

Collana "Theosophica"

5

Preghiera, Meditazione e il Potere dei Mantram

L.U.T.

Centro Studi Teosofici H.P. Blavatsky

Via Isonzo 33 — 10141 Torino

www.prometheos.com/LUT

centrohpb@prometheos.com

Collana "Theosophica"

5

Preghiera, Meditazione e il Potere dei Mantram

L.U.T.

Centro Studi Teosofici H.P. Blavatsky
Via Isonzo 33 — 10141 Torino
www.prometheos.com/LUT
centrohpb@prometheos.com

Titolo originale: *Pregheira, Meditazione e il Potere dei Mantram*, a cura di LEONARDO SOLA

Nell'eventualità che testi o illustrazioni altrui siano riprodotti in questa pubblicazione, l'editore è a disposizione degli aventi diritto che non si siano potuti reperire. L'editore porrà rimedio, dietro segnalazione, ad eventuali e non volute omissioni e/o errori nei relativi riferimenti.

L.U.T.
Centro Studi Teosofici H.P. Blavatsky
via Isonzo 33
10141 Torino
www.prometheos.com/LUT
centrohpb@prometheos.com

Prima edizione italiana: novembre 2012
Videoimpaginazione e copertina:
Eugenio Miccone (info@prometheos.com)

Questo volume è stato stampato in proprio.
Edizione no profit fuori commercio ad uso interno

Indice

Considerazioni generali	5
Tipi diversi di preghiera e di meditazione	12
La “meditazione spirituale”	22
Il potere dei mantram secondo la Teosofia	30
Il mantra: l’evocazione sacra	41
L’importanza della meditazione, oggi	49
La vera natura dell’io	63
La consapevolezza e la meditazione	66
Appendice	83

ॐ असतोमा सदगमय ।
तमसोमा ज्योतिर् गमय ।
मृत्योर्मामृतं गमय ॥
ॐ शान्तशिान्तशिान्तः ॥

*Dall'ignoranza portami alla verità,
dalle tenebre portami alla luce,
dalla morte portami all'immortalità.
OM, pace, pace, pace.*

Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad 1.3.28

CONSIDERAZIONI GENERALI

Noi tutti viviamo in un periodo in cui il tempo è straordinariamente accelerato per cui, di fatto, non abbiamo quasi più momenti di autentica libertà e di possibilità di raccoglimento interiore. Perciò molti dubbi e perplessità nascono sulla capacità di avere o di potere condurre una nostra vera vita spirituale.

Per venire incontro a questo nostro tipo di disagio, dall'esterno ci vengono proposte molte soluzioni... Due di queste sono la *preghiera* e le *meditazioni* (usiamo il plurale perché in effetti molti sono i tipi e le tecniche offerte). Ma se esaminiamo con attenzione queste "ricette", così come in genere ci vengono presentate, ci accorgiamo che sia l'una che le altre, sono più delle terapie che delle vere soluzioni spirituali per la nostra inquietudine, il nostro disagio e la nostra esigenza di conoscere il vero.

Contrariamente a quanto forse si può pensare, la nostra vera vita spirituale non può essere il risultato di una terapia o di una tecnica, né la semplice applicazione di una ricetta o di una formula. L'approccio alla vita spirituale in realtà è un'arte, un arte di vivere e come ogni vera arte deve fondarsi su di una scienza ossia su di una rappresentazione logica, ordinata e armonica di ciò che è l'universo, di ciò che è l'uomo, della sua dinamica esistenziale e del suo rapporto con il divino.

L'approccio a una vera vita spirituale è guidato perciò dalle leggi dello sviluppo spirituale e deve

essere accompagnato dall'esperienza cosciente di come operano in noi queste leggi.

Di solito, chi ci parla di preghiera e di meditazione come mezzi per tentare questo approccio al divino, sono le religioni o le filosofie dell'Oriente. La preghiera è infatti raccomandata da tutte le religioni; anche in Oriente si parla di preghiera e perfino da parte dei Buddisti che in origine erano stati unicamente dei veri filosofi.

Di meditazione trattano soprattutto le filosofie orientali, ma oggi possiamo osservare come sempre più spesso psicologi e psicoterapeuti se ne impadroniscano e sovente la utilizzino come una ricetta quasi miracolosa.

Prima di affrontare l'argomento complesso della preghiera e della meditazione e del loro potere per cercare di realizzare un nostro sviluppo in senso spirituale, dobbiamo precisare innanzitutto che la religione che di solito ci parla di preghiera è quella che ci è stata insegnata quando eravamo bambini ed è quella che più appare all'esterno e che, in definitiva, arriva alle folle.

Questa "religione di massa" insegna che noi siamo creature, generate *ab origine* dalla volontà di Dio. Questo Dio, come è visto nel Libro della *Genesi*, uno dei Libri del Vecchio Testamento accettato anche dai cristiani, ha creato il mondo, "il cielo e la terra", poi ha fatto gli animali e poi, dopo un certo tempo, ha deciso di creare l'uomo a propria immagine e somiglianza. Per un certo tempo, questo Dio ha dialogato con la propria creatura, poi questa si è meritata di

essere cacciata dal Paradiso ma, infine, l'alleanza tra questo Dio e la sua creatura si è rinnovata per i cristiani, o si rinnoverà per la tradizione giudaica, secondo la promessa contenuta nelle Scritture ritenute rivelate da Dio, che stanno alla base della nostra religione.

Perciò l'uomo, questa creatura immagine di Dio, per la religione è un'anima che si incarna in un corpo e vive un'unica vita e poiché l'uomo è stato fatto a immagine di Dio, Dio in qualche modo è implicitamente a immagine dell'uomo; di conseguenza anche Dio è ritenuto in grado di capire, di avere sentimenti, di possedere una bontà infinita, una conoscenza infinita, etc. Secondo la religione, Dio dunque sente, ascolta e se Dio sente, *ergo* possiamo rivolgerci a lui.

La religione ci insegna ancora che noi, per quanto anime "macchiate" dal peccato di origine, abbiamo avuto la promessa di essere salvati, grazie all'espiazione vicaria del Figlio di Dio, e di innalzarci a Dio e contemplarlo nell'Eternità.

Ma vediamo tutto questo in modo molto personale e perciò pensiamo che in cielo, se mai un giorno andremo nel Paradiso, ritroveremo i nostri amici, riconosceremo i loro volti, conserveremo il nostro sesso, la nostra personalità, etc. etc. Questa è senz'altro una visione consolante, perché crediamo che da qualche parte ci sia un Padre che ci ama e che verrà in nostro aiuto.

