rispondervi, trovando ognuno una risposta diversa.

E' come se questo stato interiore che noi chiamiamo felicità differisse da persona a persona; infatti come differisce il modo di soffrire, così differisce il modo di essere felici. Se si chiedesse ad ognuno di noi che cosa vorrebbe per essere felice, o che concetto abbia della felicità, ognuno risponderebbe in maniera diversa, oppure, non sapendo dare una risposta precisa, enuncerebbe una serie di affermazioni teoriche e puramente idealistiche.

Questa difficoltà a definire il concetto di felicità è stata sperimentata da tutti coloro che se ne sono occupati, tanto che si è giunti alla conclusione unanime che "chi cerca la felicità, non la trova mai". Infatti la felicità è in realtà uno "stato di coscienza" e non l'effetto del raggiungimento di un obiettivo desiderato o della soddisfazione di un bisogno.

Questo stato di coscienza è estremamente soggettivo e si manifesta in maniera diversa da persona a persona, come abbiamo già detto. Quindi la felicità, come la sofferenza, non dipende da eventi esterni ma da uno stato di coscienza particolare ed indefinibile.

Dopo questa premessa cerchiamo di chiarire le ragioni per cui esiste tale difficoltà.

L'uomo vive su varie dimensioni, come affermano

sia l'attuale psicologia che le dottrine esoteriche. Esse sono quattro: fisica, emotiva, mentale e spirituale. Quest'ultima è la vera dimensione umana che include tutte le altre e allo stesso tempo le trascende. E' la dimensione dove vive il Sé, che è il Vero Uomo.

Se vogliamo dare una connotazione pratica alle nostre riflessioni sulla felicità, ognuno di noi dovrebbe cercare di capire su quale di queste tre dimensioni si colloca più facilmente e con quale è maggiormente identificato.

Per ognuno di questi livelli l'uomo possiede un veicolo o corpo, composto di energie che hanno bisogno di esprimersi per raggiungere uno stato di benessere e di armonia, quello stato di benessere e di armonia che noi chiamiamo felicità.

Quando ancora questi veicoli non sono guidati dalla coscienza del Sé, hanno ognuno una diversa esigenza di "felicità" che può anche prevalere e condizionare tutta la vita dell'individuo, a seconda del suo grado di identificazione con un particolare veicolo, che corrisponde al livello evolutivo che sta attraversando.

A livello fisico predomina l'esigenza del piacere.

A livello emotivo predomina il bisogno di felicità e di appagamento affettivo.

A livello mentale, anche se non tutti gli studiosi se ne sono occupati, predomina l'esigenza di chiarezza e di serenità.

A livello spirituale soltanto si rivela uno stato di coscienza completo e totale che non è più l'appagamento di un bisogno, ma uno stato interiore in realtà indefinibile di gioia permanente.

E' come se l'uomo, attraverso il suo lungo processo evolutivo, dovesse effettuare una simbolica salita interiore, dal livello fisico fino alla dimensione spirituale, per scoprire infine che tutto ciò che aveva provato prima e che aveva interpretato come momenti di felicità, era soltanto illusione, dovuta alla identificazione con i bisogni e i desideri del veicolo che in quel momento prevaleva.

Tutto ciò ci conferma che l'aiuto più grande ci può venire dalla comprensione profonda della Legge di Evoluzione, che non deve essere vista solo come una teoria ma come un mezzo pratico di sviluppo della coscienza e di realizzazione.

Tutti coloro che sostengono la realtà dell'evoluzione hanno avuto delle profonde intuizioni sullo scopo della vita e sul destino dell'uomo. Basti citare Theillard de Chardin che ha dato un significativo contributo con le sue intuizioni al concetto dell'uomo e alla teoria dell'evoluzione, riuscendo a conciliare queste idee innovatrici con la sua fede cristiana. Egli ha anche scritto un "Saggio sulla felicità" in cui divide gli uomini in tre categorie:

gli stanchi
i gaudenti
gli ardenti.

Gli stanchi sono coloro per i quali la massima felicità consiste nell'essere "lasciati in pace", nell'evitare di fare sforzi e di complicarsi la vita; possono essere paragonati agli ignavi danteschi, "color che mai non fur

vivi". Anelano alla "felicità di tranquillità", non si impegnano nella lotta, ma preferiscono ritirarsi di fronte agli ostacoli. Sono i pigri, gli inerti, i rinunciatari.

I gaudenti sono gli individui edonisti e sensuali sempre alla ricerca di nuovi piaceri, di nuove sensazioni, di nuove esperienze. Anche loro rifiutano di complicarsi la vita con problemi profondi perché l'unico vero problema per loro è quello di provare piaceri sempre più intensi.

Purtroppo oggi questo atteggiamento è molto diffuso perché quella odierna sembra essere un'epoca di edonismo in cui il piacere viene considerato come felicità e non come un aspetto naturale dell'esistenza.

Anche Erich Fromm nel suo libro "Avere o Essere" cerca di mettere in luce la differenza che esiste tra il piacere e la gioia; egli dice che il piacere è "la soddisfazione di un desiderio" che non produce gioia ma un sollievo momentaneo e in certi casi, quando è molto intenso, uno stato di passeggera euforia che presto scompare lasciando un senso di vuoto e di delusione.

Definisce invece la gioia così: "La gioia non è l'estasi di un istante, bensì lo splendore che aureola l'essere".

La caratteristica fondamentale che differenzia il piacere dalla gioia è che lo stato di apparente sollievo prodotto dal primo non solo è impermanente ma non è completamente appagante.

Anche quando si tratta di un bisogno non fisico, come quello di essere amati e apprezzati, una volta soddisfatto, non basta mai e lascia sempre un senso di vuoto perché lo stato di felicità che può produrre non

sorge da una effettiva realizzazione ma da una soddisfazione epidermica che non arriva in profondità e non produce maturazioni e cambiamenti.

Ad esempio anche il bisogno di essere amati e di amare non proviene da una vera capacità di amore, ma da un senso di incompletezza e di solitudine. Non amiamo una persona per se stessa ma perché ci serve a riempire un vuoto interiore. Infatti possiamo amare veramente solo quando siamo a contatto con il Sé, perché il vero amore nasce dall'Anima e non dall'emotivo. Solo se riuscissimo, attraverso la nostra Anima, a collegarci con l'Anima dell'altro saremmo veramente felici ed appagati. Dal momento però che non riusciamo a salire al di sopra dei bisogni e delle aspettative, rimaniamo sempre insoddisfatti.

Salendo al di sopra dei bisogni e cioè disidentificandoci da essi, riusciremmo anche a comprendere quello che realmente l'impulso che muove quell'energia vuole raggiungere. Tale impulso in realtà viene sempre dal Sé ed ha un fine evolutivo da scoprire e da attuare. L'uomo invece interpreta in maniera erronea tale impulso poiché è condizionato da falsi modelli e da illusori miraggi ricevuti dall'esterno.

Anche per quel che riguarda il piacere fisico e la sensualità occorrerebbe comprendere quello che i nostri sensi veramente ci vogliono dire. Che cosa c'è effettivamente dietro al tatto, al gusto, all'udito, alla vista, all'olfatto?

Secondo le dottrine esoteriche dietro a tutti i nostri sensi fisici esistono dei sensi più profondi che provengono dalla parte più alta di noi stessi e che hanno

ognuno una particolare funzione, diversa da quella espressa sul piano fisico e che l'uomo a poco a poco deve sviluppare, per venire in contatto con dimensioni di coscienza più elevate.

E' possibile venire in contatto con questa sensibilità più profonda a volte in meditazione, oppure in momenti particolari, di fronte alla bellezza della natura che può produrre stati di estasi. Quella bellezza fisica infatti, quell'armonia di colori, quelle sfumature di ombre e di luce, attraverso quella che credevamo fosse la vista fisica, sono andate a risvegliare una sensibilità più elevata, una vibrazione particolare che ci rivela un mistero e una realtà sovrumana: l'aspetto bellezza di Dio. Ciò può avvenire anche attraverso l'udito, quando ascoltiamo una musica che va a toccare delle corde interiori. Gli orientali sanno che particolari suoni possono risvegliare certi chakra con la loro vibrazione. Questi sono alcuni accenni di quello che poi si rivelerà gradatamente quando saremo più evoluti e più coscienti.

Chi percorre un cammino interiore di maturazione, un cammino spirituale, procedendo verso la realizzazione, vede a poco a poco raffinarsi la propria sensualità che diviene progressivamente "sensibilità" a qualcosa di più profondo, a vibrazioni ed energie non più materiali ma sottili.

E' questa la preparazione al risveglio della coscienza del Sé.

La terza categoria di uomini di cui parla Theillard de Chardin si riferisce agli "ardenti" e cioè a coloro che vivono spinti verso la crescita e l'evoluzione e

che intendono la vita come movimento verso stati di coscienza sempre più elevati. Per essi la felicità è l'adesione cosciente e gioiosa a questa crescita.

Per Theillard de Chardin dunque le tre categorie in cui egli suddivide l'umanità ricercano rispettivamente:

la felicità di tranquillità
la felicità di piacere
la felicità di crescita.

Queste tre categorie corrispondono in realtà a tre livelli evolutivi attraverso cui l'uomo deve necessariamente passare prima di raggiungere la vera e totale gioia che proviene dalla dimensione spirituale.

Questo percorso interiore dell'uomo è disseminato di momenti di illusoria felicità e momenti di sofferenza che lo portano a comprendere i suoi errori, a sviluppare uno stato interiore di distacco, di calma, di chiarezza di visione che abbiamo chiamato serenità. Questo stato si manifesta prevalentemente per effetto della conoscenza e della comprensione delle leggi che regolano la vita. Per questo possiamo definire la serenità come uno stato di "felicità mentale" che produce pace interiore, chiarezza di visione e un senso di libertà, come quello che si prova a volte quando si sale in cima ad una montagna dove si respira aria pura e lo sguardo può spaziare al di sopra delle nubi e della nebbia. Non è uno stato di indifferenza e di freddezza, ma uno stato di profonda consapevolezza, di lungimiranza, di inalterabilità che fa vedere tutto nelle giuste proporzioni e nella vera luce.

Il termine sereno deriva dal latino "serenus" che significa asciutto. Infatti il cielo sereno è quello che si trova al di sopra delle nubi cariche di acqua, al di sopra della nebbia, dove splende sempre il sole. Simbolicamente la serenità può riferirsi al livello di coscienza che troviamo dentro di noi quando saliamo al di sopra delle acque emotive (il simbolo dell'emotivo è l'acqua) che creano annabbamenti e illusione. In questo livello si rivela la calma, la chiarezza e la stabilità del livello mentale superiore ricettivo alla luce solare del Sé.

Raggiungere la serenità è quindi un fatto fondamentale perché esso rappresenta una specie di piattaforma di lancio per spiccare il volo verso la Gioia del Sé.

Molti hanno sperimentato la verità di queste parole.

Anche Allan Watts nel suo libro "Il significato della felicità" afferma che la gioia spirituale non può essere raggiunta se non si passa attraverso uno stato di rilassamento, di calma, di silenzio e di assenza totale di tensioni, perché il Sé non può in alcun modo manifestarsi in una personalità agitata, tesa, conflittuale oppure immersa in una euforia esaltante. Quest'ultima infatti è più nociva della depressione perché è simile ad una droga che può indurre a commettere gravi errori ed azioni incontrollate a causa dello stato di ubriacatura che crea.

A volte stranamente si può provare la rivelazione della Gioia del Sé in mezzo al più profondo dolore. Quando si soffre infatti, e si accetta la sofferenza, si

può produrre dentro di noi uno stato di maggiore chiarezza e di maggiore contatto con se stessi, che possono produrre un capovolgimento di coscienza.

Queste affermazioni sono basate su esperienze e testimonianze di un infinito numero di persone che hanno provato, sia pure per brevi attimi, questo tipo di felicità, senza causa apparente e che spesso si è presentato in momenti drammatici in cui nulla poteva aver contribuito alla manifestazione di questo stato interiore di luce e di letizia. Nel suo libro "L'uomo e la felicità" Georg Brochmann riporta la sua esperienza di uno di questi momenti particolari che ha cambiato tutta la sua vita e che lo ha spinto a scrivere un libro sul misterioso significato della felicità. Egli racconta la sua esperienza, che considera una grazia divina, poiché gli si è presentata proprio nel momento più tragico della sua vita quando avrebbe dovuto essere completamente immerso nell'angoscia e nella disperazione.

Proprio durante l'occupazione nazista del suo paese, la Norvegia, mentre egli si trovava su una imbarcazione lontano dalla costa, sentì alla radio la notizia che i tedeschi avevano bombardato la sua nazione e in particolare la città dove risiedeva sua moglie, mentre era già a conoscenza che tanti suoi amici erano stati deportati nei campi di sterminio. Eppure, in quel preciso momento così tragico, improvvisamente sentì di passare ad un altro stato di coscienza e provò una gioia profonda ed indescrivibile. Lui stesso si meravigliò del contrasto fra la drammatica e angosciata situazione esteriore e la gioia intensa che provava in-

teriormente. Questo stato interiore di cui non capiva l'origine gli ha permesso di infondere forza e speranza anche a chi gli stava vicino, come se attraverso di lui si manifestasse una misteriosa energia di gioia e di amore. Da quel momento in poi, egli scrive, è avvenuto in lui un profondo cambiamento e si è sentito spinto successivamente a voler approfondire la natura e il senso di quella gioia che lo aveva inondato proprio in mezzo ad una esperienza drammatica, e da queste sue riflessioni e ricerche è nato il libro citato.

Queste esperienze ci dimostrano che la gioia che proviene dal Sé è di natura completamente diversa da qualsiasi altro tipo di felicità o di piacere che possiamo provare a livello personale, e non vogliono naturalmente significare che la gioia del Sé possa essere provata solo attraverso il dolore, ma vogliono farci capire che questo stato di coscienza superiore può sussistere anche contemporaneamente alla sofferenza.

E' uno stato di coscienza talmente diverso da tutto ciò che abbiamo potuto provare prima e che abbiamo interpretato come momenti di felicità, che è difficile definirlo, e infatti tutti coloro che lo hanno provato, sia pure per un breve attimo, dicono che è "ineffabile". Forse la nota fondamentale di questo stato, che è quella che ci rimane più impressa all'inizio, è uno stato di profonda calma, di totale appagamento, privo di ansie, di tensioni, di insoddisfazioni, un senso di totale completezza. Per chi non l'ha provato questo stato può sembrare assenza di vita, mentre invece è la manifestazione della Vera Vita, di quella Vita che non riusciamo a percepire quando siamo immersi nei desi-

deri e nei bisogni, identificati con essi. Nello stato di perfetta calma interiore e di assenza di desideri, possiamo sentire tutto e tutti come se fossero dentro di noi. Sentiamo un amore grande e profondo, un senso di condivisione, di comprensione, di espansione. Scopriamo di essere Amore, Volontà, Creatività, e solo allora possiamo "fare", nel senso di poter agire nella giusta maniera. E' uno stato di realizzazione, è la cessazione della lotta che si è combattuta fino ad allora, è la scoperta che possiamo "essere veramente" e "danzare con la vita", trasformando ogni esperienza in coscienza.

QUESTIONARIO

1. Che cosa è per te la felicità?
2. Sapresti descrivere la differenza che esiste, fra piacere, felicità, gioia?
3. Quali sono le situazioni e gli eventie che più ti rendono felice? E quali quelli che ti rendono infelice?
4. Dai più importanza al piacere e al benessere fisico, oppure a quello emotivo e mentale?
5. Hai mai provato la felicità mentale?
6. Hai mai sperimentato la gioia spirituale?
7. Sapresti definire il termine "serenità"?
8. Hai mai fatto l'esperienza della serenità interiore mentre soffrivi?
9. Hai mai provato la "felicità di crescita"?

CAPITOLO V

L'ILLUSIONE DELLA LIBERTÀ

“La libertà dell'uomo è tutt'altro che assoluta perché è paradossalmente imprigionata nel determinismo, cosicchè essa può essere concepita solo come liberazione”

A. Caruso

Un altro ostacolo è quello prodotto dall'esigenza di libertà, profondamente radicata nell'uomo, ma che può generare errori e sofferenze se non è ben compresa e diretta. Essa può trasformarsi infatti in una pericolosa illusione che offusca la coscienza e produce deviazioni e disastrose conseguenze, sia per sé che per gli altri, se l'uomo crede di essere già libero e fa di questa sua certezza un falso ideale di cui rimane prigioniero chiudendosi in un orgoglioso isolamento. Questa esigenza di libertà innata nell'uomo, come quel-

la della felicità, è un'esigenza fondamentale che proviene dalla sua realtà profonda, dalla sua Essenza Divina, ma prima di essere compresa ed espressa nella sua vera natura, viene vissuta in maniera distorta, alterata, provocando errori, confusioni, dubbi e molta sofferenza.

Nel corso dei secoli, molti studiosi e ricercatori hanno tentato di definire il significato della libertà e di approfondire questo argomento. I risultati di queste ricerche possono essere sintetizzati in due posizioni fondamentali.

La prima nega la possibilità di libertà dell'uomo, poiché la considera irraggiungibile, un'ideale e un'utopia. L'altra considera la libertà un diritto inalienabile dell'uomo che, non può essere soffocato e negato.

La prima posizione è stata sostenuta da un numero infinito di studiosi che dopo ricerche e osservazioni filosofiche e psicologiche sull'uomo, sono giunti alla conclusione che l'essere umano non potrà mai essere libero perché è soggetto ad un determinismo insuperabile. Un altrettanto infinito numero di ricercatori ha invece sostenuto la seconda posizione ed ha creduto fermamente nella libertà dell'uomo fino a sacrificare la propria vita per essa.

Come spiegare queste posizioni opposte?

Da che parte sta la verità?

Se consideriamo l'uomo solo dal punto di vista materiale e psicologico, come un primate dotato di intelligenza ma condizionato dagli istinti e dagli influssi ambientali, allora hanno ragione i negatori della libertà.

Ma se invece consideriamo l'uomo come una

Scintilla Divina incarnata in un corpo che gli serve per esprimersi e sviluppare la coscienza, allora hanno ragione coloro che hanno lottato per la libertà, perché essi hanno intuito che l'esigenza della libertà è l'impronta di Dio nell'uomo, che è stato fatto a Sua immagine e somiglianza.

Tuttavia l'uomo deve percorrere un lungo cammino evolutivo prima di realizzare la vera libertà che è insita nella sua Essenza Divina, il Sé.

La libertà vera è una conquista, è uno stato di coscienza, che per essere raggiunto richiede una serie di maturazioni interiori, di superamenti, in altre parole è il risultato di un processo di liberazione.

Cerchiamo adesso di ripercorrere insieme questo lungo processo, che ha inizio fin dalla prima vita, quando dal regno animale emerge l'essere umano, dotato di autocoscienza.

Per la prima volta la coscienza-vita universale si autoriconosce in un io, rinchiudendosi in una forma adatta alla sua individualizzazione.

E' l'inizio del risveglio dell'esigenza di libertà.

Per meglio capire questo processo graduale di sviluppo del senso di libertà che avviene lungo l'arco di molte vite, dal momento della comparsa dell'autocoscienza nell'uomo, esaminiamo rapidamente il processo psicologico che egli percorre in ogni vita dalla prima infanzia fino alla vecchiaia, in cui possiamo trovare diverse analogie con il processo evolutivo di progressiva liberazione che avviene nel corso di migliaia di vite.

Il bambino alla nascita non è libero perché non ha

ancora un io ed è legato da un rapporto simbiotico con la madre. Questo stato costituisce per lui il "nirvana", uno stato paradisiaco di benessere, da cui non cerca di liberarsi. Infatti egli è immerso in una coscienza collettiva, che gli psicologi definiscono "egocosmica". Egli è incapace di distinguere fra sé e gli altri, fra sé e la madre, che percepisce come un prolungamento di se stesso. Ad una certa età però, che può differire da bambino a bambino, avviene una piccola rivelazione della propria identità che può essere vissuta come una crisi, in quanto produce all'improvviso un senso di separazione dagli altri e di isolamento che può incutere paura. Tuttavia dall'iniziale crisi e smarrimento il bambino passa alla difesa di questa sensazione di identità poiché nasce a poco a poco in lui l'esigenza della libertà, come ferma determinazione a non lasciarsi soffocare. Molti bambini infatti intorno ai sei-otto anni diventano ribelli, si rifiutano di obbedire.