A ben riflettere però, la religione ci offre una visione materiale, personale, psichica delle cose: sia-

mo creature che vivono un'unica vita e pertanto dobbiamo fare affidamento su di un aiuto straordinario; per la religione siamo come esseri paralizzati, tranne che per le "buone intenzioni" che possiamo avere: ecco quindi che la preghiera è qui per aiutarci e tutto il cerimoniale che con questa è connesso è qui per metterci in condizione di ottenere questo miracolo che ci salverà, si crede, in modo definitivo.

Dunque, la religione presa alla lettera, si rivolge praticamente a dei bambini. Ma se la guardiamo in profondità, scopriamo che dietro a questa facciata della religione che in tal modo parla alle masse, perché si pensa che le masse con possano capire, si trova una conoscenza o Sapienza posseduta da ogni grande Maestro Spirituale che ha animato o piuttosto, riformato, la religione della propria epoca.

Questa Sapienza non è una costruzione dogmatica fabbricata dai teologi nel corso dei tempi e adattata da Papi e Vescovi alle esigenze di una Chiesa temporale: è un insieme di verità naturali che sono state colte direttamente dall'interno e vissute da questi Maestri Spirituali: Krishna, Buddha, Zoroastro, considerati manifestazioni o incarnazioni divine (*avatâr*) e ancora Confucio, Lao-Tzu, Platone, Pitagora, Plotino considerati *filosofi* ossia "amanti della Sapienza", e molti altri ancora, quali loro discepoli e continuatori.

Per cercare di comprendere e avvicinare, per quanto possibile, la natura di questi Maestri Spirituali, è necessario diventare consapevoli che noi apparteniamo ad un universo e ad un mondo

che sono in evoluzione e che perciò siamo esseri coscienti in mezzo ad altri esseri coscienti, anche se a gradi diversi dal nostro e che questo universo è il palcoscenico del teatro su cui si recita il dramma dello sviluppo progressivo e dell'ascesi della coscienza, attraverso sforzi, tentativi ed esperienze che ogni essere compie, in qualche modo suo proprio. In particolare noi ci eleviamo al di sopra degli altri esseri viventi in quanto, ad un certo grado di questa evoluzione, acquisiamo la coscienza di noi stessi e siamo così divenuti responsabili, almeno in potenza.

Ne consegue che con il nostro discernimento, possiamo scegliere e decidere di andare da una parte o dall'altra, di scegliere una cosa piuttosto che un'altra, di cominciare a muoversi verso Dio o di continuare a correre dietro alle cose effimere di questo mondo, in altre parole di prendere o meno in mano la nostra evoluzione.

La Coscienza, questa energia, questo potere di conoscere e di pensare che sottostà a tutta la manifestazione, procede da una Realtà che in essenza è insondabile ed ineffabile e che perciò non è certamente fatta ad immagine di quello che siamo noi, in quanto psiche e in quanto corpo.

Questa Realtà che, se vogliamo, possiamo chiamare Dio, a patto di non farne un essere personale che pensa, che decide, che prova emozioni, sentimenti e passioni umane o simili cose, questa Realtà Divina è la sorgente perenne di ogni coscienza, di ogni vita, di ogni amore, di ogni creatività, di ogni

capacità di retto pensiero, di retta parola e di retta azione, e la nostra essenza profonda è radicata in questa Sorgente.

È il SÉ che è un grande Sole Spirituale Centrale. Se volete, possiamo dire che noi siamo come i raggi costantemente collegati a quel Sole e che, differenziati, individualizzati, sono “lanciati” nel processo di evoluzione — partendo da quel Sole e ritornando a quel Sole — dopo aver acquisito grado a grado esperienza e, di conseguenza, la capacità di ritornare in piena consapevolezza in quel Centro Divino, di raggiungere la comunione con il SÉ-UNO.

In questa prospettiva di un'evoluzione spirituale, noi non siamo più come bambini in attesa di un padre salvatore esteriore che si occupi di noi e ci faccia crescere e maturare. Siamo uomini in potenza e in atto, di fronte alle nostre responsabilità verso noi stessi, verso la vita del mondo che ci ospita e verso gli altri; uomini che cercano i mezzi e gli strumenti più idonei per partecipare e recitare la loro parte sul palcoscenico della vita per realizzare questo grande progetto evolutivo.

Da quanto detto consegue che se diveniamo solidali con gli altri, col mondo e con Dio, lo faremo in modo intelligente e attivo e saremo in grado di cercare, sia all'esterno che all'interno di noi stessi, tutte le possibili risorse per realizzare questo grande programma di risveglio interiore, individuale e collettivo.

È in questo senso che siamo chiamati a vivere una vera vita spirituale. Perciò, nei riguardi del-

la propria vita spirituale, l'uomo è un attore, anzi è l'attore protagonista e persino il regista e il pubblico, giudice di se stesso e non una semplice comparsa che chiede costantemente di essere guidata e assistita da un Regista esterno.



TIPI DIVERSI DI PREGHIERA E DI MEDITAZIONE

L'uomo ha sempre pregato. Da quando si conosce la sua storia, l'uomo ha sempre pregato, in Oriente come in Occidente, attraverso forme esteriori che in definitiva, salvo casi particolari, non sono molto diverse tra loro, perché la preghiera corrisponde a un bisogno profondo della stessa natura umana.

Che cos'è dunque la preghiera? Nella maggior parte dei casi è un *monologo* a due (non un vero e proprio *dialogo*), vale a dire c'è uno che parla e uno che solo ascolta o perlomeno pensiamo, o speriamo, che ascolti, se no non ci rivolgeremmo a lui. E questo "altro" che crediamo che ci ascolti è Dio o meglio l'idea o l'immagine che ci siamo fatti di Dio.

Questo *monologo* può avvenire ad alta voce, a bassa voce o, ancora, può essere muto, cioè interiore, possiamo parlare a Dio anche senza pronunciare parole, che però sono qui, nella nostra mente, ed è rivolto a Dio, in genere in forma di una o più richieste da esaudire, un nostro desiderio, per noi stessi, per i nostri cari, per gli altri o anche per qualcosa che dovrebbe accadere, restare o cambiare, nel mondo.

Esiste una forma di preghiera che è, come dire, prefabbricata, nel senso che la impariamo a memoria fin dall'infanzia e che recitiamo così, senza troppo pensare al suo significato. Questa diventa più un rito abitudinario che una vera preghiera. Questa forma di preghiera costituisce soprattutto un'occa-

sione per porre la nostra attenzione su qualcosa di spirituale.

Poi c'è la forma più comune di preghiera ed è quella in cui noi chiediamo qualcosa: è la cosiddetta preghiera-petizione. Chiediamo al divino o a coloro che sono gli intermediari tra noi e il divino, i santi, gli angeli, la Madonna o gli dei di qualche particolare *pantheon*, o un singolo dio, che venga esaudito qualche nostro desiderio materiale o anche "spirituale", o che intercedano presso il divino per lenire le sofferenze di un altro e per la sua guarigione definitiva.

Vi è poi un altro tipo di preghiera che si sviluppa ad un livello più alto di coscienza: è quella che i teologi chiamano "l'azione di Grazie", nella quale ringraziamo Dio per i favori che concede o che *crediamo* conceda.

La preghiera tuttavia può innalzarsi ad un livello ancora più alto di astrazione. Possiamo lodare Dio, la sua grandezza, la sua gloria e magnificenza, attraverso delle parole, per tutti i favori astratti. È quella che i teologi chiamano *dossologia* (formula liturgica di lode a Dio).

Un altro tipo di preghiera, ancora più elevato, che i Padri della Chiesa, come Origene, e i mistici raccomandano è la preghiera non espressa, cioè non vi sono più parole: è semplicemente il tentativo di elevare l'anima al Divino.

È questa una forma di preghiera molto rara e sicuramente la più alta spiritualmente rispetto alle precedenti.

Qui cominciano ad avvicinarsi alla *meditazione*. Ma di questa si dirà più oltre.

Vi è poi la forma di preghiera antichissima che è chiamata in sanscrito *mantra*, che ci viene dall'Oriente, dall'India, ma che sotto altro nome, se non in altra forma, era conosciuta, come vedremo, anche in Occidente.

Il *mantra* in sé, non è tanto una petizione al divino, quanto un'evocazione delle energie, del potere o dei poteri divini, attraverso l'uso di formule, in genere molto brevi, costituite di nomi e parole che possiedono un senso simbolico molto sintetico cui si aggiunge un suono e un ritmo e che vengono ripetute moltissime volte (*japam*) per ingraziarsi da parte del popolo, un dio particolare o gli dei in generale. Ma questa è solo la forma popolare, *exoterica*, del *mantram* e attorno ad essa sono cresciute molte superstizioni, in Oriente, ma soprattutto in Occidente da quando il *mantra* vi è stato importato.

Diciamo subito che, in origine, il *mantra* non era affatto questo: era una forma di teurgia o di magia operativa, pratica: nei nomi sacri che costituivano le sue parole, nei suoni stessi e nei ritmi degli autentici *mantra* si concentrano e si liberano energie che entrano in noi in *risonanza armonica*, per usare un termine acustico-musicale ben noto a chi suona strumenti a corde, con le corrispondenti Energie Archetipiche o Idee, Divine, le quali, a loro volta possono in questo modo, cioè per *risonanza*, entrare in rapporto ed agire nella nostra coscienza, in sinergia armonica con le nostre, ed ottenere infine effetti psicologici e fi-

siologici. Ma, come diremo nella seconda parte di questo studio, ciò può essere compiuto solo da un Saggio esperto nell'antichissima *mantrashastra* ossia "la scienza dei mantra" o da un esperto teurgo o *magos*¹ neoplatonico, o da un Maestro iniziato nelle *dottrine segrete* della sacra scienza spirituale.

Un *mantra* inoltre, se tradotto, come sosteneva il teurgo neoplatonico Giamblico, "cessa di essere un *mantram*" (GIAMBILICO, *De Misteriis*).

Comporre un autentico *mantra* spetta solo ed esclusivamente a un vero Maestro Spirituale che conosca appieno la "scienza sacra" dei nomi, della parola e del suono che sta alla sua base.

Quello che invece accade oggi soprattutto in Occidente è che in genere si cantano, si recitano, si intonano *mantra* un po' dovunque, in gruppi ed in adunate di folle, amplificati dai mass-media.

Questo non ha alcun potere reale nello sviluppo spirituale di chi lo pratica. L'effetto vero, immediato e visibile, è invece quello di accrescere il condizionamento e la dipendenza dal cosiddetto Maestro e dalla potente organizzazione religiosa, meglio sarebbe dire *pseudo religiosa*, che lo mantiene, la quale in genere prospera su lauti compensi, donazioni e prestazioni offerte dai fedeli.

L'effetto più concreto e facilmente percepibile è quello di "svuotare le loro tasche". Non per nulla, i seguaci più diretti di questi cosiddetti "maestri spirituali" che si rifanno rozzamente allo Yoga, alla filosofia tantrica, al buddhismo e indossano turbanti
1 "Mago" è un termine derivato dall'antico persiano *magh* che in origine significava "saggio", "sapiente".

e saî di vari colori, provengono in maggioranza da ceti sociali che sono "ben messi" in fatto di finanze e che certo hanno tempo libero da vendere. Sul potere dei *mantra*, sul loro uso corretto e sui gravi rischi e pericoli cui può andare incontro la persona in caso di uso sbagliato, è dedicata la seconda parte di questo studio.

Tornando alla preghiera nella sua forma più comune che è quella della *preghiera-petizione* quella che cioè chiede qualcosa al divino, essa ha qualche beneficio ma anche alcuni svantaggi. Se ad esempio chiediamo a una persona che prega: "quali benefici trai dalla tua preghiera?" essa ci risponderà: "quando sono angosciata, quando ho un problema, prego e dopo tutto va meglio". Ciò è vero ma in questo caso siamo più a un livello di psicoterapia che a un livello spirituale.

Per molti questo tipo di preghiera è utile, anzi necessaria per il loro equilibrio, perché hanno bisogno di rivolgersi a qualcuno con cui parlare in tutta fiducia, certi di essere ascoltati, di essere soccorsi.

Un altro aspetto positivo è che la preghiera, qualunque sia la sua forma, persino la più ingenua o rudimentale o la più materiale che richiede un beneficio solo per se stessi, è pur tuttavia un *appello a una trascendenza* e a riconfermare l'esistenza nell'uomo e nell'universo di un potere spirituale e che tra noi e quello vi è un possibile legame. Se ci rivolgiamo a un qualche dio, significa che non siamo più totalmente materialisti e soprattutto che crediamo in una vita che continua dopo la morte e quindi cre-

diamo all'esistenza di un'anima. Ciò è molto importante per cominciare ad orientarsi verso la direzione dello Spirito. Noi, infatti, siamo anime, e il divino è in noi, o meglio, il lato profondo della nostra anima è divino.

Il fatto di riconfermare il divino, anche se lo collochiamo all'esterno di noi stessi, anche se per chiedergli semplicemente qualcosa, questo fatto, per la sua stessa natura, pur se non ne siamo coscienti, rinforza il legame che unisce la nostra coscienza individuale con la Realtà eterna che della prima costituisce l'aspetto universale. Dunque, in questo senso, ogni preghiera non è inutile.