Questa esigenza di libertà negli anni successivi si ripresenterà in maniera ciclica con fasi alterne. Infatti negli anni della scuola si manifesta un altro bisogno, quello chiamato di adattamento sociale e cioè di stabilire rapporti affettivi con i compagni e con gli insegnanti. In seguito con l'adolescenza ritorna in maniera più chiara ed evidente il bisogno di indipendenza e di libertà con un senso di isolamento e di introversione, con il rifiuto dei condizionamenti imposti dall'esterno e la ricerca della propria identità.

Nell'età adulta tuttavia può accadere che l'individuo sia costretto a soffocare questa sua innata esigenza di libertà per potersi inserire nella società, nella

professione scelta, mettendo da parte la sua esigenza di sviluppo individuale, per adeguarsi alle esigenze collettive. Subentrerà poi, se l'individuo è abbastanza maturo, un'altra crisi che lo spingerà a rifiutare i condizionamenti imposti dall'esterno che gli impediscono di essere se stesso. E' questo il momento, come afferma anche Jung, in cui può presentarsi all'uomo una possibilità di liberazione e di una reale presa di coscienza della sua realtà profonda. Non tutti però colgono questa possibilità perché non sono pronti come grado evolutivo e continuano a soffrire di uno strano malessere, di una profonda crisi, di cui non riescono a capire le cause. E cercano rimedi alla loro sofferenza in direzioni sbagliate, o in regressioni inutili o si ammalano di malattie psicosomatiche.

Il periodo della vecchiaia è vissuto in maniera più o meno serena e matura, secondo il grado di libertà e di coscienza raggiunto nelle fasi precedenti della vita, e la morte si presenterà come un evento naturale di liberazione e trasformazione successiva, solo a coloro che hanno raggiunto la vera libertà interiore.

Se vogliamo comprendere il grado di libertà raggiunto, ognuno di noi dovrebbe ripercorrere le varie tappe della propria vita per verificare se lo sviluppo della sua autocoscienza e della sua capacità di libertà, sia avvenuto in maniera graduale e armonica nel succedersi delle varie fasi.

Non stiamo parlando ancora del raggiungimento della libertà transpersonale che proviene dal Sé, ma della formazione di un senso dell'io autonomo, stabile, capace di essere il centro direzionale della personalità.

Tornando ora ad un discorso generale, questa libertà che l'uomo cerca attraverso il suo io personale è realmente impossibile da raggiungere e può essere considerata una libertà illusoria, in quanto è condizionata dal determinismo a cui sono sottoposti i suoi veicoli, fisico, emotivo e mentale, che si sono formati e strutturati per effetto di influssi venuti dall'ambiente, dall'educazione e dai suoi bisogni inconsci non superati. In realtà hanno ragione coloro che affermano che l'uomo non potrà mai essere libero, in quanto considerano solo la personalità, che è in effetti un insieme di meccanismi, di abitudini e di condizionamenti. Coloro che invece credono, o intuiscono che nell'uomo esiste un livello di coscienza più alto e transpersonale, affermano la libertà dell'uomo collocandola al livello che le dottrine spirituali chiamano "individualità". E' come se l'uomo fosse composto di due parti, una libera e l'altra non libera: l'individualità e la personalità, che attraverso il processo evolutivo finiranno per integrarsi in una realtà totale, il Sé.

Se vogliamo capire che cosa è effettivamente la vera libertà, dovremmo cominciare ad analizzarci per scoprire quali aspetti di noi sono ancora condizionati e quali sono liberi. Inoltre dovremmo sviluppare una capacità particolare di attenzione e di consapevolezza per saper cogliere i momenti in cui riusciamo a sentirci liberi, spontanei e autentici, in cui possiamo esprimerci senza imitare modelli esterni, esercitando una libera volontà di scelta, come la definisce Erich Fromm. Questa attenzione consapevole ci aiuterebbe

a comprendere che la vera libertà è uno stato di coscienza, come la felicità, non è un ideale, ma un'esperienza che può manifestarsi anche in situazioni esteriori di imprigionamento e privazione della libertà esterna.

Pensiamo a tutti coloro che come Socrate, Gandhi, Sri Aurobindo, Satprem, Frankl, hanno avuto l'esperienza della libertà interiore e la rivelazione di una dimensione di coscienza dove niente e nessuno avrebbe potuto soffocare la loro indipendenza interiore, proprio in condizioni di imprigionamento, di impedimento e di negazione della loro libertà. E' come se l'uomo potesse riconoscere questa sua dimensione di libertà interiore proprio quando gli viene tolta ogni libertà esteriore ed ha l'esperienza illuminante che solo quando uno è costretto a rinunciare all'espressione di se stesso come personalità, scopre il vero se stesso e paradossalmente si rende conto di essere lui il carceriere.

Sono i nostri condizionamenti, i nostri istinti, i nostri desideri e bisogni, a qualsiasi livello si presentino, fisiologico o psicologico, che diventano i nostri padroni se li seguiamo, passivamente identificandoci con essi. Potremmo dunque dire che per raggiungere la libertà dobbiamo passare attraverso un processo di liberazione.

Allora, fino a quando non riusciamo a raggiungere la dimensione del nostro Sé Spirituale, non potremo mai essere liberi?

Coloro che non ammettono l'esistenza della dimensione trascendente e spirituale dell'uomo, o che

ancora ne dubitano, affermano che l'unica libertà che l'uomo, condizionato dai suoi bisogni può conseguire, è una sorta di equilibrio, o di compromesso, fra la necessità e la libertà, tra il determinismo e una zona di libertà condizionata, non certo assoluta. Tuttavia anche per ottenere il compromesso di una libertà "a metà", dobbiamo pagare "spendendo" qualcosa di noi.

Ad esempio, molti per soddisfare il bisogno di amore, di appoggio, di compagnia, si assicurano con il matrimonio un affetto, sperando che duri tutta la vita, ma il matrimonio anche con i suoi aspetti positivi, costituisce una limitazione alla libertà nel senso assoluto, perché richiede un adattamento reciproco. Per ottenere compagnia e sicurezza rinunciamo ad una parte della nostra libertà. Così per ottenere la sicurezza economica e il successo professionale l'uomo deve lavorare, inserirsi in una organizzazione, dare tempo ed energie al perseguimento dei suoi obiettivi, rinunciando ad altre cose ad altre esigenze della sua personalità che è costretto a mettere da parte. Paga il successo e la sicurezza economica con il sacrificio di alcune parti di sé.

Di questa libertà a metà, concessa all'uomo, parla anche Rollo May, psicologo esistenzialista americano, che condivide l'opinione di numerosi altri studiosi, secondo i quali ogni cosa che l'uomo conquista è dovuta alla rinuncia di una parte di libertà.

Si tratta di una concezione della libertà a livello personale che nulla a che fare con la libertà proveniente dalla nostra Essenza Spirituale, il Sé.

Possiamo dire quindi che l'esigenza di libertà si

manifesta sotto vari aspetti a seconda del livello in cui l'uomo l'esprime. Possiamo definire questi tre livelli come segue:

libertà di

libertà da..

libertà per..

La **“libertà di”** è quella di fare ciò che si vuole e si sente secondo i propri bisogni ; è quella del bambino che si ostina per ottenere per forza quello che desidera; è quella dell'adolescente che si ribella all'autorità dei genitori perché vuole seguire le sue scelte e i suoi bisogni; è quella di chiunque crede che con la volontà si possa raggiungere quello che si desidera e soddisfare tutti i bisogni e qualsiasi tipo di esigenza . Questo tipo di libertà è la più illusoria e produce molti conflitti e malesseri perché viene continuamente frustrata e ostacolata dagli eventi della vita e dai limiti che sono esistenti dentro di noi, senza che ne abbiamo coscienza. E' questa una causa di molta sofferenza.

La **“libertà da”** si rivela a poco a poco quando cominciamo a prendere coscienza che sono proprio i nostri bisogni, i nostri condizionamenti, i nostri attaccamenti che ostacolano la nostra libertà, poiché ci rendiamo conto che per essere liberi dobbiamo prima divenire noi stessi e scoprire quello che realmente siamo.

Si sente allora l'esigenza di salire, di disidentificarci dai nostri bisogni, di trascenderli. Emerge a poco a poco quella che Maslow definisce **“libertà di trascendenza”** e di liberazione dalla propria natura animale,

dai propri bisogni fisiologici e psicologici che appaiono come un limite e un ostacolo da superare. E' il momento in cui comincia a svilupparsi la vera coscienza e si riconosce l'illusorietà delle esigenze personali che vanno a poco a poco perdendo forza.

E' l'inizio di un lungo processo che l'uomo ha davanti a sé guidato dal suo Essere Spirituale che comincia a far sentire la sua silenziosa presenza e gli dà la capacità di vedere i suoi aspetti personali come relativi e illusori.

E' un cammino di disidentificazione, di distacco, di trascendenza, compiuto per libera scelta, *spontaneamente*: è interessante notare che la parola spontaneo deriva dal latino "sua sponte" che significa "di sua libera volontà".

Quando nasce la capacità di scelta è un momento particolare sulla via della liberazione perché si manifesta anche lo sviluppo del senso di responsabilità che segna l'inizio di un processo di vera maturazione.

Occorre dire a questo punto che quando comincia a manifestarsi la vera libertà, inizialmente si prova un senso di solitudine, che però è necessario perché porta con sé il coraggio e la fiducia di potersi assumere la responsabilità delle proprie scelte e la forza di appoggiarsi solo a se stesso. Si prova un senso di gioia e non più di panico, come avveniva in precedenza quando non si era ancora maturi per la libertà.

In questa fase del processo di liberazione tuttavia si può presentare un'insidia. In possesso ormai dell'indipendenza, della forza e del coraggio potrebbe evidenziarsi l'ego che è l'io personale inflazionato che

non vuole cedere il suo potere e si frappone fra la personalità e il Sé, ostacolando la sua manifestazione.

Dal punto di vista della crescita interiore, un esito del genere rappresenterebbe un pericolo perché produrrebbe una cristallizzazione ed una sofferenza. Il soggetto stesso si potrebbe chiudere in una solitudine che gli farebbe perdere la capacità di amare. L'amore infatti è visto dall'ego come limite alla propria libertà, come un legame che impedisce la propria autonomia.

Da questa situazione interiore derivano una serie di conseguenze negative, come la presunzione, il desiderio di potere, l'autoaffermazione, l'insensibilità ai bisogni degli altri.

La sofferenza è una conseguenza inevitabile a questo punto, perché non si possono impunemente asservire le proprie energie all'ego. Ciò produrrebbe una regressione involutiva invece di un progresso verso la vera autorealizzazione e la luce del Sé. La meta è quella di raggiungere la libertà mantenendo la capacità di rapporto con gli altri, sviluppando sempre di più l'amore e il senso di unità.

Per evitare questa deviazione e seguire il retto cammino, a questo punto dovremmo prendere coscienza che non possiamo autorealizzarci da soli e che la vera libertà significa riuscire a sviluppare la capacità di interdipendenza, di cooperazione, di condivisione e di fratellanza.

Non si tratta certo di una meta di facile raggiungimento, perché l'uomo nel suo lento processo verso l'individualizzazione è sempre combattuto fra la necessità di proteggere la propria identità che si sta ri-

velando ed il pericolo di perdere la capacità di amore e di rapporto con gli altri.

Ci può aiutare in questo non facile processo interiore coltivare sempre la comprensione profonda delle diversità e del vero scopo di esse. Dovremmo cercare di vedere sempre un aspetto della verità in ogni cosa e in ogni persona, superando la convinzione che soltanto la propria sia la verità.

Una persona veramente libera scopre la bellezza delle diversità, l'armonia delle varie note e dei vari colori che nel loro insieme formano il tutto. La verità è costituita da tante sfaccettature, come un prisma di cristallo attraverso cui la luce si scinde in tanti colori. Una persona veramente libera è capace di inserirsi in un insieme poliedrico senza perdere la propria indipendenza e facendo risuonare la propria nota insieme a tutte le altre.

Così gradatamente si sviluppa un altro aspetto della libertà, quello che abbiamo chiamato "libertà per".

La **"libertà per"** significa la scoperta del vero scopo del processo di liberazione che è quello di offrirci la possibilità di amare e servire.

E' questa la meta verso cui tendiamo fin dalla prima apparizione dell'esigenza della libertà che ci spinge inconsciamente ma irresistibilmente verso la realizzazione del Sé che già possiede la libertà assoluta e il senso di unità e di amore. Il servizio nasce dal Sé, è infatti la sua nota fondamentale.

L'uomo può fare dei tentativi di servizio anche prima del risveglio della coscienza del Sé, spinto dalla buona volontà e dal desiderio di dare un senso alla

sua vita ma non avendo ancora raggiunto la completa libertà interiore dai suoi bisogni e dalle sue aspettative, mescola motivazioni altruistiche a motivazioni egoistiche, senza però esserne cosciente.

Il cammino è lungo. Per raggiungere la liberazione commettiamo tanti errori, ma l'errare è previsto e la sofferenza è inevitabile perché l'uomo deve imparare a sue spese fino a quando non scopre la sua dimensione interiore libera, veramente libera, sulla quale può appoggiarsi e fare leva, distinguendola dagli altri aspetti di sé che sono imprigionati nel determinismo. La scoperta di questa dimensione ci dà la forza di sentirci liberi anche se siamo imprigionati, di obbedire senza sentirci schiavi, di riconoscere che esiste una Volontà Superiore con la quale dobbiamo identificarci per libera scelta.

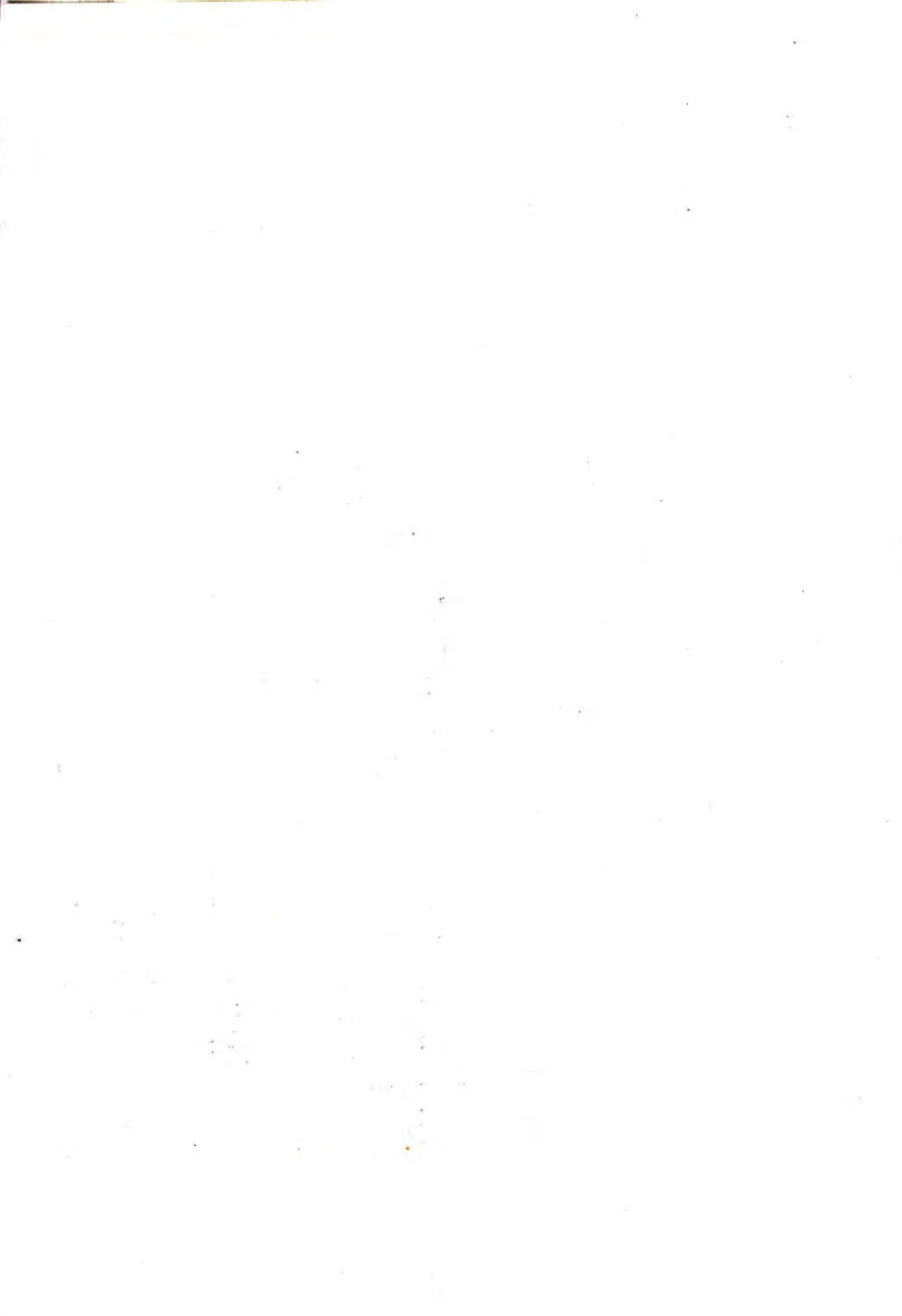
Colui che offre la propria volontà, che è figlia della libertà, ad una Volontà Superiore scopre la vera libertà. Essa emerge solo quando ci inseriamo in un progetto più ampio, quando non ci opponiamo, quando diciamo "sia fatta la Tua Volontà". Allora diveniamo canali liberi attraverso cui l'energia divina fluisce senza ostacoli, nell'armonia fra l'individuale e l'universale.

E' questa l'unica Vera libertà.

QUESTIONARIO

1. La libertà è per te un'esigenza primaria? Che cosa intendi per libertà?
2. Che cosa ostacola la tua *libertà*? Qualcosa di esterno o qualcosa di interiore?
3. Sai riconoscere quali aspetti di te sono liberi, e quali condizionati e quindi non liberi?
4. Pensi che la libertà si possa conciliare con il senso di responsabilità e con il senso dei doveri?
5. Che rapporto c'è tra libertà e volontà?
6. Che rapporto c'è tra libertà e creatività?
7. Che rapporto c'è tra libertà ed amore?
8. A che livello ti senti più libero? A livello fisico, emotivo, mentale o spirituale?
9. Perché alcuni uomini hanno avuto l'esperienza della libertà proprio quando erano imprigionati materialmente e moralmente?

10. Hai compreso la differenza fra libertà di, libertà da, libertà per? Ne hai fatto esperienza?
11. Che differenza c'è tra libertà e liberazione?



CAPITOLO VI

L'ASSOLUTIZZAZIONE DEL RELATIVO

*“In noi l'Eterno diviene
Tempo e l'Assoluto diviene
relativo”*

I.I. Van der Leeuw

Questo terzo ostacolo è forse quello più difficile da riconoscere perché è quasi sempre inconscio e ci condiziona subdolamente.

Dobbiamo metterci in un atteggiamento interiore particolare di disidentificazione e di distacco per cominciare a divenirne consapevoli. Infatti noi esseri umani, prigionieri della forma materiale, consapevoli solo di un breve segmento di tempo, ignari della nostra origine e della meta verso cui ci muoviamo, abbiamo il “punto di vista del microbo” che vede solo quello che cade nel suo minuscolo campo di osservazione.

E' per questo che molto spesso possiamo cadere nell'errore di dare un valore assoluto a ciò che è relativo e parziale, aumentando in questo modo le cause, già così numerose, della nostra sofferenza .

In realtà vi è nell'uomo un'innata esigenza di assoluto che nasce dal suo Vero Io, il Sé, riflesso di Dio, che è l'Assoluto per eccellenza.

Questa esigenza si rivela lentamente e gradatamente nell'uomo attraverso la spinta inconscia a ricercare dei punti di riferimento, che diano un senso alla sua vita, e che a poco a poco si trasformino in "valori".

Prima di proseguire però è necessario soffermarci a riflettere sul vero significato del termine valore, che è usato con accezioni ed interpretazioni diverse dai vari studiosi . Ad esempio nel dizionario filosofico del Ranzoli troviamo la seguente definizione: " Valore è ciò che provoca l'intervento del nostro io e che soddisfa un nostro impulso o un nostro desiderio".

Sartre invece afferma che "qualunque cosa scelta dall'uomo può diventare un valore supremo nei limiti in cui è autentico".

Erich Fromm, nel suo libro "La rivoluzione della speranza", parla di "valori biologicamente immanenti e di valori socialmente immanenti". I primi in realtà sono i bisogni istintivi dell'uomo insiti nella sua natura, e i secondi le regole morali dettate dal vivere sociale.

Queste definizioni del termine valore vedono soprattutto il suo aspetto soggettivo e psicologico e quindi lo avvicinano al significato di bisogno, restringendolo e sminuendolo.