La TEOSOFIA ci insegna, e gli psicologi moderni lo hanno scoperto da poco, che esiste un potere nel pensiero, un potere straordinariamente dinamico. Per esempio, è un fatto certo che se un malato nel corso della terapia è convinto di guarire perché ha fiducia nel proprio medico, perché è ottimista, ha maggiori probabilità di farcela. Non vuol dire che guarirà in assoluto, ma che le probabilità di guarigione sono maggiori di quelle di colui che, a parità di condizioni, non ci crede. Il potere del pensiero è molto forte.

Chi chiede, pregando, sinceramente convinto di essere ascoltato, sviluppa in questo modo, più che una speranza, una fede, cioè una tale convinzione di essere aiutato che, senza saperlo, si aiuta da sé.

Non è un "dio" che lo aiuta, ma è lui stesso che si aiuta, perché questa sua fiducia è sufficiente a determinare effetti fisiologici e psicologici tali da guarir-

re da molte malattie, soprattutto da quelle cosiddette psicosomatiche. Senz'altro può guarire o almeno diminuire, la propria angoscia.

Nella stessa maniera, se preghiamo Dio per la pace nel mondo, non c'è realmente un dio che ci ascolta e che farà trionfare la pace, ma se riempiamo l'atmosfera psichica collettiva di pensieri positivi in questa direzione, altri che hanno pensieri che vanno nello stesso senso potranno venire sensibilizzati e far crescere la "pressione" benefica sulla psiche collettiva in cui siamo immersi.

Abbiamo parlato degli effetti positivi che può avere anche la preghiera-petizione. Ma quali sono gli svantaggi? Sono diversi: il primo è la terribile riduzione antropomorfa e materializzazione dell'idea di Dio e del divino in generale per nostro uso e consumo. Com'è possibile immaginare che a un Dio ritenuto onnipotente, onnisciente e infinitamente buono, sia necessario chiedere quello che deve fare? Come possiamo immaginare che dobbiamo dirgli che un bambino è ammalato e doverlo pregare affinché lo guarisca? Come se Dio non sapesse da sé ciò che deve fare e lo facesse solo se lusingato dalle nostre preghiere!

Un altro svantaggio della preghiera-petizione è il fatto che dal momento in cui cominciamo a contare su di un aiuto dall'alto, perdiamo fiducia in ciò che possiamo fare noi, oggettivamente, qui ed ora. In questo senso, è stato già detto, restiamo come dei bambini, non diventeremo mai adulti, rimanendo sempre dipendenti da qualcuno o da qualcosa,

aspettando sempre aiuti dall'esterno, invece di prendere su di noi la responsabilità dei nostri pensieri, delle nostre parole e delle nostre azioni.

Elena Petrovna Blavatsky, la Fondatrice del Movimento Teosofico Moderno scrisse:

... la preghiera, soprattutto la preghiera-petizione distrugge la fiducia in sé stessi". (La Chiave della Teosofia).

Detto in altri termini, a forza di rivolgerci all'esterno ed aspettare, dimentichiamo che siamo noi e solo noi che dobbiamo agire e che siamo noi e solo noi che dobbiamo crescere e diventare responsabili. La TEOSOFIA, tra le altre cose, ci insegna e ci invita a fare proprio questo nel campo del nostro sviluppo quali esseri spirituali.

Perciò è inutile pregare Dio o gli dei, talora spietati, che non ascoltano e lasciano il mondo così com'è. Le recenti tragedie naturali, le guerre e le distruzioni, le crisi economiche ed etiche, hanno posto anche questo problema.

Il mondo, in ogni istante della sua complessa vita e sviluppo, è fatto dall'interazione della natura e degli uomini; e siamo noi, soprattutto, che insieme alla natura lo godiamo o lo subiamo, e siamo noi che dobbiamo comunque agire, possibilmente prevenendo e costruendolo giorno dopo giorno, veramente a misura d'uomo, a misura però non di un uomo dominato da ciechi istinti o da interessi egocentrici. Non preghiamo quindi chiedendo che qualcun altro si muova per noi, ma agiamo possibilmente consapevoli di chi realmente siamo e di chi o che cosa è Dio e il mondo: questo ci insegna la TEOSOFIA.

Anche la forma più alta di preghiera, la preghiera non formulata, l'adorazione senza parole del divino, la quale si avvicina alla meditazione, pur non essendo ancora vera meditazione, non è però realmente spirituale. Non lo è perché è vissuta soprattutto con le emozioni e i sentimenti, ossia ancora con la psiche, non con l'intelletto consapevole o *Nous*, quell'aspetto della nostra coscienza che "è più prossimo", per natura, al Divino.

È noto che mistici cristiani che si sono abbandonati a questa forma di preghiera, spesso manifestavano fisicamente e psichicamente degli stati di esuberanza del tutto straordinari nei quali la componente della immaginazione *erotica*, e non solo l'immaginazione, assumeva a volte un aspetto prevalente.

Estremamente turbati da questo abbandono devozionale, questi mistici entravano in uno stato di "estasi" che sovente si manifestava in convulsioni fisiche.

Questo tipo di preghiera, la "preghiera di adorazione" di Dio, era vissuto soprattutto in uno stato emozionale, su di un piano affettivo, psichico, in cui il divino diventava l'oggetto, quasi fisico, dell'amore del mistico.

L'autentica elevazione della coscienza verso il divino in noi, si muove invece sui livelli della coscienza *noetica* o "coscienza spirituale", priva di sensazioni ed emozioni perché ripulita in precedenza da queste, senza più immagini psichiche ("purificazione").

L'estasi (*ex-stare* = "stare fuori da", "situarsi fuori da" tale sfera psichica) che ne nasce, è perciò pura

contemplazione senza immagini (*dhyana*, uno stadio elevato della meditazione) che costituisce la base, il fondamento indispensabile per l'unione soggettiva (*yoga*, da *yug*, "aggiogare", "unire") dell'intelletto spirituale o coscienza spirituale individuale (il Sé individuale o *Atman*) con il Divino "al di là" (*param*) della psiche e della mente razionale (il Sé universale o *Brahman*). O, in altre parole, la consapevolezza dell'identità tra l'*Atman* e il *Brahman*, tra la coscienza spirituale individuale e la coscienza universale.

Questo è il risultato finale della autentica meditazione, secondo l'insegnamento degli *Yogasutra* di Patanjali.



LA "MEDITAZIONE SPIRITUALE"

In senso spirituale, che cos'è dunque la meditazione?

L'autentica meditazione spirituale è un processo di progressiva interiorizzazione della coscienza, un percorso consapevole, ordinato e controllato da noi stessi, verso la Sorgente, il SÉ Divino, "il dio che è entro di noi", che è noi. È uno *status* non condizionato della mente nel quale la nostra coscienza individuale si ritira all'interno di se stessa, nel più profondo di se stessa, fino a percepire la propria dimensione universale (il SÉ); è esplorazione di quanto vi è di più segreto, di più intimo in noi, fino a giungere a "Quello" che sta veramente alla nostra radice; in altre parole, la meditazione è la scoperta e la conoscenza del SÉ UNIVERSALE (*Brahman*), attraverso la conoscenza, il controllo e l'uso corretto del Sé Individuale (*Atman*), ossia della nostra mente. E questa scoperta ci svela che in realtà l'*Atman* e il *Brahman*, sono *advaita* cioè "non divisi", "non duali", in una parola sono UNO.

Oggi, il termine meditazione viene impiegato in diversi contesti e in Occidente è in rapporto più con la riflessione e con le tecniche che con l'esperienza spirituale di cui abbiamo appena detto. La meditazione oggi viene inserita in genere in contesti che utilizzano e privilegiano tecniche prese a prestito dall'Oriente, ad esempio, dalla filosofia yoga

di Patanjali o dal tantrismo di matrice induista o buddista.

Una delle tecniche iniziali si riferisce al controllo della respirazione. Si chiede di concentrare la nostra mente sul processo della respirazione nelle sue fasi: inspirazione, ritenzione del respiro, espirazione e poi di variarne il ritmo.

Questa tecnica non è semplice e presenta dei rischi non indifferenti se non è eseguita in modo corretto.

Un'altra delle tecniche oggi praticate, soprattutto in gruppi tipo *new age*, si avvale di un sostegno musicale in sottofondo, utilizzando apposite cassette o cd, per creare un'atmosfera particolare, ritenuta idonea alla meditazione. In questi casi ci troviamo più vicini ad una forma di rilassamento che di vera meditazione. Può esserci ancora, in accompagnamento, la ripetizione collettiva di uno o più *mantram*.

Lungo questa ultima direzione, vanno anche quelle tecniche che si ispirano più o meno direttamente, e in modo più o meno confessato, a quello che in India è chiamato *tantrismo* o meglio *Yoga tantrico*; vale a dire il risveglio della *kundalini-shakti* o "energia della madre", l'aspetto femminile del divino, come viene chiamato.

Ciò avverrebbe attraverso i cosiddetti *chakra* ("ruote", "cerchi", "loti"), centri di energia interiore che hanno relazioni più o meno dirette con i plessi, cioè con delle zone e dei punti del nostro sistema nervoso, distribuiti nella struttura psico-fisica del corpo, lungo la colonna vertebrale.

Si sostiene che possano venire attivati alcuni di questi "centri", attraverso la recitazione dei *mantra* e il controllo del respiro, in modo da permettere che la *kundalini* risalga, scorrendo lungo i nervi della colonna vertebrale, dal *chakra* alla base di questa (*muladhara*), fino a quello posto alla sommità del capo (*sahasrara*). Ma perché si possano ottenere degli effetti spirituali da tale pratica psico-fisica, ammesso che ciò sia possibile, la *kundalini-shakti* o "potere serpentino" o "energia della volontà" come viene anche chiamata, deve assolutamente essere stata preventivamente e completamente purificata, sublimata, per mezzo della nostra volontà cosciente e ciò è possibile solo se la nostra mente si è completamente liberata dalle passioni e dai desideri e soprattutto, deve essere assolutamente puro il nostro movente, totalmente disinteressato e non più basato sulle pulsioni dell'"io" separato.

La TEOSOFIA sconsiglia comunque l'uso diffuso di tali tecniche in quanto sono estremamente pericolose e possono condurre a disordini psichici e morali e, in alcuni casi, perfino alla morte di chi le pratica.

Dobbiamo perciò prendere coscienza che le tecniche proposte nel quadro di questi ultimi tipi di meditazione sono adatte solo a pochissimi, dotati di una completa e profonda conoscenza e di una grande forza di volontà e di controllo su se stessi e comunque operanti nell'ambito di una vera e propria scuola mistica. Possono rivelarsi per i più sprovveduti, anche se guidati da un sedicente "maestro tantrico", estremamente rischiose o, comunque, fallimentari.

In ogni caso si tratta di un processo che parte dal piano fisico e dal corpo, anche se "sottile", per cercare di risvegliare alla dimensione spirituale, la nostra coscienza interiore incorporea, muovendosi perciò dall'esterno verso l'interno.

La TEOSOFIA, raccomanda soprattutto un approccio spirituale, ossia un risveglio della coscienza che si muove dall'interno verso l'esterno partendo cioè dallo Spirito, il Solo che ci può dare le chiavi per padroneggiare la nostra natura inferiore e che può condurre, col tempo, al risveglio di poteri interiori spirituali che sono in rapporto anche con la dimensione psico-fisica dell'essere.

Un altro tipo di meditazione orientale più tradizionale e più noto, è quello proposto nel quadro dell'insegnamento di un *guru* o Maestro di Yoga.

Vengono insegnate tecniche meditative elaborate dai *guru* stessi che in parte più o meno ampia si ispirano al contesto filosofico consolidato della *sanātanadharma*, la "Religione Eterna" o "Filosofia Perenne" dell'India — per esempio ai *Veda* — e alla sua tradizione tuttora vivente in questo sub-continente.

Sovente invitano a fare uso preliminare di immagini simboliche (*yantra*) e propongono delle visualizzazioni in chiave devozionale, in rapporto a divinità sia dell'induismo che dello stesso buddismo.

Questo tipo di meditazione, per quanto tradizionalmente corretto, contiene in sé dei limiti, soprattutto per noi Occidentali, in quanto entra in stretta relazione col quadro psichico complessivo della persona che la pratica. Potrà quindi funzionare

più o meno bene. Le visualizzazioni di immagini devozionali rischiano infatti di creare la dipendenza del soggetto dalle stesse, sulle quali egli trasferisce le proprie emozioni e il sentimento della propria devozione e alla fine lo ostacolano proprio nel liberarsi dal condizionamento, da qualsiasi condizionamento, che è invece lo scopo principale della meditazione.

Secondo la TEOSOFIA, il Divino non può essere conosciuto sotto forma di immagini o sotto forma di qualche visione definita, ma deve essere oggetto di una costante ricerca interiore.

In uno dei testi Teosofici troviamo questo aforisma: *Tu entrerai nella Luce, ma mai potrai toccare la Fiamma che la genera.*

Vi è in queste parole il senso di una direzione da trovare e di ostacoli da eliminare su questo sentiero. Dobbiamo essere consapevoli che l'approccio allo Spirituale è un processo permanente, un percorso di vita che ci impegna di continuo a riconoscere la nostra vera natura interiore.