Vi sono tuttavia accanto a queste interpretazioni comuni e psicologiche altre interpretazioni più ampie e più elevate, nate da menti intuitive ed illuminate che credono nelle potenzialità superiori dell'uomo.

Il termine valore assume allora il significato di ideale, di guida e può divenire una forza catalizzatrice di ciò che vi è nell'uomo di più vero, di più alto e libero.

Potremmo dire che esiste una scala di valori che corrisponde ai vari livelli evolutivi dell'uomo che, spinto dalla sua innata esigenza di assoluto, cerca di avvicinarsi sempre più alla realtà.

Tornando al problema della assolutizzazione del relativo, noi dovremmo per prima cosa rivedere il concetto che abbiamo dell'uomo e quale significato diamo alla vita, per poter chiarire a noi stessi quali sono i nostri valori e se stiamo dando un valore assoluto a qualcosa che invece è relativo. Ciò può accadere molto più spesso di quanto crediamo senza rendercene conto, poiché siamo condizionati inconsciamente dai nostri bisogni non risolti, dalle nostre carenze, dai nostri attaccamenti e desideri.

Infatti, anche nel caso in cui in noi si sia risvegliata una visione spirituale della vita e un'aspirazione verso valori ed ideali superiori, quali l'amore, la giustizia, la fratellanza, la verità, ecc... può accadere - come dice Erich Fromm - che si crei un dualismo fra valori consci, ma "inefficaci", e bisogni inconsci "efficaci".

Che cosa vogliono dire queste parole? Vogliono dire che i valori e gli ideali superiori si possono trasformare in ideologie astratte che non riusciamo a

realizzare e non modificano il nostro modo di vivere e di comportarci nella vita, e quindi sono "inefficaci", mentre i bisogni e le carenze inconsce non superati ci condizionano, ci limitano e ci spingono ad agire, nostro malgrado, secondo le loro direttive e sono quindi "efficaci".

Questo dualismo doloroso è presente nell'uomo per un lungo periodo evolutivo, dapprima in maniera inconscia e puoi sempre più cosciente, ed ha tormentato e tormenta anche persone di alto valore spirituale, come S. Paolo che esclamava: "Perché, mio Dio, il bene che vorrei fare non lo faccio e il male, che non vorrei fare, lo faccio?"

L'unico modo per superare questo angoscioso dualismo è quello di conoscere la natura umana, accettando i suoi limiti, ma nello stesso tempo riconoscendone le potenzialità più alte e l'origine divina.

Sottolineiamo ancora una volta la necessità di capire chi è veramente l'uomo e che cosa significa essere "umani". Albert Schweitzer affermava che l'uomo deve divenire ancora realmente umano.

Questo concetto è simile a quello di Sri Aurobindo il quale definisce l'uomo "un essere di transizione".

Per chi considera l'uomo solo un primate dotato di intelligenza, è logico pensare che i suoi valori coincidano con i suoi bisogni; ma, per chi crede e sente che nell'uomo esiste una dimensione più alta che trascende la sua natura materiale ed istintiva e i suoi aspetti psicologici, i valori rappresentano fini ed ideali superiori, ampi ed universali che esprimono principi eterni e assoluti.

Alice Bailey nel "Trattato di Magia Bianca" distingue tra principi primari e principi secondari. I primi corrispondono ai valori assoluti e sono espressione del Divino nell'uomo; i secondi corrispondono ai valori relativi, ai desideri e bisogni della personalità umana limitata e impermanente. Questo ultimo termine ci ricorda l'espressione che usano gli orientali per definire sinteticamente la condizione umana che è caratterizzata dall'impermanenza. Al livello personale umano, essi dicono, tutto è impermanente, tutto è relativo, tranne il Sé.

Il dolore nasce dal fatto che gli uomini vorrebbero far diventare eterno, immutabile, e permanente ciò che non può esserlo. L'uomo soffre perché lotta contro l'impossibile e si oppone inconsciamente a leggi divine che non conosce.

E' una lotta impari e assurda.

Sono queste le conseguenze dolorose dell'assolutizzazione del relativo.

Come possiamo superare questo ostacolo, risolvere questo problema quando cominciamo a sentire l'esigenza profonda di trovare la verità e cominciamo a percepire che esiste dentro di noi qualcosa di veramente assoluto, eterno ed immutabile, che, una volta conquistato, nulla e nessuno potrà toglierci?

Il primo atteggiamento da assumere è quello di riconoscere ed accettare i limiti della nostra comprensione dei valori assoluti e cercare di percepire che siamo inseriti in una realtà più grande e universale.

Uno degli errori più pericolosi infatti è "l'ipertrofia dell'io", come la chiama il Caruso, psicanalista te-

desco di origine italiana, nel suo libro "Psicanalisi e sintesi dell'esistenza". Egli scrive: "L'io invece di assumere il posto che gli è proprio in un sistema universale di rapporti, fa di se stesso il centro dell'universo. L'ipertrofia dell'io equivale ad una assolutizzazione dei valori relativi".

Questo errore è molto più frequente di quanto si creda perché l'uomo dimentica molto spesso di essere inserito in una realtà ampia ed universale e che è simile a una piccola cellula di un'immensa entità.

Che cosa è l'uomo sul pianeta terra? E' simile ad un microbo, ma è un microbo dotato di coscienza.

E' questo il fatto straordinario e meraviglioso.

Nel microbo-uomo sta nascendo qualcosa di nuovo che noi sentiamo come un io.

Ma questo è solo l'inizio di una lunga evoluzione della coscienza divina che si riconosce nell'uomo per poi espandersi gradatamente fino a includere in se stessa tutti gli altri io.

Quanto limitati e relativi perciò siamo, dal momento che pretendiamo di capire e scegliere i valori delle cose in base all'identificazione con la coscienza microscopica dell'io che vede solo se stesso, i propri problemi, i propri bisogni!

E' purtroppo inevitabile che l'uomo per un lungo periodo evolutivo assolutizzi il relativo, perché solo un graduale processo di sviluppo della coscienza lo può portare a riconoscere che cosa è "assoluto".

Noi esseri umani, in senso figurato, è come se ci "arrampicassimo" faticosamente verso la Realtà assoluta e riuscissimo ad afferrarne solo dei fugaci barlumi

in qualche raro momento di illuminazione. Per questo tutto quello che riusciamo ad esprimere attraverso la personalità nella nostra vita quotidiana è quasi sempre relativo e limitato.

Dobbiamo tener presente, che vi è sempre in noi qualche aspetto, qualche ostacolo che distorce, inquina e restringe gli ideali e i valori superiori che vorremmo esprimere. E questo "qualche cosa" che altera la purezza del valore superiore è la nostra identificazione con la personalità, con i suoi bisogni e carenze inconse che non riusciamo a incanalare e a trasformare.

Anche Abraham Maslow nel suo libro "Verso una psicologia dell'essere" parla di questo fatto, ponendolo come ostacolo alla crescita e alla realizzazione. Egli dice che gli uomini potrebbero essere divisi in due gruppi: quello formato da tutti coloro che sono sempre motivati dalle loro carenze e dai loro bisogni inconsci, e quello che è formato dagli individui spinti dall'esigenza di autorealizzazione, che egli definisce "persone meta-motivate". A questo secondo gruppo appartengono tutti coloro che incominciano ad intuire qual è il vero scopo della vita e a riconoscere gli ideali più alti e i veri valori, perché in essi si sta lentamente manifestando la vera coscienza proveniente dal Sé.

Ognuno di noi, se vuole veramente evolvere fino ad esprimere la sua vera Essenza Divina, dovrebbe chiedersi: "A quale gruppo appartengo? Quali sono le motivazioni e gli impulsi che mi guidano nella vita? Prevalgono in me i bisogni che vivo come valori, oppure l'esigenza di realizzare la mia realtà guidato dai valori reali ed assoluti?".

Occorre quindi fare un accurato lavoro di autoanalisi per distinguere e separare i nostri bisogni dai valori reali, ciò che è relativo da ciò che è assoluto.

La qualità che dovremmo sviluppare per poter attuare questa distinzione è il discernimento. Questa qualità esiste già a livello potenziale nell'uomo e si rivela a poco a poco con lo sviluppo della coscienza e con la graduale disidentificazione dalla personalità.

Il discernimento ci porta, attraverso successive distinzioni, a riconoscere ciò che è vero da ciò che è falso, ciò che è permanente da ciò che è impermanente, ciò che è reale da ciò che è illusorio.

Quando la coscienza dell'uomo è offuscata dalla mancanza di discernimento, egli non riesce a riconoscere quali siano i veri valori della vita e si lascia trascinare dai suoi impulsi e dai suoi bisogni. Cade quindi nell'assolutizzazione del relativo che conduce, come dice il Caruso già citato, "alla menzogna esistenziale e all'eresia della vita".

Il primo passo da compiere è il riconoscimento della nostra dualità fra una parte ancora condizionata da istinti e bisogni, quasi sempre inconsci, e una parte cosciente che tende verso ideali e valori superiori che vorremmo raggiungere.

Il secondo passo è l'accettazione e la comprensione della natura di questi nostri bisogni inconsci, che rappresentano, in realtà energie neutre necessarie all'evoluzione umana e che debbono essere espresse e usate nella "maniera giusta", scoprendone la vera funzione.

In realtà tutto in noi è energia, che proviene da

una origine divina e che, come tale, deve essere utilizzata, non indiscriminatamente e inconsapevolmente, ma sotto la guida della coscienza verso il suo reale scopo evolutivo.

L'errore che l'uomo fa è quello di non riuscire a riconoscere questa origine divina di tutte le sue energie e di farne quindi un uso improprio, asservendole alla visione ristretta, separativa ed egoistica dell'io personale, che strumentalizza tutto a suo vantaggio.

Dobbiamo quindi superare l'identificazione con l'io per arrivare a sviluppare l'umiltà, intesa come giusto senso delle proporzioni, e a riconoscere che esiste una volontà superiore alla nostra e un piano divino in cui siamo inseriti.

Lo sviluppo della capacità di distinguere fra relativo ed assoluto e la giusta visione di noi stessi rappresentano una chiave per vivere più serenamente e consapevolmente anche in mezzo alla sofferenza. Sapremo così vedere tutto dall'alto inserito in un quadro più ampio e riconosceremo che qui sulla terra tutto è relativo poiché è l'effetto di una causa; è condizionato, incompleto, dipendente, parziale e collegato da fili invisibili ad altre realtà.

Assoluto invece è tutto ciò che è completo, perfetto, unico, non condizionato, non causato, indipendente, permanente, eterno, immutabile. Ecco perché Dio è chiamato l'Assoluto, in quanto a Lui appartengono tutte le prerogative su-elencate.

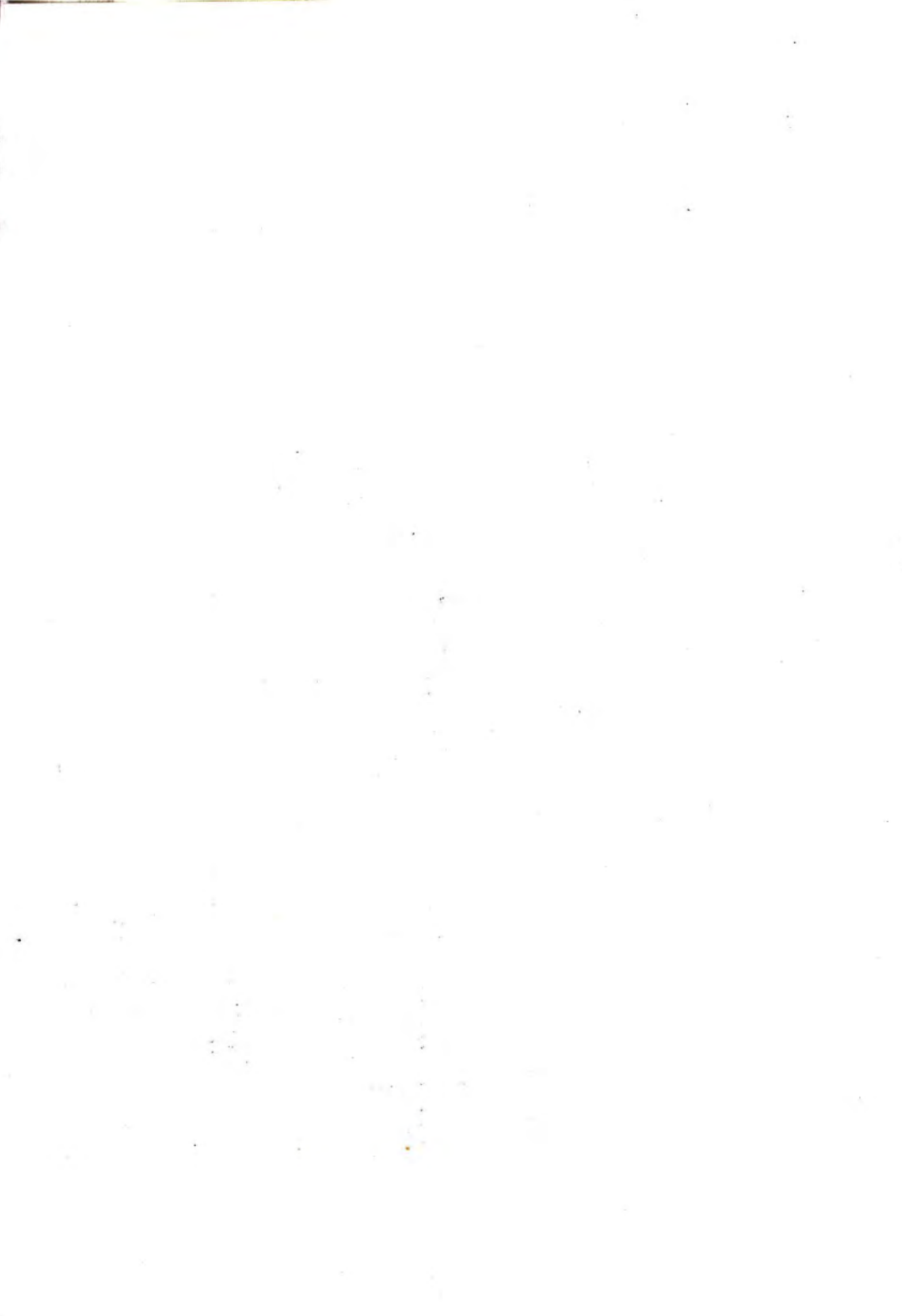
Se riuscissimo in ogni momento della nostra vita, e soprattutto quando siamo colpiti da una prova dolorosa, a non dimenticare questo fatto, vedremmo

l'aspetto relativo di ciò che accade e riconosceremmo che tutto è effetto di cause che non conosciamo e di eventi e movimenti di energie di cui non siamo consapevoli.

Ci renderemmo conto che la causa principale di tutti i nostri problemi è l'io che vede tutto attraverso i suoi bisogni, i suoi desideri e il suo egoismo.

QUESTIONARIO

1. Che cosa significa "assoluto" e che cosa significa "relativo"?
2. Quali sono secondo te i valori assoluti e quali i valori relativi?
3. Nella tua vita esistono dei valori assoluti che t'ispirano e ti guidano?
4. Ti capita di "assolutizzare" valori relativi?
Sapresti formulare una scala di valori dai più comuni e relativi ai più alti ed assoluti?
5. Confondi i bisogni e le carenze non risolti con i valori?
6. Sapresti incanalare e sublimare le energie, trasformandole in un valore? Ti è mai accaduto?
7. Esiste in te l'esigenza del trascendente? Sapresti dare una definizione di questa esigenza?
8. Quali sono secondo te i Principi primari e quali i secondari? Elencane almeno tre per ogni categoria.
9. Senti la necessità di avere dei valori assoluti nella tua vita? E sai metterli in pratica?



CAPITOLO VII

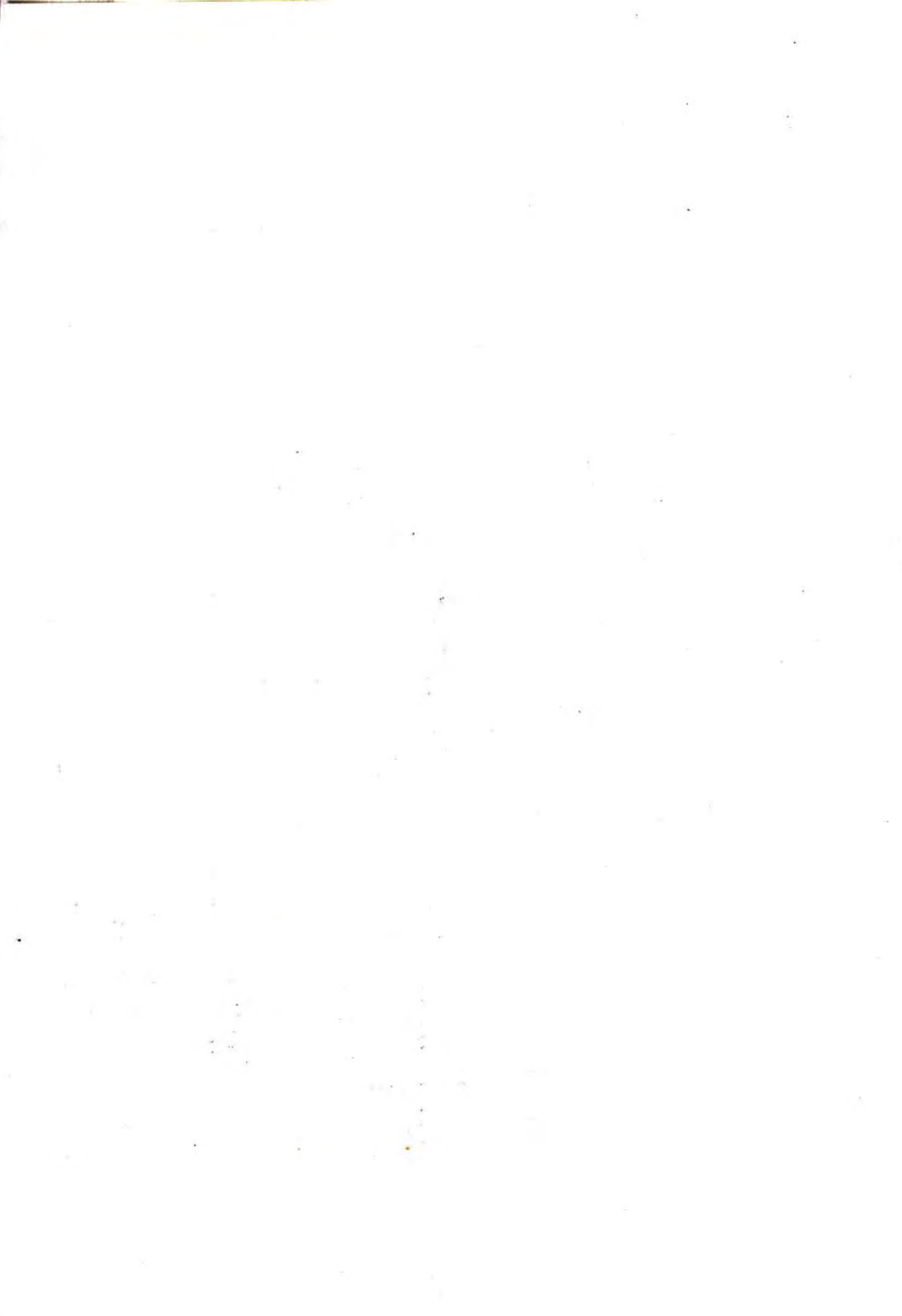
DALLA SOFFERENZA STERILE ALLA SOFFERENZA CREATIVA

Seconda parte

La liberazione dalla sofferenza

Con questo capitolo ha inizio la seconda parte di questo libro che sarà dedicata all'affermazione della sofferenza come mezzo di crescita e di sviluppo della coscienza, al graduale processo di liberazione da essa e infine al risveglio della reale essenza dell'uomo: il Sé Spirituale.

Nel corso dei precedenti capitoli, abbiamo accennato più volte all'aspetto evolutivo e trasformatore



CAPITOLO VII

DALLA SOFFERENZA STERILE ALLA SOFFERENZA CREATIVA

*“...Quanto più a fondo vi
scava il dolore tanta più
gioia voi potete contenere.
Il legno del liuto che accarez-
za il vostro Spirito non è for-
se stato scavato dal coltello?”*

Tagore

Con questo capitolo ha inizio la seconda parte di questo libro che sarà dedicata all'utilizzazione della sofferenza come mezzo di crescita e di sviluppo della coscienza, al graduale processo di liberazione da essa e infine al risveglio della reale essenza dell'uomo: il Sé Spirituale.

Nel corso dei precedenti capitoli, abbiamo accennato più volte all'aspetto evolutivo e trasformatore

del dolore, ma l'uomo per lunghe epoche è inconsapevole di questo aspetto e si ribella alla sofferenza, oppure la subisce passivamente come una condanna di cui non conosce le cause. Durante questa fase la sofferenza sembra essere inutile e sterile. In realtà il dolore non è mai del tutto sterile, perché anche se sembra non produrre nessuna reazione o cambiamento interiore, agisce come un fuoco purificatore, che prima o poi produrrà inevitabilmente i suoi effetti. Tuttavia prima che ciò avvenga, dovrà passare un lungo periodo di tempo, durante il quale lo stesso tipo di prova dolorosa si ripeterà ciclicamente, colpendo sempre nello stesso punto, fino a quando l'uomo non comincerà a capire l'insegnamento che essa vuole trasmettergli.

L'atteggiamento verso la sofferenza, quindi, cambia lentamente e gradatamente per effetto di questi ripetuti stimoli inconsci che risvegliano a poco a poco la coscienza dormiente dell'uomo e lo inducono a porsi i primi interrogativi sullo scopo della vita.

E' questo il segno che la sofferenza si sta trasformando da sterile in creativa.

Che cosa significa "sofferenza creativa"?

Significa che essa può essere utilizzata per produrre qualcosa di nuovo, significa che essa è un sintomo, un segnale indicativo di questo "nuovo" che vuole manifestarsi e che forse è già pronto per venire alla luce.

Il momento in cui l'uomo intuisce questo fatto può essere considerato un "punto di svolta" determinante del suo processo evolutivo, poiché da allora in

poi egli non sarà più lo stesso di prima in quanto comincerà a delinearsi dentro di lui un preciso senso di identità, segno che la coscienza del Sé si sta individualizzando e sta assumendo la guida della personalità.

L'individuo allora esce dall'identificazione con la coscienza collettiva di massa, e il suo modo di soffrire cambia, si diversifica e le esperienze dolorose che egli incontra assumono sempre di più un carattere di insegnamento individuale e finalizzato.

Il primo segno di questo avvenuto "punto di svolta" si rivela quando l'uomo, di fronte ad una prova dolorosa, comincia spontaneamente a spostare l'attenzione dall'evento esterno che l'ha prodotta (o che sembra averla prodotta) alla sua reazione soggettiva verso di essa.

Si sviluppa in lui gradatamente la capacità di osservarsi mentre soffre e di analizzare il "modo" con cui soffre. In altre parole egli prende coscienza della soggettività della sua sofferenza e comprende che il suo significato e scopo sono nascosti proprio in questa soggettività.

La sofferenza diviene creativa proprio per questa ragione; infatti evoca in ognuno qualcosa di diverso, di individuale e fa emergere qualità, caratteristiche, ostacoli, immaturità ed anche potenzialità sconosciute. Rivela l'uomo a se stesso; egli si conosce e scopre la sua vera natura quando è colpito dal dolore, quando è messo alla prova. Per questo Viktor E. Frankl dice che la sofferenza per l'uomo rappresenta un "compito". Nel suo libro "Uno psicologo nei lager" egli scrive: "Qua-

lora il destino concreto infligga all'uomo un dolore, egli dovrà vedere anche nel dolore un compito, anch'esso unico. Persino di fronte al dolore l'uomo deve giungere alla consapevolezza di essere unico e originale, per così dire, in tutto l'universo, con questo suo destino di dolore. Nessuno glielo può togliere, nessuno può assumere questa sofferenza in vece sua. La possibilità di una prestazione originale sta proprio nel come l'individuo colpito da questo destino sopporta la sua sofferenza". (Op. cit.)

Queste parole di Viktor E. Frankl ci rivelano che anch'egli aveva intuito il carattere soggettivo della sofferenza che rivela ad ogni uomo il suo compito speciale, unico, diverso da quello di tutti gli altri. Chi crede nel Sé potrebbe tradurre il termine "compito" con il termine "progetto", e cioè il programma evolutivo che il Sé formula per ogni vita individuale prima di incarnarsi, programma che l'uomo deve a poco a poco scoprire ed attuare interpretando il significato degli eventi, delle prove e delle sofferenze che incontra nella sua vita.

Secondo la legge di evoluzione e la legge del karma, cui abbiamo accennato in uno dei precedenti capitoli, nulla avviene a caso, ma secondo un preciso scopo che l'uomo deve scoprire.

Tuttavia non basta capire ed accettare intellettualmente queste leggi, ma occorre metterle in pratica, viverle, farne esperienza. Ed è qui che l'uomo incontra degli ostacoli e commette degli errori perché in lui si è formato un dualismo tra una parte di sé che aderisce alla spinta evolutiva e un'altra parte che si

oppone ciecamente e inconsciamente a questa spinta, perché è condizionata dall'impulso ripetitivo e meccanico della legge di inerzia della materia.

E' un momento molto importante del cammino evolutivo dell'uomo quello in cui prende coscienza di questo dualismo e comprende che la maggior parte delle sue sofferenze nasce proprio dalla sua natura duale che lo mette continuamente in una posizione di conflitto tra due esigenze ugualmente forti: una che lo mantiene legato al passato e l'altra che lo spinge verso il futuro.

Ecco perchè ogni fase del processo di crescita dell'uomo è preceduta da una crisi. Il termine crisi infatti può essere definito "punto di svolta", uno stato di cose in cui un cambiamento decisivo in un senso o nell'altro deve avvenire.

L'uomo tuttavia è inconscio del cambiamento che dovrebbe fare, non lo comprende, oppure non lo vuole comprendere, e allora nasce in lui il conflitto e la sofferenza che durano fino a quando egli non ha una presa di coscienza della maturazione che gli viene richiesta, e aderisce ad essa.

Si potrebbe dire che nella fase creativa ogni sofferenza è in realtà una crisi, ogni malessere indica una scelta da fare, rivela un ostacolo da superare, un nodo da sciogliere di cui però l'uomo è inconsapevole. Ciò dipende dal fatto che la parte di noi stessi di cui siamo coscienti è minima, mentre quella zona psichica che la psicanalisi chiama inconscio, è infinitamente più vasta e profonda del piccolo campo di coscienza in cui viviamo usualmente. L'inconscio non è solo -

come dice la psicanalisi- il nostro passato, i nostri istinti ancestrali, le nostre pulsioni e i nostri traumi rimossi, ma è anche il nostro futuro, le nostre potenzialità più alte, la nostra dimensione transpersonale e spirituale che attende di potersi manifestare.

Oggi anche le scuole più avanzate di psicologia ammettono l'esistenza di una dimensione di coscienza dell'uomo più elevata e spirituale "supercosciente", che si rivela gradatamente a mano a mano che egli si autorealizza, liberandosi da tutti i condizionamenti, le sovrastrutture, le "maschere" che soffocano e nascondono il suo vero essere. Ammettono anche che questo vero essere possiede qualità superiori a quelle che l'uomo manifesta nella sua vita ordinaria, qualità come l'eroismo, lo spirito di sacrificio, il coraggio, l'amore altruistico, la creatività, l'intuizione ... Queste qualità superiori sono quasi sempre "potenziali" e si manifestano di solito in momenti di emergenza e di estrema necessità. E' come se l'uomo avesse bisogno di essere messo "con le spalle al muro" per uscire dal suo stato di inerzia, di meccanicità, di egoismo e di incoscienza e per dimostrare la sua reale natura. Ecco perché esiste il dolore che colpisce l'uomo ripetutamente per svegliarlo e indurlo a prendere coscienza di se stesso.

Quando è colpito dal dolore, l'uomo ha la rivelazione del suo reale grado di maturità. Infatti se è ancora poco evoluto, messo di fronte alla prova può rivelare anche ignavia, vigliaccheria, egoismo e crudeltà. E' proprio nei momenti di tragedia, di pericolo, di emergenza che si rivela il grado evolutivo di una

persona. In tali momenti può manifestarsi l'eroe, il santo, in un individuo che appariva insignificante e comune, o può, al contrario, manifestarsi il delinquente, il vigliacco e l'ignavo, in una persona che tutti giudicavano buona, coraggiosa e onesta.

Noi non ci conosciamo perchè siamo consapevoli solo della superficie della nostra coscienza e non vediamo le nostre negatività, le nostre imperfezioni, come non vediamo le nostre possibilità più alte e le qualità più elevate e sublimi latenti dentro di noi. La sofferenza, come abbiamo già detto, ci costringe a guardarci dentro, a prendere coscienza sia della nostra debolezza che della nostra forza interiore, e diviene creativa quando ci aiuta a superare la prima e a utilizzare la seconda.

Ecco perchè la sofferenza è un compito, ed è anche una sfida che ci mette alla prova, come vuole indicarci il mito di Ercole, simbolo dell'uomo che deve continuamente dimostrare la sua forza e il suo coraggio lungo il cammino verso l'autorealizzazione e la liberazione.

Noi siamo sulla terra per un preciso scopo: attuare quel progetto evolutivo che ciascuno di noi racchiude dentro di sé, come fosse un DNA. Non ci rendiamo conto subito di questo progetto che, a nostra insaputa, si snoda durante il corso della vita, e non riconosciamo la direzione che ci vuole indicare attraverso gli eventi, le prove gli errori e le sofferenze che incontriamo. Ce ne rendiamo conto spesso a posteriori, nel momento in cui la nostra vera coscienza comincia a risvegliarsi e comprendiamo che la vita ha uno scopo ben preciso.

Allora affrontiamo il dolore con una forza nuova che sentiamo crescere dentro di noi, cominciamo a comprendere il suo messaggio evolutivo e impariamo a utilizzarlo come mezzo di crescita e di trasformazione.

Vi sono stati infiniti esempi di persone che hanno saputo trasformare situazioni tragiche, disgrazie e malattie, in occasioni di crescita interiore, manifestando una forza e una capacità di superamento incredibili.

Uno degli esempi più luminosi di questa possibilità umana è proprio il già citato V. Frankl che scrive nel suo libro "Homo patiens": "Prendendo su di me un dolore, accettandolo in me, io cresco, sperimento un aumento di forza morale ed arrivo ad una specie di scambio. Infatti l'essenza dello scambio è che la materia grezza, la sostanza, viene trasformata in forza."

Queste parole di V. Frankl sono molto profonde ed indicative, perché ci dimostrano che egli, senza nulla conoscere del processo di sublimazione, si è reso conto che, accettando con eroismo e forza morale il dolore, avviene un aumento della forza stessa che si nutre dell'energia liberata dalla trasformazione dei meccanismi ripetitivi della personalità che, di fronte allo Spirito, sono materia, meccanismi che ostacolano la crescita.

E' chiaro quindi che il dolore nasce dal dualismo tra Spirito e Materia che contraddistingue l'uomo e che egli vive all'inizio come attrito conflittuale e dilaniante, fino a quando non prende coscienza che invece rappresenta il suo compito e il suo privilegio.

Egli scopre infatti che Spirito e Materia sono due

poli di un'unica realtà, essendo ambedue originati da Dio, illusoriamente e temporaneamente divisi e scissi dal nostro stato di incoscienza e di identificazione col polo Materia. Il compito dell'uomo è riunificarli, sviluppando un terzo fattore: la coscienza.

Nasce la sofferenza quando, senza volerlo, ci opponiamo a questo compito, o perché lo ignoriamo, o perché siamo prigionieri e identificati con i nostri bisogni personali, divenuti meccanismi inconsci che ci condizionano.

Ecco perché dobbiamo sviluppare la vera coscienza e liberare il nostro inconscio da questi meccanismi ripetitivi, cercando di capire qual è la parte di noi che si oppone alla riunificazione con il polo spirituale e accettando la sofferenza come un travaglio necessario per la nostra crescita interiore.

In tutti i casi in cui si presentano momenti di sofferenza verso cui ci sentiamo impotenti, il rimedio non è la ribellione o la lotta per uscirne, ma l'abbandono, il silenzio, l'apertura e la fiducia che in noi esiste una realtà supercosciente che si può manifestare solo se mettiamo da parte il nostro io personale, limitato e costruito. Non dobbiamo rifiutare il dolore, negare il problema, ma accettarlo cercando di capire il suo messaggio evolutivo, senza intervenire personalmente per risolverlo.

Dice Meister Eckart che nei momenti di oscurità "occorre lasciar fare all'Anima". Noi dobbiamo solo aprirci, metterci in silenzio, ascoltare, senza aspettarci però delle risposte razionali e precise perchè, come dice un antico detto, "l'Anima non risponde mai a

parole ma con la cosa stessa che le è stata richiesta". Ci risponderà con un senso improvviso di gioia, con uno stato interiore di pace e di serenità, con un'improvvisa intuizione, con la soluzione inaspettata di un problema, con una sensazione di libertà, con la manifestazione di una qualità che non sapevamo di possedere, con una visione più ampia e reale della vita... Ed allora sapremo che il processo di trasformazione e di riunificazione tra Spirito e Materia è iniziato dentro di noi e il dolore ci rivelerà allora la sua utilità e il suo potere creativo. Da questo momento in poi avrà inizio il processo di graduale liberazione dalla sofferenza.

QUESTIONARIO

1. Quale differenza c'è tra la sofferenza sterile e la sofferenza creativa?
2. Mentre stai soffrendo, sai “spostare l'attenzione” dalla causa esterna che ti ha causato il dolore (o che tu credi l'abbia causato) alla tua reazione soggettiva verso di essa?
3. Sai utilizzare questa tua reazione soggettiva per conoscerti meglio, per comprendere i tuoi ostacoli interiori e le tue potenzialità nascoste?
4. Che cosa vuol dire Viktor Frankl con l'espressione “la sofferenza è un compito per l'uomo”?
5. Sei cosciente del dualismo della tua natura fra una parte materiale, condizionata e meccanica, e una parte spirituale libera e consapevole?
6. Questo dualismo ti produce un conflitto, una “crisi di scelta” ed infine una crescita?
7. Hai potuto intuire attraverso la sofferenza del conflitto quale sia il tuo ostacolo centrale?

8. La sofferenza, attraverso cui sei passato, ha prodotto in te un allargamento di coscienza?
9. Hai saputo rilassarti, aprirti alla Volontà Suprema, in altre parole, hai saputo arrenderti al Sé?

CAPITOLO VIII

UTILIZZARE LA SOFFERENZA CON L'ACCETTAZIONE

*“La più alta forma di umanità
è quella dell'uomo che si fa
vuoto, così che le cose siano
attratte verso di lui.*

*Egli accetta ogni cosa fin-
ché, abbracciandole tutte,
ne diventa il padrone.”*

Lao- Tse

Vi sono degli atteggiamenti interiori particolari che l'uomo dovrebbe coltivare che possono essere di grande aiuto per trasformare la sofferenza da sterile in creativa e per utilizzare tutte le esperienze e le prove della vita in un mezzo di crescita e di evoluzione. Uno di questi atteggiamenti è l'accettazione.

Tuttavia non sono pochi coloro che quando sentono pronunciare questa parola hanno una reazione

di perplessità, di disagio, o addirittura di rifiuto, forse perché attribuiscono a questo termine il significato di rassegnazione passiva, di debolezza, di rinuncia. In realtà l'accettazione va posta al vertice di una simbolica scala i cui gradini sono formati dai seguenti atteggiamenti:

ribellione
rassegnazione
accettazione.

Nell'accettazione infatti non vi è l'ira impotente, la cieca ribellione di chi è costretto a subire qualche cosa che non comprende, né la passiva ed inerte sottomissione, priva di luce e di slancio di chi si rassegna perché è troppo debole per lottare contro le avversità e gli ostacoli. Nell'accettazione vi è il coraggio e la forza di chi intuisce il significato della prova, di chi ha fiducia in un disegno superiore, di chi sente la capacità di "collaborare con questo disegno". Nell'accettazione vi è il risultato di un processo di sviluppo della coscienza che ha prodotto una maturazione e una profonda adesione alla vita.

L'accettazione quindi è un atteggiamento dinamico, positivo, creativo, così descritto nel libro "Guarigione esoterica" di A. A. Bailey: "L'accettazione non è uno stato passivo che ci fa adagiare in una condizione sottomessa e inattiva, ma è un atteggiamento positivo, sia nel pensiero che nell'espressione pratica, verso situazioni che sono sul momento inevitabili. Ciò porta ad evitare la perdita di tempo e di energie

che si produce quando si tenta l'impossibile e conduce al giusto sforzo verso ciò che è possibile ”.

E' facile capire che a questo atteggiamento si arriva gradatamente, dopo una serie di prese di coscienza che contribuiscono a poco a poco a formare dentro di noi una specie di “sfondo coscienziale” stabile e luminoso. Questo sfondo è formato soprattutto da un preciso raggiungimento: la “fiducia metafisica”, basata sulla profonda convinzione intuitiva che la vita ha un significato e che non siamo qui sulla terra per vivere in modo superficiale ed inutile, ma per evolvere, per prendere coscienza della nostra reale essenza, per realizzare un progetto che gradualmente ci si rivelerà. Ciò avverrà attraverso le esperienze che incontriamo e che devono essere accolte ed interpretate, come se fossero dei tests psicologici da risolvere.

Questa fiducia di fondo ci predispone ad accettare tutti gli avvenimenti come lezioni da imparare, come stimoli per risvegliare la nostra coscienza dormiente, tutti utili, benefici, necessari alla nostra crescita e alla nostra realizzazione, anche quando ci sembrano incomprendibili, assurdi e ingiusti.

L'accettazione quindi non è una qualità morale che si può sviluppare con la buona volontà, con lo sforzo, ma è uno stato di coscienza che si raggiunge, come abbiamo già detto, dopo varie maturazioni e superamenti, e che ci può aiutare a riconoscere gli ostacoli che possono esistere dentro di noi verso questo raggiungimento.

Il primo e più forte ostacolo è l'io personale che, pur essendo costruito e falso, ha assunto un ruolo pre-

minente nella personalità, ostacolando la manifestazione del Vero Io.

Questo io costruito è spesso dotato di volontà forte, ma egoistica, di orgoglio, di presunzione, di autoaffermazione e d'illusoria, intima certezza di poter dominare e controllare il destino e di organizzare la vita secondo un proprio piano.

Se questo piano non si realizza, perché interviene una Volontà Superiore, l'individuo che possiede questo io, reagisce con una violenta ribellione ed una cieca ostinazione che lo offusca e gli impedisce l'accettazione. Diviene ancora più caparbio e rigido, aumentando in tal modo la sua sofferenza. Questo tipo di reazione può portare serie conseguenze quali gravi malattie o delle forme di nevrosi difficili da curare.

Nelle persone più emotive gli ostacoli sono di altro genere, poiché sorgono da una natura emozionale incontrollata ed immatura. Si può quindi presentare l'ansia, l'angoscia, la paura di soffrire, la depressione che può spingersi fino alla disperazione e al suicidio.

Questi ostacoli non solo si rivelano di fronte a prove dolorose ma di fronte a qualsiasi difficoltà della vita che richieda impegno, senso di responsabilità, di sacrificio e capacità di rinnovarsi.

D'altro canto quelli che più facilmente dimostrano accettazione sono persone dotate di umiltà, di comprensione, di adattamento, di capacità di sacrificio, di saggezza, di obiettività, di forza interiore, di ottimismo, di fiducia nella vita e profonda pazienza.

Questo tipo di pazienza è particolare, perché non significa soltanto saper sopportare, saper soffrire, ma

soprattutto "saper attendere che gli eventi rivelino il loro significato e il loro messaggio".

L'"Homo patiens" di cui parla V. E. Frankl è colui che di fronte alla sofferenza si pone in un particolare atteggiamento di ascolto e di attesa, che sa accogliere in sé la prova per estrarre tutto l'insegnamento che essa contiene, come del resto vuole significare la parola stessa accettazione che deriva dal latino "accipio" (accogliere, ricevere, prendere in sé).

Questo atteggiamento può sembrare molto difficile da raggiungere, ma in realtà è possibile all'uomo, poiché rappresenta una modalità della coscienza innata, che può essere evocata coltivando momenti di silenzio, di rilassamento e di interiorizzazione che ci mettono in contatto con un livello di consapevolezza più profondo dal quale possiamo attingere forza, saggezza, fiducia per affrontare qualsiasi evento.

Noi occidentali, per la vita attiva, frenetica, estroversa che in genere conduciamo, abbiamo trascurato e represso questa modalità che invece gli orientali, con la pratica della meditazione, del silenzio e dell'interiorizzazione, conoscono ed usano più facilmente.