Ciò vuol dire che la meditazione spirituale realizzata è la consapevolezza dell'Identità e la comunione della nostra coscienza individuale profonda, con la natura dell'Essere. Essere che è eterno nella sua essenza ma non è statico, in quanto incessante e libero Movimento di Vita-e-Coscienza.

Perciò, l'approccio teosofico alla meditazione, pur suggerendo degli elementi tecnici che utilizzano gli *Aforismi sullo Yoga* di Patanjali o quelli, molto utili, della meditazione *vipassanā* propria al Buddismo,

va oltre le tecniche, inserendosi in una visione ed un'esperienza universale del processo spirituale.

È la presa di coscienza di ciò che è il nostro essere reale, l'*Anthropos*, l'Uomo Reale, il Divino Archetipo, il SÉ, che deve filtrare fino alla nostra coscienza di veglia, prendere possesso di questa e metterci a disposizione i suoi poteri spirituali, al servizio della *Ecclesia*, l'Umanità e la collettività-comunione-fratellanza di tutti gli esseri.

Riguardo sia alla preghiera che alla meditazione, noi occidentali potremmo trarre grande beneficio da quanto Gesù raccomanda a coloro che vogliono pregare e ciò è valido anche per chi vuole meditare. Gesù dice di ritirarci nel nostro *tameion*, nel nostro tempio interiore, nella nostra "camera segreta" e lì *chiudere la porta*. Se applicato anche alla meditazione, Gesù ha insegnato perciò un cammino individuale. Egli infatti non prega mai con i suoi discepoli, ma sempre si apparta per pregare "il Padre (suo) che è nel segreto"; sempre prega o medita in solitudine.

La preghiera mistica, come la meditazione spirituale, è un processo continuo di "morte e resurrezione". Muore il *personaggio* che siamo e col quale ci identifichiamo con la nostra mente ordinaria; entriamo nel *tameion*, nel tempio segreto del nostro cuore.

Qui avviene l'elevazione della nostra coscienza che si è spogliata completamente del suo personaggio, del "vecchio uomo", per rivolgersi interiormente, come Gesù, al "Padre nel Segreto", al Divino che non è una *persona* (cioè una "maschera") ma il "Sole

Spirituale", il SÉ, la Stella che brilla nell'oscurità ad illuminare il nostro cuore, la nostra "stanza segreta", di cui noi siamo i raggi.

Pregare misticamente o meditare spiritualmente, significa dunque essere totalmente in se stessi, ossia nel SÉ. La meditazione spirituale non è una tecnica mentale; è un processo intimo, interiore, in cui noi ci muoviamo verso il SÉ Divino nel quale cerchiamo di rendere salda la nostra coscienza, la nostra mente e il nostro cuore.

La vera preghiera, come la vera meditazione, è dunque un processo spirituale — non fisico o psichico — grazie al quale noi ci *convertiamo*, ossia volgiamo, orientiamo, il nostro sguardo, la nostra attenzione, la nostra concentrazione, la nostra coscienza, la nostra ricerca ed esperienza, dal mondo materiale e illusorio dei sensi e dell'"io" separato e separatore, verso il nostro "Padre nel Segreto", il nostro "Maestro Interiore", il SÉ UNO ed UNICO.

La preghiera e la meditazione spirituali non possono essere fine a se stesse ma dovranno divenire una parte attiva della nostra vita interiore ed esteriore, un potere di trasformazione, di rigenerazione della nostra anima e della nostra esistenza quotidiana. Possiamo giustamente chiamarle vera alchimia, un'alchimia spirituale, uno sforzo mirato a mutarsi completamente, a far morire il vecchio uomo, per dare l'opportunità a quello nuovo di nascere di continuo in noi.

Se veramente vi è in noi l'impegno di morire per rinascere spiritualmente qui ed ora, è certo che l'atteggiamento nei confronti della vita e verso gli al-

tri sarà diverso, e diverso sarà il modo di affrontare i problemi in ogni istante della nostra esistenza: cogliendovi l'essenziale, senza perderci un tutti gli inutili dettagli. E questo non potrà che avere effetti positivi sul nostro equilibrio mentale e morale e sulla nostra apertura verso gli altri.

Se nella meditazione siamo in grado di collocarci come osservatori, a un livello superiore di visione, al di sopra del personaggio che interpretiamo nella vita, lo vedremo come realmente è, lo capiremo e impareremo persino ad amarlo, (quanto poco in realtà ci amiamo!) così com'è ora, con i suoi difetti e le sue qualità.

Esso merita comunque di essere amato come tutti gli altri personaggi sulla scena del "dramma", della "tragedia" o della "commedia" della vita, e merita di essere aiutato a rinnovarsi e a rigenerarsi.

Perché dopo tutto, il nostro corpo, la nostra psiche, e soprattutto, la nostra mente, sono gli unici strumenti che possediamo per agire nella vita incarnata e che possiamo usare ponendoli al servizio di una causa che richiede tutti i nostri sforzi: quella di realizzare, su questa terra non in cielo, qui e ora non domani, la Vita Divina del SÉ.



IL POTERE DEI MANTRAM SECONDO LA TEOSOFIA

Di seguito sono esposte, in sintesi, le idee sulla “pregghiera sacra” o “pregghiera mistica” o “meditazione spirituale” che in Occidente si possono ritrovare nella tradizione teosofica eclettica o neoplatonica che partendo da Ammonio Sacca e da Plotino, attraverso Porfirio, si completa con Giamblico e la sua teurgia e con Proclo (III–IV secolo d.C.). Il pensiero di Plotino e di Giamblico svela gli aspetti più profondi della “pregghiera sacra” o “pregghiera mistica” che in Oriente è detta mantra, aspetti che si ritrovano pari pari nelle scuole contemplative del Buddismo Mahayana e in quelle della tradizione tantrica più pura. La loro comprensione è essenziale per intraprendere nella giusta direzione uno studio della letteratura di queste scuole pervenuta in Occidente. Le idee espresse dai neoplatonici sono infatti applicabili a tutte le forme di un autentico misticismo spirituale nel quale divengono operative.

In ogni percorso interiore di sviluppo spirituale, quando esso si svolge in una vera Scuola mistica, si giunge prima o poi al punto in cui diviene necessaria un’attività costante e regolare di meditazione spirituale.

Lo studio e la disciplina del corpo e della mente, soprattutto di questa, costituiscono le basi necessarie e preliminari ad ogni progresso in senso spirituale, ma è al livello della meditazione che vengono messe in gioco le energie spirituali di cui si nutre il lavoro della Scuola mistica e di cui il discepolo ha

assolutamente bisogno per la propria rigenerazione e senza le quali la Scuola sarebbe poco più che un sodalizio culturale o religioso.