In realtà il traguardo dovrebbe essere l'equilibrio tra vita esteriore e vita interiore, alternando estroversione ed introversione, attività e momenti di silenzio.

L'accettazione e l'ascolto della vita sono traguardi possibili a tutti se si arriva all'equilibrio e alla sintesi dei due poli di ricettività e attività. Come abbiamo già detto, l'accettazione non è un atteggiamento passivo, poiché è un'adesione consapevole a tutto ciò che accade, senza però lasciarsi vincere da niente, co-

me scrive infatti Allan Watts, nel suo libro intitolato "Lo Zen", "Colui che sa dominare la vita non si oppone mai alle cose, non cerca di mutarle affermando se stesso contro di esse. Si arrende alla loro forza quando lo assalgono in pieno, le respinge leggermente fuori dalla linea retta, e le volge così che prendano la direzione opposta, senza mai affrontarle direttamente. Vale a dire, egli le tratta in modo positivo prendendole in confidenza, non opponendo loro un netto rifiuto."

Anche Corrado Pensa, studioso di Buddhismo e di religioni orientali, nel suo libro "La tranquilla passione", riconosce che esiste un infinito numero di persone che non è quasi mai d'accordo con quello che accade. Il loro atteggiamento di fondo è di criticismo, di superiorità, di non adesione. Essi sono in uno stato di continua irritazione, di tensione, di giudizio, di non rilassamento, di non accettazione del modo di essere degli altri, dei loro gusti e del loro modo di pensare. C'è in loro un'abitudine stratificata a sentirsi giudici che sanno tutto e a cui niente piace.

Quanta strada quindi dovranno percorrere prima di giungere alla accettazione del dolore!

Possiamo quindi dire che l'accettazione è uno stato di coscienza che dovrebbe investire ogni nostra espressione e ogni nostro atteggiamento, ma fondamentalmente tre sono i campi dove dovrebbe esercitare la sua influenza:

- a. verso gli eventi della vita
- b. verso gli altri
- c. verso se stessi.

Ciascuno di noi, analizzandosi, potrà scoprire in quale campo sa esprimere più facilmente l'accettazione.

L'accettazione della vita, degli altri e di se stessi crea la giusta condizione interiore per andare incontro alle prove e alle sofferenze che ci si presentano e raggiungere così la serenità.

Se non accettiamo la vita diveniamo infelici e pessimisti e ci irrigidiamo in uno stato di amarezza, di ribellione e di autocommiserazione senza speranza.

Se non accettiamo gli altri ci isoliamo, diventiamo aridi, incapaci di rapporti e di amore ed è come se ci separassimo anche dalla nostra anima e dalla sorgente della vita e della gioia.

Se non accettiamo noi stessi, viviamo in un continuo conflitto interiore, scissi e divisi tra opposte tendenze, prigionieri in un io orgoglioso che ci impedisce la crescita e in tal modo cadiamo preda di maleseri, angosce e nevrosi.

L'accettazione quindi è il presupposto indispensabile per iniziare un processo di liberazione dalla sofferenza.

Vi sono dei mezzi e degli atteggiamenti che possono favorire il raggiungimento dell'accettazione, qualunque sia il campo in cui vogliamo manifestarla.

Un metodo molto efficace, che potremmo chiamare "meditativo", riguarda tutta la personalità con i suoi tre veicoli, fisico, emotivo e mentale. Questo metodo è utile sia se ci troviamo di fronte a una prova difficile, sia per andare incontro ad un'altra persona con la quale vi è una difficoltà di rapporto, sia se vi è qualche aspetto di noi stessi che non sappiamo accettare. Questo metodo si svolge in tre fasi:

1. Il corpo fisico deve essere portato in uno stato di completo rilassamento, in modo che non vi sia in esso nessuna tensione. Infatti di fronte ad uno stress o ad un problema da risolvere, il nostro corpo diventa teso e rigido, come se si dovesse preparare ad una lotta e questo deve essere evitato.

2. Il corpo emotivo dovrebbe entrare in uno stato di completa calma e stabilità e dovrebbe riempirsi di sentimenti di profonda e completa fiducia. Deve in altre parole essere aperto e ricettivo.

3. Anche la mente deve entrare in uno stato di silenzio e di ricettività, rimanendo lucida ed attenta per poter, in un secondo momento, interpretare eventuali intuizioni.

Questo metodo favorisce l'allineamento di tutti e tre i veicoli, fa superare ogni ansia ed ogni aspettativa, e fa emergere il centro di coscienza lucido e distaccato.

In tal modo diamo inizio ad un processo interiore che porta lo sviluppo della vera consapevolezza, della capacità di osservarci, per poter vedere con chiarezza le cause della nostra "non accettazione".

Corrado Pensa, nel suo libro già citato, dice che divenire coscienti della non accettazione è il segreto per arrivare all'accettazione. "Il dettame fondamentale non è sforzati di accettare, ma sforzati di guardare meglio che puoi la non accettazione.... La consapevolezza della non accettazione è incinta di accettazione, porta in grembo l'accettazione."

Egli pone l'accento sull'importanza della consape-

volezza, come fattore fondamentale per l'evoluzione dell'uomo poiché essa è una forza ed una luce che provengono dal Sé.

Questa consapevolezza è l'inizio del cammino perché ci dà la capacità di riconoscere le nostre imperfezioni, gli ostacoli che sono dentro di noi, e la fiducia e la forza per poterli superare.

Infatti, sempre citando Corrado Pensa, "Qualsiasi negatività, difetto o imperfezione deve essere considerato relativo e temporaneo... Non importa quanti errori possiamo aver fatto, poiché la natura ultima di ogni essere umano è perfetta e positiva." Ed egli continua dicendo "Se è vero che la natura ultima di ciascuno di noi è perfetta e positiva, non sarà che essa comincia a manifestarsi proprio attraverso la consapevolezza? Non sarà forse la consapevolezza... un raggio di quella luce primordiale? Un raggio che buca le nuvole della non accettazione?"

Queste parole di Corrado Pensa ci fanno capire che si può arrivare all'accettazione solo attraverso lo sviluppo della coscienza, e cioè della vera consapevolezza, che ci permette di vederci in profondità senza illusioni. Questo ci fa capire che il raggiungimento dell'accettazione si basa soprattutto sull'accettazione di se stessi che forse è la più difficile da realizzare.

Non possiamo accettare la vita nella sua totalità e accettare gli altri se prima non accettiamo noi stessi, riconoscendo la nostra dualità e che il "male" è solo un errore nell'uso delle energie di cui siamo composti e che dipende dal nostro stato di incoscienza e di oscurità.

Dobbiamo quindi, attraverso l'interiorizzazione, il

silenzio, l'osservazione di noi stessi, "afferrare il filo della coscienza" ed entrare in uno stato di calma, di fiducia e di ascolto per accogliere qualsiasi evento ci venga incontro, come un maestro che vuole insegnarci qualche cosa.

Deve sorgere dentro di noi la certezza che tutto "lavora per il bene" ed anche se questo bene ultimo non possiamo vederlo subito, dobbiamo avere la fiducia e la pazienza per saper aspettare.

L'accettazione dunque non è una rinuncia ma una vittoria che produce un senso di espansione, di libertà e di gioia.

QUESTIONARIO

1. Hai compreso il significato profondo dell'accettazione?
2. La confondi con un senso di rassegnazione passiva, debolezza o ignavia?
3. Perché l'accettazione può essere interpretata come un "metodo" e una tecnica?
4. Qual è il tuo veicolo personale meno sensibile all'accettazione perché è il più rigido e condizionato: il corpo fisico, il corpo emotivo, il corpo mentale? Per quale ragione?
5. Sai accettare te stesso?
6. Sai accettare gli altri?
7. Sai accettare gli eventi della vita?
8. Quale di queste tre forme d'accettazione ti riesce più difficile?

9. Che cosa provi quando riesci ad accettare una prova difficile e a vederne il lato evolutivo: un senso di libertà, un senso di gioia, un senso d'espansione, una maggiore consapevolezza?

CAPITOLO IX

TRASCENDERE LA SOFFERENZA CON IL DISTACCO

“Calmo, distaccato, interiormente libero, dimoro nel Sé silenzioso lasciando che la Sua energia operi attraverso i Suoi naturali strumenti.”

Sri Aurobindo

Un'altra qualità che può aiutare l'uomo a utilizzare le sue sofferenze per crescere ed evolvere è il distacco.

Anche questo termine, come abbiamo visto per l'accettazione, al primo momento può essere frainteso e suscitare incomprensione e rifiuto, perché viene interpretato come freddezza, insensibilità ed indifferenza, oppure come rinuncia e sacrificio.

In realtà dal punto di vista spirituale la qualità del distacco rappresenta un raggiungimento molto eleva-

to e profondo, frutto di una serie di maturazioni e di superamenti interiori che rendono l'uomo libero da identificazioni, annebbiamenti ed illusioni.

Quindi, al contrario di ciò che può sembrare, non rappresenta un inaridimento o un restringimento ma un ampliamento di coscienza che sprigiona una grande forza e una grande gioia. E' in effetti una realizzazione che porta alla liberazione dalla sofferenza.

Per raggiungere questo alto livello di coscienza è necessario passare attraverso varie e successive maturazioni e graduali distacchi.

L'uomo non può conquistare il vero e totale distacco improvvisamente ma passando attraverso un processo di simbolica "salita" interiore, lungo una scala i cui gradini rappresentano ognuno un livello da cui distaccarsi, dopo averlo raggiunto.

Tutto il cammino evolutivo dell'uomo è costituito dal conflitto fra il passato e il futuro, fra l'attaccamento a qualcosa che crediamo reale e indispensabile per la nostra vita e la necessità di lasciarla perché si è trasformata in un ostacolo alla nostra crescita.

Spesso i nostri attaccamenti sono inconsci perché sono causati da bisogni e carenze non risolti che condizionano il nostro modo di essere e di vivere, alterando la nostra percezione della realtà. Ci fanno credere vere e importanti cose relative, ci spingono verso strade sbagliate, ci fanno tenacemente aggrappare a situazioni, persone, sentimenti di cui rimaniamo prigionieri... Tutto ciò costituisce una pesante zavorra che impedisce lo sviluppo della nostra coscienza che continuamente tende verso la realizzazione della nostra essenza reale, il Sé.

Proprio a causa di questa silenziosa e continua spinta evolutiva che agisce a nostra insaputa, prima o poi si manifesta la necessità del distacco, sottoforma di un evento esterno o di una prova dolorosa che ci costringono alla rinuncia e al superamento, oppure di una presa di coscienza, di una maturazione interiore che ci fanno capire l'errore e l'illusorietà del nostro attaccamento.

Queste due forme di distacco rappresentano due esperienze molto diverse fra di loro. La prima, che potrebbe essere definita "distacco involontario", all'inizio può produrre effetti negativi, quali la ribellione, l'amarezza, la sofferenza sterile, mentre la seconda, costituita da un "distacco volontario e consapevole", è sempre evolutiva e produce un superamento e un ampliamento di coscienza.

In realtà queste due forme di distacco si presentano a due diversi livelli evolutivi durante il lungo cammino dell'uomo verso l'autorealizzazione spirituale, e costituiscono esperienze che egli deve successivamente attraversare. Quando sarà raggiunto il vero e totale distacco, vi sarà uno stato di coscienza particolare, privo di ogni sfumatura di sofferenza, di ogni senso di perdita e di rinuncia, e colmo invece di un senso di conquista, di libertà, di gioia, poiché sorge da un'espansione, e da una realizzazione interiore.

Potremmo quindi dire che il distacco è contemporaneamente il "mezzo" per giungere alla liberazione e nello stesso tempo il "risultato" della liberazione che ci rivela, in tutto il suo splendore, il modo di essere del Sé. Infatti il distacco è una qualità del Sé, è una

sua naturale espressione, ed è perciò già latente dentro di noi, come una forza che spinge incessantemente per venire alla luce perché noi siamo il Sé, anche se ne siamo inconsapevoli.

Tutto il processo evolutivo dell'uomo è un graduale riconoscimento di questa realtà, costituito da una serie di ampliamenti di coscienza che culminano nella rivelazione della sua Essenza.

Il distacco quindi, prima di questa rivelazione, è un processo evolutivo interiore che ci aiuta a liberarci dagli ostacoli che offuscano la nostra coscienza e che si presentano sotto forma di identificazioni, di illusioni e attaccamenti.

E' in questa fase, che potremmo chiamare "ascensionale", che il distacco può essere visto come rinuncia, sacrificio e sofferenza, perché vi è un attrito fra l'inerzia della personalità che vorrebbe consolidarsi nei suoi raggiungimenti, attaccandosi ad essi, e la spinta dinamica del Sé che tende verso la libertà, la realizzazione e la coscienza spirituale.

Quindi ripetiamo: il distacco non è sacrificio, mortificazione, freddezza, insensibilità o indifferenza, e non è neanche una forma di ascetismo e di negazione delle espressioni umane di gioia, di affetto, di partecipazione alla vita. Il distacco è un naturale processo interiore di crescita che porta a lasciare spontaneamente ciò che ostacola questa crescita, ciò che non serve più, che costituisce un legame e un limite, un inutile peso che rallenta l'evoluzione.

Ogni ampliamento di coscienza presuppone una liberazione da certi attaccamenti e perciò potremmo

definire il distacco la tecnica stessa dell'evoluzione dell'uomo.

Se egli aderisse a questa spinta evolutiva non sentirebbe più la sofferenza dell'attrito tra l'inerzia dell'attaccamento e la spinta ascensionale della crescita, perché riuscirebbe a incanalare e a trasformare le energie che erano imprigionate e bloccate nell'aspetto inferiore da abbandonare, per integrarle nell'aspetto superiore verso cui tende.

L'uomo purtroppo, per un lungo periodo evolutivo, è inconsapevole di questa spinta perché è identificato con la personalità che segue una legge opposta a quella di evoluzione: la legge di inerzia e di equilibrio, utile e necessaria sul piano della forma, ma di ostacolo dal punto di vista dello sviluppo interiore. Per questo ogni crescita è preceduta da una crisi e da un conflitto a qualsiasi livello si presenti, come abbiamo già avuto occasione di dire.

Theillard de Chardin definisce così il termine "crisi": "La crisi altro non è che un male di crescita attraverso il quale si esprime in noi, come nel travaglio del parto, la legge misteriosa che dal più umile chimismo alle più alte sintesi dello Spirito, fa sì che ogni processo in direzione di una maggiore unità si traduca e si trasmetta ogni volta in termini di lavoro e di sforzo."

La maggior parte dell'umanità soffre perché ad ogni giro della spirale della sua evoluzione è sottoposta a questa necessità di abbandonare il "meno" per il "più", di rinunciare a qualcosa di inferiore per qualcosa di superiore.

L'intera personalità, nel suo aspetto triplice fisico, emotivo e mentale, deve rispondere a questa richiesta di continui distacchi e superamenti che nasce dalla legge di evoluzione.

Per poter attenuare la sofferenza del distacco dovremmo tenere sempre presente che la legge della vita nella manifestazione è il divenire, il continuo fluire e che la sua caratteristica fondamentale è l'impermanenza. Solo ciò che appartiene al piano dello Spirito trascendente è stabile, assoluto e permanente. E' l'Essere eternamente presente fuori del tempo.

Quindi tutto ciò che è umano e personale è mutevole, instabile ed in continuo cambiamento. Siamo noi che vorremmo fermarlo e renderlo eterno e permanente, mentre in realtà è in continuo movimento, in costante trasformazione e divenire.

Non vorremmo cambiare, non vorremmo crescere, non vorremmo abbandonare quello che abbiamo raggiunto, illudendoci che tutto ciò che abbiamo costruito possa durare in eterno e sprechiamo continuamente tempo ed energie per renderlo stabile e permanente.

Arriva allora la necessità del distacco, sotto forma di un evento improvviso che viene a distruggere ciò che stavano cristallizzando. E quindi soffriamo ed impariamo la lezione dell'impermanenza a nostre spese; ma se accettiamo la prova e ne comprendiamo il significato, avremo una luminosa rivelazione e un'apertura di coscienza che ci compenseranno della nostra rinuncia.

Dice Emerson: "Lasciamo andare i nostri angeli protettori, poiché solo quando essi se ne vanno, possono sopraggiungere gli arcangeli."

Queste parole simboliche e poetiche esprimono il risultato dei successivi distacchi ascensionali che, facendo spazio e vuoto dentro di noi, ci permettono di far entrare la Luce e la Coscienza del Sé.

Ed allora a poco a poco si rivela l'altro aspetto del distacco che è una qualità innata del Sé, uno stato di coscienza, di libertà interiore costante e stabile. E' quello stato che Sri Aurobindo chiama "equanimità" (samatha).

Questo è il distacco come "risultato" che rappresenta il coronamento del lungo e travagliato cammino del distacco ascensionale. A questo livello il distacco esprime delle qualità e delle manifestazioni così elevate che richiedono l'uso dell'intuizione per essere comprese nella loro vera natura.

Per raggiungere questa comprensione intuitiva ci possono aiutare le seguenti frasi poetiche del libro "La Luce sul Sentiero" di Mabel Collins:

"Uccidi l'ambizione,
uccidi il desiderio di vivere,
uccidi il desiderio di benessere,
lavora come lavorano gli ambiziosi,
rispetta la vita come coloro che la desiderano,
sii felice come chi vive per la felicità."

Queste parole esprimono concetti apparentemente contraddittori, ma nascondono in realtà il segreto

del vero distacco che dà all'uomo il potere di vivere tutte le manifestazioni della vita rimanendo libero interiormente, e di esprimere tutte le energie personali nella "giusta maniera", secondo la volontà del Sé.

Questo potere nuovo è l'effetto dell'unione graduale dei due poli costituiti dal Sé e dalla personalità, che rappresentano rispettivamente lo Spirito e la Materia, unione che è andata gradatamente avvenendo, in modo inconsapevole, durante il percorso ascensionale di distacchi successivi. Infatti ognuno di essi ha prodotto la liberazione di un'energia inferiore e una sua integrazione con un'energia superiore.

In effetti nulla è stato distrutto, ma è stato "trasformato".

L'aspetto più occulto del distacco, e il più difficile da attuarsi, è costituito proprio da questa "simultaneità" di due aspetti, di due livelli d'espressione che per lungo tempo avevamo considerati separati, opposti e inconciliabili.

Ci sembra impossibile ad esempio di poter esprimere l'amore in maniera impersonale e distaccata, senza cadere in un atteggiamento di freddezza, di non partecipazione emotiva, riuscendo invece a rivestirlo di calore, di tenerezza e di vero interesse per l'altro.

Il vero distacco consente di amare in questo modo, non richiede contraccambio e non ha aspettative poiché è Vero Amore per l'Essere Reale dell'altra persona. Non nasce da bisogni, proiezioni o illusioni, ma nasce dal nostro centro di coscienza che esprime l'energia di Amore del Sé che irradia, come il sole, spontaneamente su tutto e tutti.

Chi sa amare veramente non lega la persona che ama, ma la lascia libera perché desidera la sua felicità, non la propria. Nello slancio del vero amore avviene il distacco e nasce un senso di libertà che non diminuisce l'intensità dell'affetto ma l'aumenta; non c'è sofferenza ma gioia, non c'è sacrificio ma un atto di donazione.

Ho parlato dell'amore perché è un'esperienza che possiamo aver fatto più facilmente, sia pure per brevi attimi. Negli altri aspetti della vita è forse più difficile realizzare la simultaneità fra distacco, libertà interiore ed interesse ed entusiasmo esteriori, come ad esempio nel "distacco dai frutti dell'azione", descritto nella Bhagavad Gita quale requisito fondamentale del vero yogi. Il vero artista, ad esempio, mosso dalla sua creatività, può raggiungere questa forma di distacco perché il suo movente è puro e proviene dal Sé.

Risulta chiaro, da questi brevi cenni, che il vero distacco è il risultato di un lungo processo di disidentificazione e di liberazione che conduce l'uomo a riconoscere la sua realtà e a spogliarsi di tutto ciò che l'offusca, la limita e la distorce.

Non è, come possiamo aver pensato in un primo momento, una rinuncia, un restringimento, un inaridimento o una fuga dalla vita, ma è, al contrario, un allargamento, uno sbocciare e un prendere parte alla vita in maniera più totale, gioiosa e vera, come viene espresso da S. Giovanni della Croce nel suo libro "Salita al Monte Carmelo" con queste parole:

"L'uomo acquisterà per mezzo del distacco una chiara conoscenza delle cose, così capirà chiaramente

la verità intorno ad esse... Se ne rallegherà pertanto in un modo diverso da colui che vi è attaccato. Egli ne gode secondo la loro vera natura, l'altro ne gode secondo la loro ingannevole apparenza. L'uno apprezza il loro lato migliore, l'altro il peggiore. L'uno si rallegra di ciò che sostanzialmente sono e l'altro, che vi è attaccato con i suoi sensi, secondo ciò che esse sono accidentalmente."