“Meditazione” e “preghiera” sono parole che hanno assunto vari significati in questa o quella tradizione religiosa e hanno condotto a pratiche svariate, dalle più nobili e fondate, alle più assurde e superstiziose e, in certi casi, perfino aberranti. Non ci interessa descrivere tali pratiche, che sovente sono oggetto di curiosità morbosa.

Ci interessa, invece, cercare di capire il senso in cui meditazione e preghiera sono intese in una autentica Scuola mistica, sottolineando fin dall’inizio, il fatto che il problema non è quello di indicare tecniche da applicare o metodi da seguire. Lo studente, il discepolo, si trova in realtà solo con se stesso e tocca a lui e solo a lui, con lucida attenzione, diligente equilibrio e ragionevole costanza, trovare quei metodi che sono per lui il modo corretto e il giusto cammino. *Siate lampade a voi stessi.* Con queste parole il Buddha, ad esempio, esortava di continuo i suoi discepoli a procedere da soli.

In una autentica Scuola mistica, meditazione e preghiera sono sinonimi in quanto si riferiscono allo stesso processo interiore di autosviluppo in senso spirituale. Il termine preghiera è più specifico della tradizione mistica occidentale, come quella gnostica Valentiniana o quella neoplatonica di Plotino o di Giamblico.

Più propriamente, la parola usata dai neoplatonici per preghiera, è *evocazione*, dal greco antico *ev-*

chì. Nelle scritture cristiane la parola usata è invece *proseochì*, ove la proposizione *pros* che significa “verso” (nel senso di direzione), indica il fatto di rivolgersi ad un essere pensato di fronte a noi come diverso da noi. Questa è in realtà la preghiera profana, la preghiera-petizione, che richiede una grazia o un favore a un dio esterno che ha l’arbitrio di concederli o meno.

Tale preghiera differisce perciò in modo sostanziale dalla preghiera sacra, ossia da quella “operazione ieratica” che è l’atto teurgico della preghiera mistica. *Evchì*, “evocazione”, è infatti parola che il latino traduce con *votum* e implica pertanto l’espressione di una volontà all’unisono con quella degli dei, e per “dei” i neoplatonici intendevano aspetti, funzioni o “modi di essere”, dell’UNO. È anche interessante notare come nel greco moderno *evchì* significhi anche “augurio” e “benedizione”.

In ultima analisi, la “preghiera sacra” o “preghiera mistica” o “meditazione spirituale” che dir si voglia, non è un’invocazione — né ad alta voce né silenziosa — ma un’evocazione silente, interiore, di energie spirituali, illuminatrici e benefiche che chi prega o medita misticamente, impara a irradiare in cerchi sempre più vasti, dalle persone più amate, fino a tutte le creature viventi.

Ovviamente si prega perché si vuole e si aspira. Ma nella preghiera mistica o meditazione spirituale non si chiedono grazie o favori personali. Si opera invece, in pensieri, parole e azioni così che l’Umano si apra al Divino, i due poli entrino in comunione

(*Ekklesia*), l'Umano sia trasfigurato e il Divino possa esprimersi pienamente.

Se in un'autentica Scuola mistica si medita, ad esempio, su di un soggetto di filosofia mistica, non si riflette semplicemente su di esso come su di un problema profano: si cerca di placare la mente affinché la Luce o la Conoscenza Divina possa riflettersi in essa chiaramente; si apre la mente all'ispirazione del Maestro Unico interiore: il SÉ-UNO; si prega, nel senso sacro di cui prima si è detto, affinché la Luce della Verità risplenda nell'Umano per tutta l'Umanità. Si prega, nel senso che si auspica ardentemente l'avvento di una energia divina, operando nello stesso tempo per aprirle una via attraverso la nostra mente e il nostro cuore.

È importante perciò studiare e comprendere quanto sostengono a questo proposito gli autori neoplatonici.

Partendo dalle tre *ipostasi* divine (l'UNO, l'Intelletto, l'Anima) prima di affrontare il soggetto dell'UNO, Plotino si arresta un istante, prima di procedere al di là del "dio" che è la Mente Universale:

Accostandosi alla Mente Divina, divenendo una con essa, l'anima cerca ancora oltre: quale Essere ha generato questo Dio (l'Intelletto)? Che cos'è l'Uno che precede questo multiplo?

Prima della dualità deve essere l'Unità, avventurandosi ad una risposta, noi prima invociamo Dio stesso, non con la parola pronunciata, ma con la preghiera, volgendo l'anima verso di Lui in aspirazione, soli verso il Solo (...) noi cerchiamo la visione di quel Grande Essere nel santuario in-

teriore, raccolti in noi stessi² tranquillamente remoti al di sopra di ogni altra cosa.

(Enneadi, V, 1, 5-6)

Per Giamblico, la preghiera è il ridestarsi in noi della nostra natura superiore:

Poiché ciò che in noi è divino, intelligente e uno (...) si desta manifestamente, nella preghiera. Destandosi, questo elemento aspira in alto all'elemento che gli è simile e si unisce alla perfezione in sé (...) tu dimentichi (...) la facilità che hanno le cause prime di conoscere e di contenere in sé stesse tutto ciò che da esse dipende, poiché nella loro unità, io penso, esse abbracciano in se stesse la totalità degli esseri.

Non è dunque per mezzo di poteri, né di organi che gli dei ricevono in se stessi le preghiere: essi contengono già in sé la realizzazione dei beni richiesti dalla parola umana, quella soprattutto di coloro che grazie all'opera sacra, sono stabiliti tra gli dei e uniti ad essi.

Infatti in tali momenti, letteralmente il divino si intrattiene con sé stesso; e non è come se una persona si rivolgesse ad un'altra che esso partecipa ai pensieri espressi nella preghiera.

(I Misteri Egiziani I, 15)

La comunione col divino è la condizione affinché la vera preghiera abbia luogo, e la vera preghiera conduce alla consapevolezza di questa condizione. La vera preghiera sacra o “meditazione spirituale”, costituisce pertanto un atto teurgico fondamentale.

Secondo Giamblico, vi sono tre gradi della “preghiera sacra”:

2 Cfr. Matteo, VI, 5 e 6: ... *quando preghi, non fare come gli ipocriti ... ma entra nella tua cameretta, chiudi la porta e prega il tuo Padre che è là nel luogo segreto.*

Il primo grado consiste in un ravvicinamento: esso conduce al contatto col divino e ce lo fa conoscere.

Il secondo grado annoda questo raccordo in una azione comune, attivando i doni che gli dei inviano dall'alto ancor prima che noi prendiamo la parola e che ancor prima che noi pensiamo, rendono completa tutta l'opera.

Al vertice, l'unione ineffabile viene sigillata e tutta la sua efficacia è fondata sugli dei, cosicché la nostra anima riposa in essi perfettamente.