La meta che l'essere umano deve raggiungere attraverso il distacco quindi, non è l'astrazione dalla vita, la pace trascendente dell'Essere, l'unilateralità di una perfezione superumana ma la totalità, il superamento della dualità tra Spirito e Materia, fra Essere e Divenire, in una sintesi superiore per realizzare così lo stato di coscienza mirabilmente espresso nella "Voce del Silenzio" con queste poetiche parole:

"I rami dell'albero sono scossi dal vento
ma il tronco rimane immobile.
Entrambe l'azione e l'inazione
devono trovare posto in te:
il tuo corpo in movimento,
la tua mente tranquilla,
la tua Anima limpida come un lago montano."

QUESTIONARIO

1. Come interpreti la parola distacco? Come un modo di evadere dal dolore, come indifferenza, come rinuncia, come rifugio in un livello più alto'?
2. Che cosa significa "amare con distacco"?
3. Sapresti spiegare il significato delle seguenti parole della "Luce sul Sentiero"? "Uccidi l'ambizione. Uccidi il desiderio di vivere. Uccidi il desiderio di benessere. Lavora come lavorano gli ambiziosi. Rispetta la vita come coloro che la desiderano. Sii felice come chi vive per la felicità."
4. Quali attaccamenti impediscono il tuo progresso interiore?
5. In quali dei tre veicoli hai un maggior numero di attaccamenti?
6. C'è stata mai nella tua vita una crisi di distacco? Come l'hai vissuta? Che effetti ha prodotto in te?
7. Se sapessi raggiungere il vero distacco, quali effet-

ti esso produrrebbe nella tua vita e nei rapporti con gli altri?

8. Il distacco è una vera e propria tecnica occulta: sai usarla?
9. Sai capire la differenza fra il distacco come mezzo evolutivo ascensionale e il distacco come risultato e stato di coscienza permanente?

CAPITOLO X

LIBERARSI DALLA SOFFERENZA CON LA TRASFORMAZIONE

“Il segreto della trasformazione sta nel trasferire il centro della nostra vita in una coscienza superiore.”

Sri Aurobindo

E' un momento molto importante e decisivo del cammino interiore di sviluppo della coscienza quello in cui l'uomo scopre che l'evoluzione sul piano umano non è un processo di perfezionamento, ma un processo di trasformazione. Egli infatti così com'è, è un ibrido, un essere che appartiene a due regni della natura: al terzo, il regno animale e al quarto, quello umano.

Infatti, come dice Sri Aurobindo, egli è “un anormale che non ha trovato la sua normalità... Non è perfetto nella propria natura, come lo sono la pianta e l'animale. Questa imperfezione non è affatto una

cosa da deplorare, ma piuttosto un privilegio ed una promessa, perché apre all'uomo una sconfinata visione di autosviluppo e di autosuperamento." (Da "Il ciclo umano")

Questa trasformazione graduale è aiutata dalla sofferenza che possiede un potere sublimatorio ed evolutivo che l'uomo scopre quando non solo accetta la sofferenza, ma sa interpretare il suo significato e i suoi messaggi, focalizzando l'attenzione all'interno di se stesso, per cercare di vedere le sue reazioni come sintomi e segnali di ciò che deve superare e sciogliere.

E' questo il momento in cui l'uomo, come dice Sri Aurobindo, "afferma la leva della sua evoluzione", che è Agni e cioè il fuoco purificatorio della sofferenza.

A questo si può arrivare se noi, ogni volta che soffriamo, invece di fuggire il dolore, invece di cercare di evadere dalla pena, ci immergiamo in essa, la assorbiamo, la viviamo pienamente, non con un senso di vittimismo o di morboso masochismo, ma con l'atteggiamento forte, coraggioso, consapevole di colui che accetta il travaglio e che si immerge nel fuoco della sofferenza, sentendone il potere creativo e trasformatore.

L'uomo è "il laboratorio vivente e pensante" che deve produrre il superuomo, la creatura del V regno. Egli stesso è il crogiuolo dove avviene "l'opus alchemico" che produrrà questo nuovo essere.

E' questo il segreto della sofferenza che noi dobbiamo afferrare. Tuttavia se ci abituiamo ad essere spettatori di noi stessi mentre soffriamo, potremmo osservare, quasi con occhio scientifico, quello che sta avvenendo dentro di noi a livello psichico ed energe-

tico nei nostri veicoli. Molto spesso si riesce a percepire una sensazione precisa di "calore", quasi di "bruciore", come se la sofferenza fosse una fiamma che brucia e che consuma.

Nel momento in cui riusciamo a percepire questa qualità di "fuoco" che si sprigiona dalla sofferenza, vuol dire che sta avvenendo dentro di noi una trasformazione delle energie psichiche. Vuol dire che si è risvegliato "Agni", il fuoco nascosto nella materia di cui parlano gli orientali che ci fornisce il potere evolutivo per attuare la nostra trasformazione.

Gli antichi alchimisti cercavano di trasformare i metalli grezzi in oro sottoponendoli ad un calore sempre più forte. Simbolicamente essi stavano cercando di estrarre lo Spirito dalla Materia, sublimandola attraverso la combustione.

Per meglio capire questo processo interiore di trasformazione è forse utile ricordare ciò che produce il fuoco sul piano materiale.

Il fuoco a livello fisico produce dapprima un'accelerazione del movimento degli atomi che compongono la materia sottoposta a combustione, poi una liquefazione della materia stessa (come ad esempio avviene per i metalli quando sono sottoposti ad un calore molto forte) ed infine una volatilizzazione, e cioè un passaggio allo stato aeriforme.

Il fuoco interiore della sofferenza produce un effetto analogo sulle energie psichiche che compongono la nostra personalità che, pur essendo più sottili della materia fisica, sono pur sempre materia in confronto alle energie spirituali.

Il dolore morale, inteso come fiamma, accelera la vibrazione delle energie psichiche e le fa passare da uno stato più pesante e grezzo ad uno stato più luminoso, puro, libero simile a quello delle energie spirituali. E' questa "l'alchimia psicologica", che non produce soltanto una maturazione o un miglioramento morale, ma una vera e propria trasformazione che ha le sue fasi, le sue leggi, i suoi sintomi ed i suoi risultati.

Potremmo ora chiederci: "che cos'è veramente questo fuoco che si sprigiona dalla sofferenza?"

A questa domanda possiamo ora rispondere che vi è un fuoco latente nella materia stessa, come abbiamo già accennato, che si sprigiona per effetto dell'attrito fra la spinta evolutiva dello Spirito e la resistenza della Materia che per sua natura è statica ed inerte. Questo fuoco che si sprigiona da tale attrito, infatti, nelle dottrine esoteriche è chiamato "fuoco per frizione".

Il dolore che noi proviamo, quindi, è la manifestazione emotiva e morale di questo attrito, che produce "combustione" e che trasforma a poco a poco tutte le energie della complessa struttura psico-fisica dell'uomo in coscienza.

Noi sappiamo che in definitiva l'uomo, considerato sia nella sua struttura corporea che nella sua complessità psichica, è un insieme di forze ed energie di cui non siamo sempre coscienti. Possiamo quindi dire con Sri Aurobindo che "la storia della nostra evoluzione terrestre... è la storia di una lenta conversione della forza in coscienza e che... tutto il progresso evolutivo, in fin dei conti, non si misura altro che me-

dianete la capacità di sganciamento dell'elemento coscienza dall'elemento forza."

Tutto il nostro essere deve essere trasformato in coscienza.

Che cosa significano queste parole? Significano "ricostruire l'unità tra Spirito e Materia". L'uomo infatti, come già abbiamo detto altre volte, è una dualità, è il punto di incontro di Spirito e Materia.

Il suo compito è quello di superare questa dualità "spiritualizzando la Materia e materializzando lo Spirito". Questo processo fa emergere una realtà totale: la coscienza del Sé, che è il Vero Uomo.

Ciò avviene lentamente e per gradi attraverso un lungo travaglio non esente da conflitti e crisi e da tutto quell'insieme di sofferenze che l'uomo per lungo tempo attribuisce a cause esterne, fino a quando non si rende conto che la vera causa del dolore è nascosta dentro di lui.

Infatti arriva un momento in cui l'uomo comincia a sperimentare dei periodi di malessere, di disagio e di sofferenza che sembrano manifestarsi senza una causa apparente. Questi malesseri possono presentarsi sia sotto forma psicologica e morale, sia sotto forma di disturbi fisici che in realtà non hanno alcun riscontro organico.

Sono tutti quei malesseri, o addirittura malattie, che hanno un carattere puramente "funzionale", refrattari ai farmaci comuni e che sono catalogati come disturbi psicosomatici. Ma che cosa sono in realtà questi malesseri, da che cosa derivano?

Se essi si presentano in un individuo che sta già

facendo un cammino di autoformazione spirituale e di sviluppo della coscienza, potrebbero essere il sintomo e il segnale di una trasformazione in atto, di cui egli non è cosciente e verso la quale oppone, per questo, una inconsapevole resistenza.

Questa persona dovrebbe allora cercare di analizzarsi, di osservarsi, disidentificandosi dalla sua personalità per cercare di capire qual è l'ostacolo, qual è l'aspetto di se stesso che non vuole cambiare che non vuole crescere e che si oppone quindi alla trasformazione.

Qualsiasi tipo di sofferenza, sia essa emotiva o fisica, come abbiamo detto, è sempre il sintomo di un attrito e di una resistenza fra il passato cristallizzato nella materia e il futuro che ci apre la via verso la realizzazione.

Come possiamo dunque fare per superare queste opposizioni alla trasformazione che ci producono sofferenze e disagio?

Dobbiamo aderire alla spinta evolutiva appoggiandoci all'aspirazione interiore che nasce dalla coscienza spirituale che si sta manifestando in noi. Dobbiamo ricordare che tutta la vita è regolata dalla grande Legge del Sacrificio che si enuncia così: "Nulla di ciò che esiste a livello inferiore può manifestarsi senza il sacrificio di ciò che è superiore, e nulla di ciò che è superiore può manifestarsi senza il sacrificio di ciò che è inferiore."

Il sacrificio non deve essere interpretato come una rinuncia dolorosa ma come un atto "sacro", come è ben espresso dalle seguenti parole di Sri Aurobindo:

“La vera essenza del sacrificio non è l’immolazione ma il dono di se stessi. Il suo obbiettivo non è l’annullamento ma il dono di sé; il suo metodo non è la mortificazione, ma una più grande vita, non una mutilazione ma una trasformazione delle nostre naturali membra umane in membra divine.”

Infatti, non soltanto nel trasformarci spiritualizziamo la Materia ma materializziamo lo Spirito, utilizzando in tal modo la legge del sacrificio. Mentre la Materia si eleva, si trasforma, si sublima, lo Spirito (l’energia del Sé) scende, s’incarna nella personalità e si esprime. Vi è in realtà un’interazione, un’attrazione, uno scambio fra il polo spirituale e il polo materiale. Ambedue si trasformano e la materia si purifica, si libera dall’inerzia, dalla meccanicità, dalla pesantezza degli antichi condizionamenti. Il Sé si esprime manifestando attraverso la personalità tutte le sue qualità, rendendole attive ed efficaci nella vita.

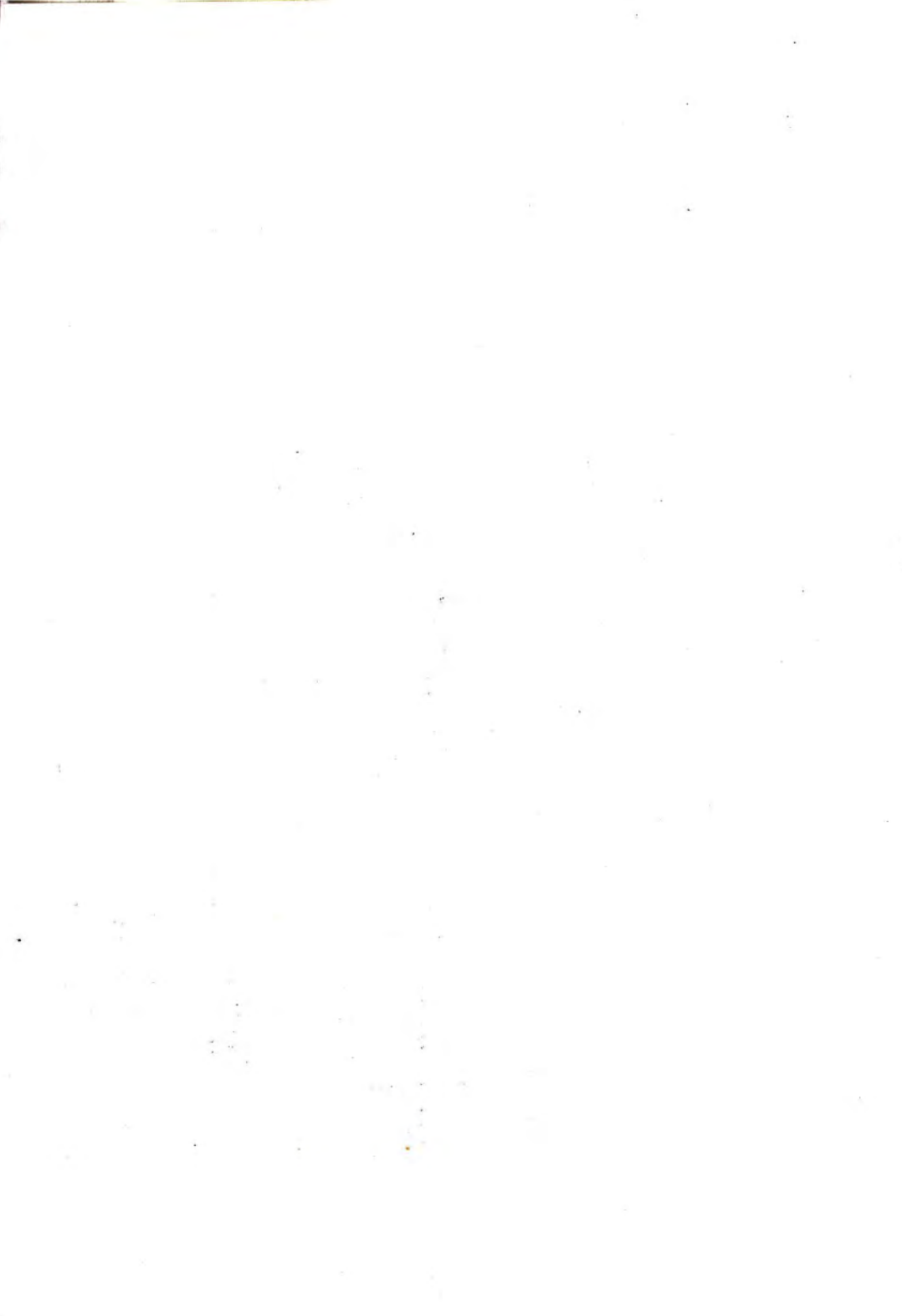
Avviene quindi un’integrazione tra i due poli che porta alla creazione di un nuovo essere: l’uomo realizzato.

Questo processo, come abbiamo detto, avviene per gradi e attraverso successivi superamenti e trasformazioni che ci liberano a poco a poco dalla sofferenza e ci fanno sperimentare stati interiori sempre più luminosi di pace, di serenità e di gioia spirituale.

QUESTIONARIO

1. Qual è la differenza fra “perfezionamento” e “trasformazione”?
2. Per quale ragione è detto che l'uomo è un “anormale” che deve ancora trovare la sua “normalità”?
3. Quale reazione provi al pensiero che dentro di te sta avvenendo una “trasformazione” e che tu stesso sei il crogiolo dove essa si sta attuando?
4. Hai mai provato la sofferenza della trasformazione e della sublimazione?
5. Hai mai fatto l'esperienza del conflitto e dell'attrito fra i due poli di Spirito e Materia?
6. Hai saputo utilizzare questo conflitto e superarlo salendo più in alto?
7. Quali aspetti di te hanno più bisogno di essere trasformati e sublimati?
8. Quale reazione provoca in te la parola “sacrificio”?
La interpreti come dolorosa rinuncia o come un atteggiamento spontaneo di offerta al Divino?

9. Hai mai provato a intuire quali possano essere le qualità e le caratteristiche di un essere umano completamente trasformato?



CAPITOLO XI

LA SCOPERTA DELLA FELICITÀ E DELLA GIOIA INTERIORI

“Riflettete sulla gioia, sulla felicità e sulla beatitudine, poiché esse aprono i canali della vita interiore”.

A. A. Bailey

Il sintomo più significativo del processo di trasformazione che ad un certo punto comincia ad attuarsi dentro di noi è la graduale liberazione dalla sofferenza.

Questa liberazione è determinata da un preciso cambiamento interiore che sta avvenendo lentamente nella nostra coscienza, e non da un cambiamento degli eventi e delle situazioni esteriori della nostra vita. Difficoltà, prove, eventi gravi e drammatici possono ancora presentarsi sul nostro cammino ma il nostro atteggiamento e le nostre reazioni verso di essi sono completamente diversi.

Il nostro stato di coscienza è cambiato: noi non siamo più quelli di prima.

La parola stessa "trasformazione" indica una mutazione in atto dentro di noi che produce qualcosa di completamente nuovo. La trasformazione è un atto creativo, perché è prodotta da una integrazione graduale fra lo Spirito e la Materia che rappresentano simbolicamente due poli complementari, come abbiamo visto nel capitolo precedente.

La totale integrazione e unificazione, tuttavia, sono precedute da un periodo, più o meno lungo, di graduale scambio fra questi due aspetti, che è generato da una attrazione reciproca. Avvengono così dei contatti sporadici e saltuari, simili a "corti circuiti", che pur non producendo cambiamenti definitivi, preparano alla completa integrazione.

Vi è quindi un'interazione fra il Sé, che simbolicamente scende, e la personalità che si eleva. Ad ogni contatto si produce un cambiamento, sia nella personalità che nel Sé. La personalità si purifica, si raffina e si libera gradualmente da tutto ciò che aveva costruito nella fase in cui non aveva ancora la vera coscienza e cioè attaccamenti, illusioni, abitudini, meccanismi, ecc.... per ritrovare la sua vera funzione di strumento di espressione del Sé.

Il Sé invece si protende verso la personalità, si avvicina sempre di più ai veicoli personali per potersi esprimere, prendere forma, individualizzarsi, e cioè definirsi e riconoscersi manifestando tutte le sue qualità, i suoi poteri e le sue energie, ed attuare così il suo proposito evolutivo e di servizio. Così i due aspet-

ti si integrano e si trasformano ambedue creando una nuova realtà, un essere nuovo, l'uomo del futuro, creatura del V Regno.

Questo evento tuttavia richiede un processo di trasformazione lungo e graduale, disseminato da piccoli successivi superamenti e maturazioni.

Ogniquale volta la nostra personalità riesce a fare spazio dentro di sé, per accogliere l'energia spirituale che cerca continuamente di esprimersi, attraverso una sublimazione, abbiamo compiuto un passo verso questa realizzazione.

Il sintomo più indicativo, come abbiamo detto all'inizio del capitolo, è la graduale liberazione dalla pesante catena del dolore e della sofferenza e l'esperienza sempre più frequente di momenti di gioia e di serenità interiori.

Il dolore infatti è prodotto dal conflitto fra due forze contrastanti.

Scrivete Annie Besant: "In un essere perfettamente armonizzato il dolore non può esistere. Con il cessare della lotta cessa pure il dolore, perché questo deriva dal disaccordo, dall'attrito, dai movimenti antagonisti, e dove l'intera natura agisce in perfetta armonia non si riscontrano le condizioni che danno origine al dolore." (Sapienza Antica).

Quindi è il superamento del dualismo che ci consente di affrontare le prove della vita in maniera diversa da prima, anche se esse possono continuare a presentarsi sul nostro cammino.

La nostra visione delle cose e degli eventi sarà così diversa da quella di prima da consentirci di poter

affermare, come la mistica francese Elisabetta Leseur: "Soffrire ed essere infelici non è affatto la stessa cosa". Si può infatti soffrire, perché sottoposti ad una prova difficile, ma non sentirsi infelici perché si è consapevoli che stiamo facendo l'esperienza dell'attrito e del travaglio prodotto fra le due forze: quella del Sé e quella della personalità che non si sono ancora unite e scopriamo il carattere evolutivo e creativo del dolore che stiamo vivendo. Il nostro stato di coscienza rimane inalterato e ne nasce da esso una forza che ci fa schierare dalla parte del Sé.

Prima dell'inizio della trasformazione invece difendevamo ostinatamente i presunti diritti della personalità, i suoi bisogni, i suoi attaccamenti, le sue illusorie pretese. Dopo aver percepito una nuova visione della realtà il nostro atteggiamento interiore cambia, non ci opponiamo più agli eventi e, come ho detto, ci mettiamo dalla parte del Sé e collaboriamo con la forza evolutiva.

Risiede proprio in questo la differenza fra "prima" e "dopo".

Da questo diverso atteggiamento derivano pace e serenità che rimangono inalterate anche in mezzo alle prove più difficili.

Il conseguimento della serenità e della pace interiori, stabili ed inalterate, è una tappa necessaria per poter spiccare il volo verso stati più elevati di gioia e di beatitudine spirituale, come abbiamo già messo in rilievo nel capitolo su "L'illusione della felicità".

Questo stato corrisponde all'equanimità di cui parla Sri Aurobindo, qualità che nasce dal raggiungi-

mento di uno stato di coscienza che non viene mai offuscato o turbato e che è simile ad un cielo limpido e azzurro, sempre sereno dietro alle nubi.

Quando ha inizio la trasformazione e l'integrazione dei due poli, questo stato interiore si fa ancora più stabile e consapevole e si enuclea, nello stesso tempo, anche un centro di autocoscienza, disidentificato dalla personalità, che non solo è capace di osservare tutti i contenuti psicologici e i movimenti di energie dei veicoli personali, senza esserne coinvolto, ma costituisce un ponte, un intermediario tra la personalità e il Sé. Possiamo simbolicamente immaginarlo come una figura umana con un braccio proteso verso il Cielo e un braccio rivolto verso la Terra, nel tentativo di avvicinarli e unirli. E' infatti non solo un centro di coscienza ma anche un centro di sintesi.

Molti fanno l'esperienza di questo centro in maniera intermittente, solo in particolari momenti di emergenza o di elevazione. Esso però dovrebbe divenire stabile, un'invisibile Presenza che non ci abbandona mai, in qualsiasi situazione ci troviamo, lieta o dolorosa che sia. Una Presenza senza la quale non potremmo trasformare l'esperienze che stiamo attraversando in coscienza, unendo la Materia allo Spirito.

Quando riusciamo a fare ciò, anche per un solo attimo, sperimentiamo stati di serenità e di gioia che hanno un carattere particolare, poiché sono completamente diversi da qualsiasi altro tipo di felicità che possiamo aver provato prima.

Essi sembrano non avere una causa, si presentano

all'improvviso, dandoci uno stato interiore di perfetta armonia, pace e letizia, che non può essere definito a parole. Costituiscono veramente una scoperta ed una rivelazione e ci aprono la visione su una realtà diversa, su un mondo infinito dentro di noi dove non esiste il dolore, il male, il conflitto, la paura ma solo luce, letizia, e amore.

Per comprendere meglio queste esperienze momentanee di gioia interiore indefinibili a parole, potremmo paragonarle a quelle che Abraham Maslow, psicologo americano, descrive come "esperienze delle vette" (peak experiences) che si presentano in alcune persone in particolari momenti di intenso senso di identità e di autorealizzazione, senza causa apparente.

Lo stato di gioia e di armonia che esse producono è caratterizzato dalla cessazione di ogni dualismo, divisione o dicotomia. Le persone che lo provano, dice il Maslow, si sentono complete, centrate, capaci di dare amore, libere e creative. La descrizione di queste esperienze ci fa pensare che siano state prodotte proprio da un inconsapevole momento di unione fra la personalità e il Sé, e cioè fra la parte umana e la realtà trascendente e supercosciente.

I momenti di gioia che possiamo percepire attraverso la trasformazione lasciano un'impronta particolare in noi, e ci cambiano completamente. Da quel momento in poi cominciamo a scoprire la natura particolare della vera gioia che non nasce dalla soddisfazione dei bisogni e desideri della personalità, come credevamo prima, ma dal contatto, sia pure momen-

taneo, con una realtà spirituale e trascendente che esiste dentro di noi, la cui natura è Beatitudine.

Percepiamo la profonda differenza che esiste fra la cosiddetta felicità prodotta dall'appagamento dei bisogni e dei desideri della personalità che ha un carattere di euforia, di agitazione, quasi di ebbrezza e questi attimi di gioia interiore che, pur essendo intensi, sono profondamente calmi ed hanno un carattere di permanenza e di stabilità: non producono la fretta e l'ansia dovute alla paura di perderli, perché sono fuori dal tempo e possiedono una nota di eternità. Essi contengono il presentimento della gioia del Divino che è eterna ed immutabile.

Si arriva a queste esperienze con gradualità attraverso un processo di affinamento e di elevazione della vibrazione dei veicoli che può anche svolgersi in maniera inconsapevole. A livello cosciente vi sono dei sintomi e dei segni indicativi che possono farci supporre che sta avvenendo in noi una trasformazione. Tutto ciò che ci procurava gioia e felicità prima, non ci soddisfa più, ci sembra opaco e inconsistente, perde intensità ed importanza in confronto a questi stati di totale appagamento. Ciò dipende dal fatto che i nostri veicoli personali si stanno raffinando e purificando. Cambiano i nostri gusti, le emozioni violente ed agitate ci stancano e cominciamo a percepire sentimenti ed emozioni più pacati e sottili, come l'ascolto di una bella musica, la contemplazione della bellezza della natura e dell'arte, la comunione con gli altri, le amicizie vere.

Sono sentimenti calmi, profondi e reali, privi di

egoismo e di egocentrismo. Sperimentiamo a volte anche la gioia mentale, quella che scaturisce dalla comprensione di verità nuove, dall'allargamento della visione, dalla liberazione dai pregiudizi e dai difetti della mente che diviene a poco a poco uno strumento limpido e luminoso di conoscenza. I nostri veicoli dunque cambiano, si elevano e si aprono all'energia del Sé. Ci avviciniamo così a poco a poco all'esperienza della gioia spirituale con una sempre più profonda interiorizzazione, in cui si va oltre le forme, e si comincia a percepire la realtà delle cose dietro le loro apparenze.

Una volta raggiunta questa sensibilità interiore e l'esperienza della vera gioia, scopriamo che ciò che in passato ci procurava sofferenza ora non ci tocca più, perché ne sentiamo la limitatezza e la contingenza. Ci siamo spostati verso l'eternità, in uno stato di coscienza fuori dal tempo, per cui qualunque cosa ci venga tolta, non ha importanza, perché possiamo perdere solo ciò che *abbiamo*, ma nulla di ciò che *siamo* ci può venir sottratto.

Anche prima di arrivare alla totale e completa esperienza della gioia spirituale, attraverso i nostri momenti fuggevoli di contatto con il livello del Sé, possiamo riuscire a capire la differenza fra ciò che avevamo creduto prima felicità e la vera gioia prodotta dalla trasformazione.

Quando riusciamo ad avvicinare i due poli facciamo anche un'altra importante scoperta e cioè che il dualismo in realtà non esiste, è illusorio. E' stato creato dalla nostra incoscienza e involontaria identificazione con la forma.

Questa scoperta ci fa capire che noi non dobbiamo “costruire” nulla, ma solo prendere coscienza di ciò che già esiste dentro di noi.

“Noi dobbiamo divenire quello che già siamo”.

La nostra sofferenza è costituita anche dallo sforzo estenuante che stiamo facendo, senza rendercene conto, per prendere coscienza di quello che già è.

Un discepolo chiese un giorno al Buddha quale fosse la differenza fra sé e Lui.

Il Buddha rispose che non esisteva alcuna differenza all'infuori di quella creata dal fatto che Lui “era consapevole”. Questo aneddoto conferma la verità che l'evoluzione dell'uomo consiste fondamentalmente nello sviluppo della coscienza cioè nel graduale riconoscimento della sua natura divina.

Tuttavia l'uomo deve passare attraverso le varie fasi di oscurità, di ignoranza e di incoscienza, e soffrire l'illusione della separazione dal Divino e il conflitto del dualismo perché il suo compito non è quello soltanto di riconoscere la sua origine e fare l'esperienza della sua parte trascendente, ma quella di estrarre dalla Materia l'energia spirituale imprigionata in essa e nel fare ciò di riportare la Materia alla sua vera funzione, che è quella di riunirsi allo Spirito.

La sofferenza quindi costituisce il “crogiuolo” simile a quello con il quale lavoravano gli antichi alchimisti, per estrarre l'oro dai metalli grezzi, già contenuto in essi. Era necessario tuttavia attraversare i vari passaggi di temperature sempre più elevate e i vari cambiamenti di stato, perché l'oro potesse essere estratto. In realtà, come dice un antico detto alche-

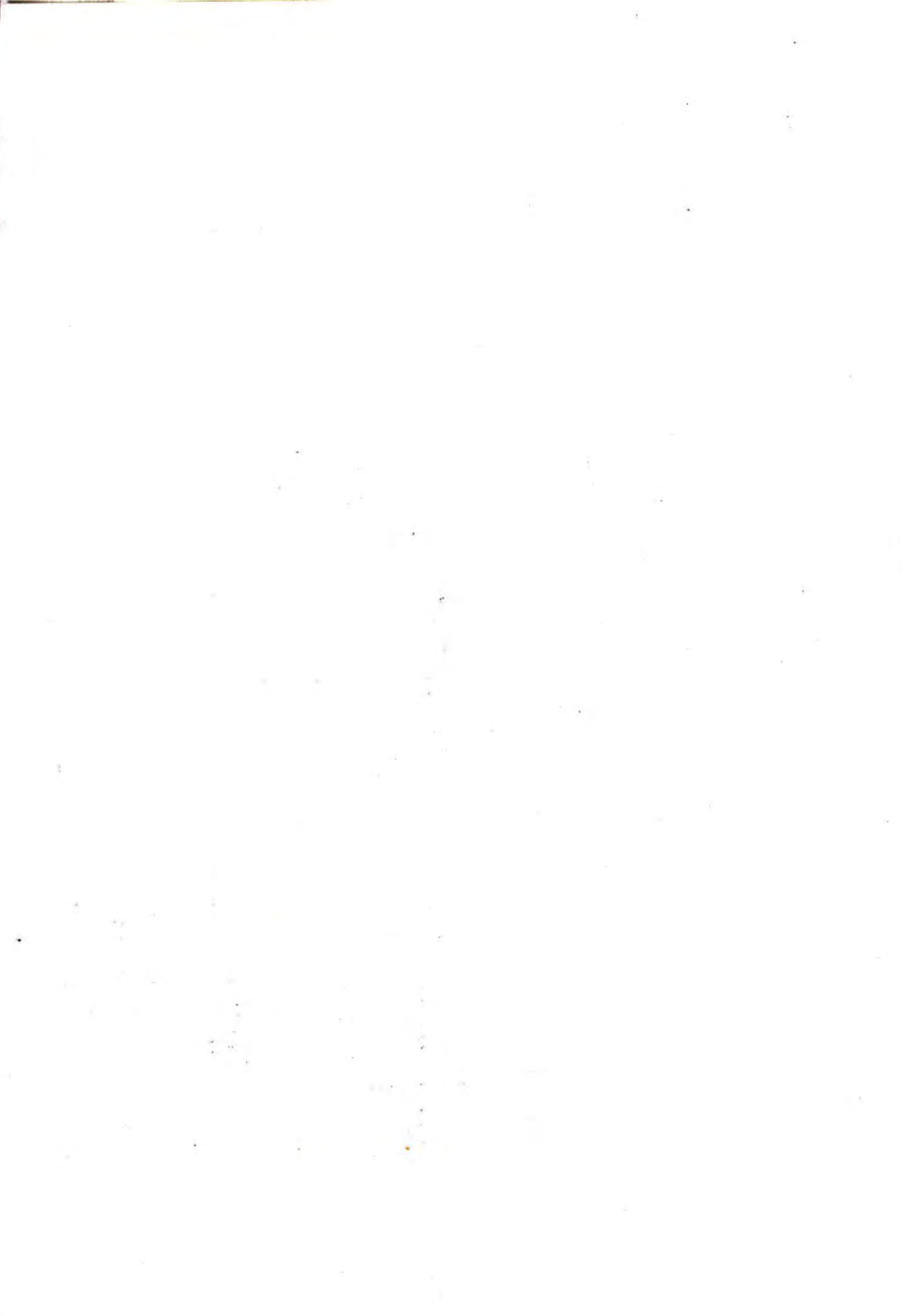
mico: “ Non si può trovare l'oro se già non lo si possiede”, come non si può estrarre lo Spirito dalla Materia se non fosse già in essa contenuto.

La sofferenza quindi è simile al fuoco che arde sotto il crogiuolo e fa sprigionare dalla personalità (materia) la forza sublimatoria che essa possiede, capace di creare qualcosa di nuovo.

Quando ciò avviene si manifesta un nuovo stato di coscienza che è essenzialmente “gioia”.

QUESTIONANO

1. Hai mai provato momenti di gioia e di letizia improvvisi ed immotivati, dopo una prova dolorosa o grave?
2. Pensi che sia possibile conservare uno stato interiore di serenità anche se si soffre?
3. Che cosa significano le parole di E. Leseur "soffrire ed essere infelici non è la stessa cosa"?
4. Senti dentro di te la presenza di un centro di coscienza stabile, calmo e costante?
5. Hai potuto constatare se, dentro di te, sta avvenendo un cambiamento e un raffinamento, riguardo a ciò che ti procura felicità o piacere?
6. Quello che prima ti appagava o ti dava gioia, continua ad appagarti, oppure non ti soddisfa più?
7. Stai prendendo coscienza della differenza fra emozioni e sentimenti illusori e limitati, e sensibilità e stati interiori più elevati e profondi?
8. Hai mai provato uno stato di armonia, di totalità e di unificazione interiore?
9. In quale modo pensi di poter raggiungere stabilmente questo stato di coscienza?



CAPITOLO XII

IL PASSAGGIO AD UN'ALTRA COSCIENZA

*"In verità, in verità vi dico,
chi non sarà generato di
nuovo, non potrà entrare
nel Regno di Dio."*

Vangelo di Giovanni 3,3

Arriva un momento in cui improvvisamente e inaspettatamente quel nuovo stato di coscienza che avevamo provato nelle saltuarie e sporadiche esperienze di contatto fra i due poli di Spirito e Materia, si manifesta in tutto il suo splendore, portando con sé un totale cambiamento e una nuova visione della vita, insieme ad un indescrivibile stato di gioia e di beatitudine.

Questo cambiamento non ha un carattere transitorio e momentaneo, ma stabile e profondo e segna l'inizio di un nuovo ciclo della nostra esistenza, poi-

ché da quel momento in poi non potremo più ricadere nell'incoscienza e nell'oscurità, finalmente ci siamo "risvegliati alla nostra realtà". Siamo divenuti "noi stessi".

Infatti la prima e fondamentale sensazione che si prova in tale momento è quella di risvegliarsi da un lungo sonno di completa incoscienza. Per questo in tutte le tradizioni spirituali e religiose questa esperienza è chiamata "Risveglio" e coloro che l'hanno provata sono definiti i "Risvegliati".

Un'altra nota che accompagna questo passaggio ad un'altra coscienza è il senso di "autoriconoscimento", poiché finalmente, con chiarezza e certezza, sentiamo la nostra essenza profonda e ci meravigliamo di non averla mai sentita prima. In quel momento questo fatto ci appare naturale e vicino, come se noi avessimo soltanto dimenticato questa realtà. E' come se uscissimo da una amnesia e riacquistassimo la memoria del nostro vero essere che ci appare già noto e familiare.

Questo riconoscimento, porta con sé una gioia così profonda da cancellare completamente il ricordo di tutto il dolore e l'angoscia che avevamo provato in altri momenti. Abbiamo la rivelazione che è proprio il riconoscimento di noi stessi e della nostra Realtà Divina la sorgente della beatitudine, e che invece l'origine di ogni sofferenza e di tutti i mali dell'umanità risiede nell'identificazione con la personalità, nell'incoscienza e nell'oscurità che ne derivano.

Quando ci risvegliamo alla vera coscienza, tutti i

nostri interrogativi ed i nostri problemi sono risolti. Non vi sono più dubbi o domande, ma solo chiare risposte.

Allan Watts, parlando di questa esperienza, scrive che essa produce un tale ampliamento della visione della realtà da farci apparire tutto "giusto così come è", inserito in una Realtà Universale in cui regnano, armonia, giustizia e amore totali. E' uno stato di coscienza indescrivibile e ineffabile, egli dice, pervaso di beatitudine, non statica ma dinamica, che ci fa sentire finalmente vivi e creativi. E' l'inizio della vera vita.

Coloro che si sono risvegliati sono infatti anche chiamati i "secondi nati". Dice il Cristo nel Vangelo: "In verità, in verità vi dico: chi non sarà generato di nuovo, non potrà vedere il Regno di Dio". (Giovanni 3,3)

E' come se prima del risveglio della coscienza del Sé non fossimo ancora nati e fossimo invece immersi nell'oscurità prenatale, come un bambino nel seno materno.

Un altro effetto importante che questa nuova coscienza porta con sé è la visione del proprio compito nella vita e della direzione giusta da prendere. Colui che si è risvegliato apre finalmente gli occhi e vede tutto dal punto di vista del Sé, anzi scopre di essere il Sé, di esserlo sempre stato ma di averlo dimenticato.

Nel suo libro "Dei in esilio" J.J. Van der Leeuw paragona questa sensazione di improvviso ricordo a quella che prova colui che è stato portato in esilio da

piccolo, in un paese straniero, dove ha vissuto per molti anni in mezzo a gente sconosciuta dimenticando la sua origine e il suo vero nome.

Improvvisamente una musica, un profumo, una voce gli riportano tutto alla memoria ed egli ricorda il suo nome, la sua origine, la sua terra ed è invaso da una profonda gioia per essersi riconosciuto ritrovando la sua identità.

Questa esperienza così travolgente e folgorante di risveglio produce, un totale cambiamento, un passaggio ad un'altra coscienza. Questo traguardo può apparire molto difficile e lontano per chi ancora non l'ha raggiunto, un'esperienza riservata a pochi. In realtà tutti noi stiamo andando verso questa meta, molto lentamente e faticosamente, soffrendo e lottando, mentre dentro di noi si sta svolgendo un graduale processo di trasformazione e di sviluppo della coscienza a nostra insaputa. Questo processo ha avuto inizio nel momento in cui il Seme Divino, celato nel nostro intimo, ha cominciato ad aprirsi e a crescere, nutrito dall'esperienze che abbiamo incontrato, dalle sofferenze e dalle maturazioni che la vita ci ha messo davanti.

Non sempre ci siamo resi conto di questo processo inarrestabile, ma nel momento del Risveglio prendiamo coscienza che quello che appare improvviso e inspiegabile era stato preannunciato da lungo tempo, dai fugaci attimi di apertura verso il Divino che avevamo talvolta sperimentato, dai momenti di elevazione, dalle improvvise intuizioni, dal senso di vuoto e di assenza di qualcosa che non potevamo raggiungere.

Comprendiamo allora che avevamo già presentito l'avvicinamento del Sé, forse per la prima volta, quando ci siamo accorti di vivere in uno stato di semisonno, immersi nell'illusione e nell'irrealtà. Avremmo voluto svegliarci ma non ci siamo riusciti, imprigionati in un angoscioso senso di "impossibilità".

Non abbiamo compreso subito che questo senso di impossibilità era in realtà un sintomo positivo, "l'origine di tutte le possibilità", come dice Sri Aurobindo. Infatti, esso è prodotto dalla pressione del Sé che lotta contro la resistenza della personalità inconsapevole di ciò.

E' proprio il nostro stato d'incoscienza in cui siamo immersi, l'ostacolo al risveglio del Sé che ci accompagna per la maggior parte del nostro cammino evolutivo, creando la dilaniante dualità di cui abbiamo spesso parlato, che è nello stesso tempo una condanna e un privilegio dell'uomo, destinato a fare da ponte fra lo Spirito e la Materia.

Dobbiamo sempre tener presente che lo sviluppo della coscienza, è un processo di riunificazione molto lungo e difficile che nasce da una continua interazione tra il Sé e la personalità.

Da una parte il Sé si protende verso la personalità per esprimersi e dall'altra la personalità si sente attratta dal Sé, ma nello stesso tempo oppone ad esso resistenza, perché non vuole lasciare le sue illusorie conquiste, i suoi attaccamenti, e soprattutto non vuole lasciare quell'io falso e costruito io con il quale si era identificata.

Possiamo superare questa resistenza solo quando la coscienza che ha cominciato a risvegliarsi in noi, per effetto dei momenti di elevazione e della graduale trasformazione delle energie, ci fa comprendere l'illusorietà e la relatività di tutti i nostri bisogni, di tutti i nostri condizionamenti e delle nostre presuntuose convinzioni, e ci dà la capacità di giusta visione della realtà. Quando ciò avviene, spontaneamente ci apriamo alla nostra parte trascendente, ci arrendiamo e offriamo al Sé tutti i contenuti e le energie della personalità.

Questa offerta è basata sulla legge del sacrificio, che non deve essere considerata una rinuncia dolorosa, ma un "atto sacro" con cui eleviamo le energie dei veicoli verso il Sé affinché le purifichi e le trasformi, incanalandole nella giusta direzione. In realtà è un processo di liberazione che sta avvenendo dentro di noi, poiché nel momento stesso dell'offerta ci sentiamo alleggeriti dal peso dell'attaccamento e dell'illusione che ci procurava sofferenza.

Quando offriamo i contenuti della personalità al Sé, superiamo il dualismo poiché ci identifichiamo con Lui.

Un momento prima di questa offerta siamo ancora nella dualità, ma quando compiamo l'atto di sacrificio e doniamo le nostre energie al Sé, ed Egli le accoglie, diveniamo uno con Lui: siamo il Sé. Sentiamo allora di non esserci privati di nulla, di non aver rinunciato a nulla, perché abbiamo fatto ciò che noi stessi volevamo.

Non ci sono più due volontà, due io, ma uno solo, perché noi siamo il Sé.

Il risveglio è chiamato anche "metanoia", dal greco capovolgimento, perché quando passiamo ad un'altra coscienza e ci identifichiamo con il Sé, vediamo tutte le cose nella giusta posizione, "raddrizzate", e ci rendiamo conto che prima erano capovolte.

Come il bambino per poter uscire dal seno materno e nascere deve capovolgersi, così il nostro io personale per potersi risvegliare e venire alla luce uscendo dall'oscurità dell'incoscienza, deve capovolgersi.

Questo evento quindi pur essendo ancora lontano è la meta verso cui tende tutto il lungo cammino di sviluppo della coscienza. Tutto ciò che ci accade, tutti i nostri problemi, i nostri errori, le prove che incontriamo, le nostre sofferenze cercano di condurci verso questa meta e non sono altro che strumenti e mezzi per farci conoscere la giusta direzione, verso il risveglio della vera coscienza.

Possiamo immaginare una piramide che abbia al vertice la realizzazione della coscienza del Sé e alla base tutti gli aspetti della vita quotidiana con tutte le attività, le preoccupazioni, le esperienze, i problemi, le angosce e gli errori che essa comporta. Mano a mano che noi andiamo elevandoci con la coscienza, salendo simbolicamente verso il vertice della piramide, ci accorgiamo che tutti i nostri interessi e gli innumerevoli aspetti della nostra vita convergono verso un unico senso, un'unica direzione, un unico scopo che splende sulla cima della piramide: il risveglio della nostra Essenza Divina.

Questa scoperta risolve d'incanto ogni divisione, ogni dispersione interiore. Non c'è più nulla da scegliere perché tutto va verso un unico fine, se è vissuto nella consapevolezza profonda dell'esperienza che stiamo vivendo e del suo significato evolutivo.

Una coscienza risvegliata non si difende e non si oppone più, aderisce alla vita, equilibra tutto, trasformando ogni esperienza in occasione di crescita.

E' questo lo stato di presenza e di vigilanza continua e consapevole che dovremmo raggiungere e che ci fa chiedere continuamente il significato delle cose e degli eventi per comprendere se essi ci stanno conducendo verso la meta reale o invece verso una deviazione o un'illusione.

Allora, sostenuti dalla consapevolezza costante della direzione verso cui stiamo andando, scopriamo il sentiero spirituale che si apre e si evidenzia chiaramente dinanzi a noi, conducendoci al risveglio. Comincia così la vera vita, perché si è avuta finalmente la limpida visione della realtà.

La vera vita quindi coincide con il sentiero spirituale percorso consapevolmente, un sentiero non esterno ma interiore.

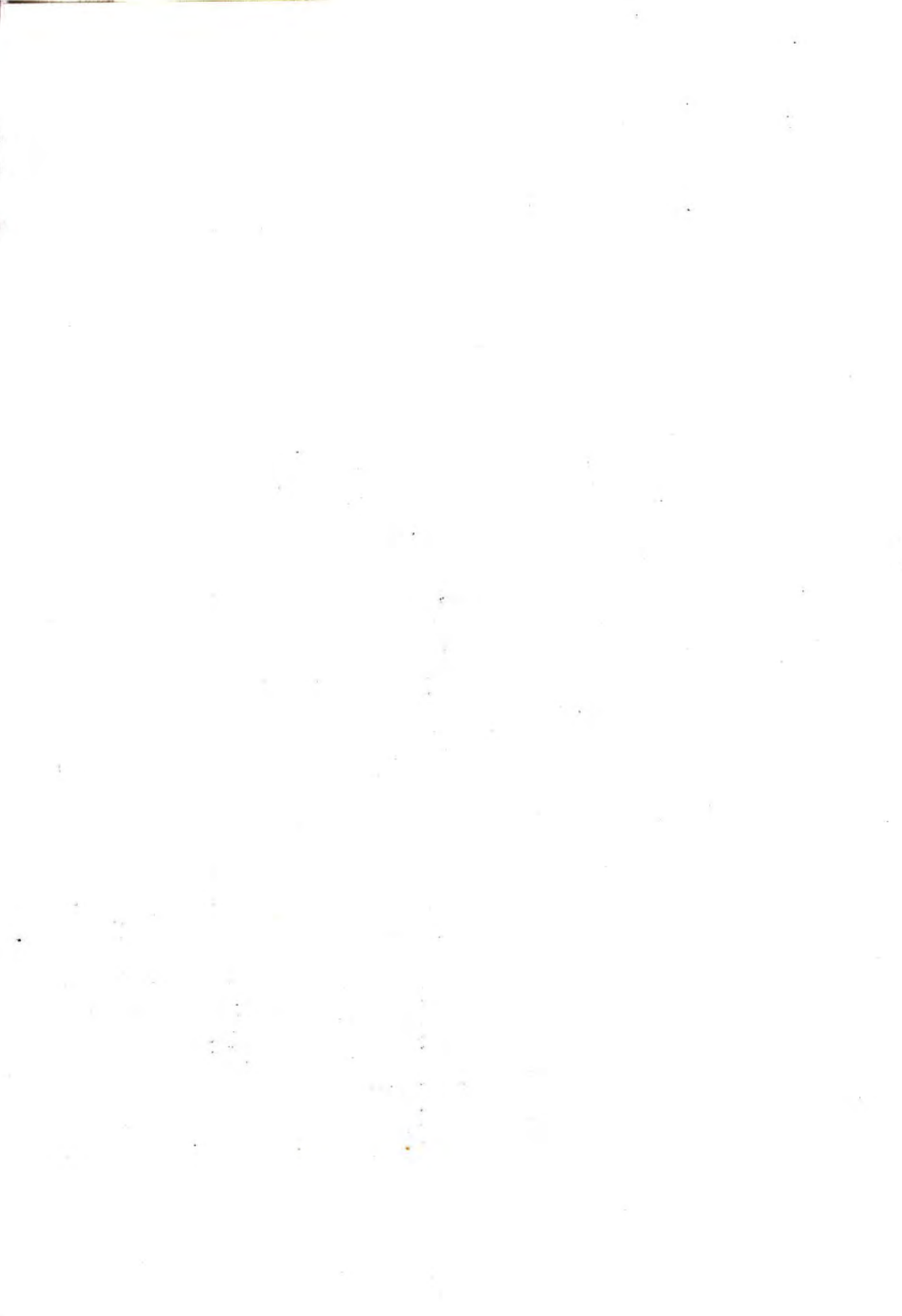
Dice un antico detto spirituale: "Tu non potrai percorrere il Sentiero, fino a quando non sarai divenuto tu stesso il Sentiero." Ciò significa che il sentiero è la coscienza del Sé che si manifesta gradualmente, illuminando successivi "tratti" da percorrere che formano lentamente l'intero cammino interiore da seguire verso la completa realizzazione.

Questa realizzazione non ha un carattere solo in-

dividuale ma porta ad un ampliamento verso tutti gli esseri e verso la Realtà Universale: porta all'autotrascendenza.

Riconoscersi nel Sé significa raggiungere un senso di unità e di amore per tutto ciò che esiste. Divenendo pienamente noi stessi, raggiungiamo la capacità di amore, di fratellanza, di condivisione, di universalità e di unione. Nasce la spinta al Servizio che è definito "istinto dell'Anima" poiché è la sua naturale espressione.

Quando arriviamo a questo stato di coscienza sentiamo che è valsa la pena di essere passati attraverso il crogiuolo della sofferenza, se questo è stato il risultato. Il dolore ci appare allora solo come una prima fase del cammino evolutivo dell'umanità, un travaglio inevitabile e necessario per la trasformazione delle energie imprigionate ed immerse nell'incoscienza e per raggiungere l'unione fra Spirito e Materia che ci porterà alla liberazione e alla Beatitudine.



BIBLIOGRAFIA

- Alberti A. *"L'uomo che soffre, l'uomo che cura"*, Pagnini, Firenze, 1997.
- Assagioli I. *"Dal dolore alla pace"*, Ed. Nuova Era, Roma 1972.
- Assagioli R. *"Il risveglio dell' Anima"* (articolo).
 — *"Lo sviluppo transpersonale"*, Astrolabio, Roma, 1998.
 — *"Il processo di liberazione"* (articolo).
- Bailey A.A. *"Trattato di Magia Bianca"*, Ed. Nuova Era, Roma 1989.
 — *"Guarigione esoterica"*, Ed Nuova Era, Roma 1974.
- Batà A.M. *"Alla ricerca della Verità"*, Ed. Armonia e Sintesi, Roma, 1997.
 — *"Lo sviluppo della coscienza"*, Ed. Armonia e Sintesi, Roma, 1982.
 — *"Conoscere per essere"*, Ed. Armonia e Sintesi, Roma 1995.
 — *"Medicina psico-spirituale"*, Ed. Armonia e Sintesi, Roma, 1996.
 — *"L'esigenza del Trascendente"* (articolo).
 — *"Il significato evolutivo del disagio psichico dell'uomo"* (articolo).
 — *"Dal sé inferiore al Sé Superiore"*, Ed. Nuova Era, Roma, 1989.
 — *"La via del Tao"*, Ed. Armonia e Sintesi, Roma, 1993.

- Baumgarten F. *"Le forze regolatrici della vita psichica"*, Giunti - Barbera, Firenze, 1968.
- Besant A. *"Sapienza Antica"*, Sirio, Trieste, 1965.
- Brochman G. *"L'uomo e la felicità"*, Bompiani, Milano, 1953.
- Capra F. *"Il Tao della fisica"*, Adelphi, 1992.
- Collins M. *"La Luce sul Sentiero"*, Bocca Editori, Milano, 1945.
- Caruso I.A. *"Psicanalisi e sintesi dell'esistenza"*, Marietti, 1953.
- Dethlefsen T. *"Malattia e destino"*, Mediterranee, Roma, 1993.
- Emerson R.W. *"Lo Spirito energia vitale"*, Ed. Le Monnier, Torino 1952.
- Eckart M. *"Sermoni tedeschi"*, Adelphi, Milano, 1994.
- Fabry G. *"Introduzione alla logoterapia"*, Astrolabio, Roma, 1975.
- Ferrucci P. *"Le esperienze delle vette"*, Astrolabio, Roma, 1981.
- Frankl E. V. *"Alla ricerca del significato della vita"*, Mursia, Milano, 1993.
- *"Uno psicologo nei lager"*, Ed. di Comunità, Milano, 1967.
- *"Homo patiens"* Ed. Oari, Varese, 1972.
- Fromm E. *"La rivoluzione della speranza"*, Etas Compas, Milano, 1978.
- *"Avere o essere"*, Mondadori, Milano, 1977.
- *"Fuga dalla libertà"*, Ed. di Comunità, Milano 1963.
- Jung C.G. *"Psicologia e Alchimia"*, Bollati Boringhieri, Torino, 1983.

- "Il mistero del fiore d'oro", Laterza, Bari 1936.
- Maslow A. "Verso una psicologia dell'essere", Ubaldini, Roma, 1971.
- Merton T. "L'uomo nuovo", Ed. Garzanti, Milano, 1965.
- Molari C. "Gioia e dolore nel rapporto fra sé il mondo", (articolo).
- Patanjali "Sutra Yoga", Ed. Bocca, Torino, 1950.
- Pauwels J.A. "Il mattino dei maghi", Mondadori, Milano, 1968.
- Pensa C. "La tranquilla passione", Ubaldini Editore, Roma, 1994.
- Reyner J.H. "Diario di un moderno alchimista", Casa Editrice Meb Torino, Roma, 1975.
- Theillard
De Chardin P. "Il fenomeno umano", Mondadori, Milano, 1990.
- S. Giovanni
della Croce "Salita al Monte Carmelo", Ed. Paoline, Roma, 1955.
- Satprem "L'avventura della coscienza", Galeati, Imola 1976.
- Sri Aurobindo "Il ciclo umano", Arka, Milano, 1969.
- "Sintesi dello Yoga", (vol. I, II, III), Astrolabio, Roma, 1967.
- Van der Leeuw J.J. "Dei in esilio", Edizioni del Graal, Roma, 1951.
- "Il fuoco della creazione", Edizioni del Graal, Roma, 1945.
- "La vittoria sull'illusione", Astrolabio, Roma, 1968.

Von Franz M.L. *"La morte e i sogni"*, Boringhieri, Torino, 1988.

Watts A. *"Lo Zen"*, Bompiani, Milano, 1958.

— *"Il significato della felicità"*, Ubaldini, Roma, 1975.

INDICE

Prefazione	7
------------------	---

PRIMA PARTE

I	Il mistero del dolore	11
II	Cause ed origini della sofferenza.....	21
III	La sofferenza come sintomo e segnale d'allarme	31
IV	L'illusione della felicità	43
V	L'illusione della libertà.....	57
VI	L'assolutizzazione del relativo	73

SECONDA PARTE

VII	Dalla sofferenza sterile alla sofferenza creativa	87
VIII	Utilizzare la sofferenza con l'accettazione	99
IX	Trascendere la sofferenza con il distacco	111
X	Liberarsi dalla sofferenza con la trasformazione	123
XI	La scoperta della felicità e della gioia interiori	133
XII	Il passaggio ad un'altra coscienza.....	145
	Bibliografia.....	155

194
 195
 196
 197
 198
 199
 200
 201
 202
 203
 204
 205
 206
 207
 208
 209
 210
 211
 212
 213
 214
 215
 216
 217
 218
 219
 220
 221
 222
 223
 224
 225
 226
 227
 228
 229
 230
 231
 232
 233
 234
 235
 236
 237
 238
 239
 240
 241
 242
 243
 244
 245
 246
 247
 248
 249
 250
 251
 252
 253
 254
 255
 256
 257
 258
 259
 260
 261
 262
 263
 264
 265
 266
 267
 268
 269
 270
 271
 272
 273
 274
 275
 276
 277
 278
 279
 280
 281
 282
 283
 284
 285
 286
 287
 288
 289
 290
 291
 292
 293
 294
 295
 296
 297
 298
 299
 300
 301
 302
 303
 304
 305
 306
 307
 308
 309
 310
 311
 312
 313
 314
 315
 316
 317
 318
 319
 320
 321
 322
 323
 324
 325
 326
 327
 328
 329
 330
 331
 332
 333
 334
 335
 336
 337
 338
 339
 340
 341
 342
 343
 344
 345
 346
 347
 348
 349
 350
 351
 352
 353
 354
 355
 356
 357
 358
 359
 360
 361
 362
 363
 364
 365
 366
 367
 368
 369
 370
 371
 372
 373
 374
 375
 376
 377
 378
 379
 380
 381
 382
 383
 384
 385
 386
 387
 388
 389
 390
 391
 392
 393
 394
 395
 396
 397
 398
 399
 400
 401
 402
 403
 404
 405
 406
 407
 408
 409
 410
 411
 412
 413
 414
 415
 416
 417
 418
 419
 420
 421
 422
 423
 424
 425
 426
 427
 428
 429
 430
 431
 432
 433
 434
 435
 436
 437
 438
 439
 440
 441
 442
 443
 444
 445
 446
 447
 448
 449
 450
 451
 452
 453
 454
 455
 456
 457
 458
 459
 460
 461
 462
 463
 464
 465
 466
 467
 468
 469
 470
 471
 472
 473
 474
 475
 476
 477
 478
 479
 480
 481
 482
 483
 484
 485
 486
 487
 488
 489
 490
 491
 492
 493
 494
 495
 496
 497
 498
 499
 500
 501
 502
 503
 504
 505
 506
 507
 508
 509
 510
 511
 512
 513
 514
 515
 516
 517
 518
 519
 520
 521
 522
 523
 524
 525
 526
 527
 528
 529
 530
 531
 532
 533
 534
 535
 536
 537
 538
 539
 540
 541
 542
 543
 544
 545
 546
 547
 548
 549
 550
 551
 552
 553
 554
 555
 556
 557
 558
 559
 560
 561
 562
 563
 564
 565
 566
 567
 568
 569
 570
 571
 572
 573
 574
 575
 576
 577
 578
 579
 580
 581
 582
 583
 584
 585
 586
 587
 588
 589
 590
 591
 592
 593
 594
 595
 596
 597
 598
 599
 600
 601
 602
 603
 604
 605
 606
 607
 608
 609
 610
 611
 612
 613
 614
 615
 616
 617
 618
 619
 620
 621
 622
 623
 624
 625
 626
 627
 628
 629
 630
 631
 632
 633
 634
 635
 636
 637
 638
 639
 640
 641
 642
 643
 644
 645
 646
 647
 648
 649
 650
 651
 652
 653
 654
 655
 656
 657
 658
 659
 660
 661
 662
 663
 664
 665
 666
 667
 668
 669
 670
 671
 672
 673
 674
 675
 676
 677
 678
 679
 680
 681
 682
 683
 684
 685
 686
 687
 688
 689
 690
 691
 692
 693
 694
 695
 696
 697
 698
 699
 700
 701
 702
 703
 704
 705
 706
 707
 708
 709
 710
 711
 712
 713
 714
 715
 716
 717
 718
 719
 720
 721
 722
 723
 724
 725
 726
 727
 728
 729
 730
 731
 732
 733
 734
 735
 736
 737
 738
 739
 740
 741
 742
 743
 744
 745
 746
 747
 748
 749
 750
 751
 752
 753
 754
 755
 756
 757
 758
 759
 760
 761
 762
 763
 764
 765
 766
 767
 768
 769
 770
 771
 772
 773
 774
 775
 776
 777
 778
 779
 780
 781
 782
 783
 784
 785
 786
 787
 788
 789
 790
 791
 792
 793
 794
 795
 796
 797
 798
 799
 800
 801
 802
 803
 804
 805
 806
 807
 808
 809
 810
 811
 812
 813
 814
 815
 816
 817
 818
 819
 820
 821
 822
 823
 824
 825
 826
 827
 828
 829
 830
 831
 832
 833
 834
 835
 836
 837
 838
 839
 840
 841
 842
 843
 844
 845
 846
 847
 848
 849
 850
 851
 852
 853
 854
 855
 856
 857
 858
 859
 860
 861
 862
 863
 864
 865
 866
 867
 868
 869
 870
 871
 872
 873
 874
 875
 876
 877
 878
 879
 880
 881
 882
 883
 884
 885
 886
 887
 888
 889
 890
 891
 892
 893
 894
 895
 896
 897
 898
 899
 900
 901
 902
 903
 904
 905
 906
 907
 908
 909
 910
 911
 912
 913
 914
 915
 916
 917
 918
 919
 920
 921
 922
 923
 924
 925
 926
 927
 928
 929
 930
 931
 932
 933
 934
 935
 936
 937
 938
 939
 940
 941
 942
 943
 944
 945
 946
 947
 948
 949
 950
 951
 952
 953
 954
 955
 956
 957
 958
 959
 960
 961
 962
 963
 964
 965
 966
 967
 968
 969
 970
 971
 972
 973
 974
 975
 976
 977
 978
 979
 980
 981
 982
 983
 984
 985
 986
 987
 988
 989
 990
 991
 992
 993
 994
 995
 996
 997
 998
 999
 1000