Con questi suoi tre gradi, che misurano tutta l'estensione delle cose divine, la preghiera forma i legami di amicizia con gli dei, e ci conferisce il triplice vantaggio (...): l'illuminazione; l'azione in comunione; il riempimento perfetto dell'anima da parte del fuoco divino (Spirito) ...

(V, 26)

L'efficacia della preghiera sacra o "meditazione spirituale" è dunque assicurata dal fatto che *il divino si intrattiene con se stesso*, come indica Giamblico, vale a dire, la preghiera vera è l'espressione della intima comunione della volontà umana e di quella divina: è la "preghiera della Volontà".

In altre parole, noi possiamo volere quello che vogliono gli dei, cioè il Bene universale, grazie proprio alla unità fondamentale che ci lega ad essi. Anzi, il fatto di poterli conoscere, dipende esso stesso da questa unità e non è una acquisizione di un essere estraneo a loro. E per dei, come già detto, dobbiamo intendere che essi non sono degli esseri separati dall'Essere Unico, ma modi, aspetti, funzioni, poteri, energie, dell'UNO.

Dice infatti Giamblico:

La nostra natura reale coesiste con la conoscenza innata (ἐμφυτος γνῶσις) che abbiamo degli dei, conoscenza superiore a qualsiasi critica od opinione, anteriore al ragionamento e alla dimostrazione; conoscenza che è unita fin dall'inizio alla sua causa propria e va di pari passo con la propensione essenziale che porta la nostra anima verso il Bene.

A dire il vero, il contatto con la divinità non è una conoscenza. Infatti la conoscenza è separata dal suo oggetto da una alterità. Ora, anteriore a quella che conosce un altro come essendo essa stessa di un altro, spontanea è la stretta uniforme che ci sospende agli dei (...)

È inutile esaminare questo contatto come se fosse in nostro potere ammetterlo o respingerlo.

Noi siamo infatti avvolti dalla presenza divina: è questa che costituisce la nostra plenitudine e la nostra esistenza ci appartiene come conoscenza degli dei.

(I, 3)

Plotino ci mostra come l'efficacia della preghiera sacra dipenda inoltre dalla innata comunione di tutti gli esseri (ecclesia):

Possiamo spiegare l'efficacia delle preghiere con la simpatia che regna in tutta la natura e col fatto che in essa vi è un accordo di forze simili ed un'opposizione di forze dissimili. Non si tratta affatto di una volontà che concede qualcosa (...) La preghiera ottiene una risposta per il semplice fatto che una parte e l'altra sono in sintonia come una corda musicale che, toccata ad una estremità, vibra anche all'altra.

Spesso accade anche che il vibrare di una corda desta quanto può passare per una percezione in un'altra, e ciò è il risultato del fatto di trovarsi in armonia ed accordate sulla stessa nota (risonanza armonica).

Ogni parte del Tutto può agire così su di un'altra parte (...) e morte, sofferenza e malattia possono risaltarne, ma l'uomo essenziale ne rimane al riparo. Egli infatti è uno che è egli stesso ciò che contempla, così che la sua ragione non viene sedotta, ma mantiene costante la sua direzione, portando a compimento la sua missione e la sua vita.
(Enneadi IV)

L'efficacia della preghiera sacra o meditazione spirituale raggiunge il suo massimo quando *la comunione di un'amicizia dai pensieri unanimi ed un legame indissolubile di unità circondano l'operazione ieratica* (Giamblico, IV).

E questa è la condizione ideale di un nucleo di discepoli di una scuola mistica, riunito in meditazione intensa e silenziosa.

Per che cosa si deve pregare? Il modello essenziale è dato da *Giovanni 17,11*:

Padre santo, custodisci nel tuo nome coloro che mi hai dato, affinché siano una cosa sola come noi lo siamo.

È allora che, come dice Giamblico:

L'attività del fuoco divino, che risplende universalmente da se stessa, senza che alcun altro la chiami o la inciti, agisce allo stesso modo attraverso tutti gli esseri, quelli che la comunicano, così come quelli che possono parteciparvi. (IV, 3)

E ancora Plotino:

... Deve esservi quindi in noi l'Intelligenza (o Spirito – Nous) che non ragiona discorsivamente ma sempre possiede il giusto e deve pure esservi il principio e la causa, il Dio dell'intelligenza: Esso non è diviso ma rimane

come immobile ed è veduto in esseri molteplici, in ognuno di quelli capaci di riceverlo come un altro sé (...).

Noi non siamo una parte dell'Anima, bensì l'Anima con tutte le sue facoltà. Affinché dunque possiamo percepire la presenza di questi poteri è necessario che noi volgiamo all'interno la nostra percezione e che vi manteniamo la nostra attenzione.

Nella meditazione spirituale o mistica, come d'altronde anche nella meditazione ordinaria, la parola chiave è dunque attenzione, portata non soltanto su quanto possiamo percepire della nostra vita psichica, ma rivolta anche a livelli che ora trascendono la nostra coscienza di veglia.

La meditazione non è autosuggestione: non dobbiamo convincerci di nulla in modo artificiale, bensì osservare e scoprire ciò che è.

La meditazione non è auto indottrinamento è un mezzo di accesso alla Verità e la Verità è l'essenza stessa dello Spirito divino che è in noi, il Fattore di illuminazione della nostra anima.

Con il linguaggio poetico, evocativo, di una "pregghiera sacra", *mantra* o "meditazione spirituale" così recita *La Voce del Silenzio*:

Dice la Grande Legge: "per diventare il conoscitore del SÉ UNIVERSALE, devi prima essere il conoscitore del Sé". Per giungere alla conoscenza di questo Sé, devi abbandonare il sé al non-sé, l'essere al non-essere, e allora potrai riposare fra le ali del Grande Uccello. Dolce invero è riposare fra le ali di quello che non è nato, né muore, ma è l'AUM attraverso eterne età.

Cavalca l'Uccello di Vita, se vuoi sapere.

Cerca chi deve darti la nascita nell'Aula della Sapienza, nell'Aula che si trova al di là, dove le ombre sono ignote e dove la luce della verità splende con gloria imperitura.

Ciò che è increato risiede in te o Discepolo, come risiede in quella Aula. Se vuoi raggiungerlo ed unificare i due, devi spogliarti delle fosche vesti dell'illusione.

Se vuoi, o Discepolo, attraverso l'Aula della Sapienza raggiungere la valle di Beatitudine, chiudi fortemente i tuoi sensi alla grande e funesta eresia della Separazione che ti allontana dalla pace.

Non lasciare che il tuo "Divino Nato", immerso nell'oceano di Mâyā, si distacchi dalla Madre universale (ANIMA), ma lascia che l'igneo potere si ritiri nel più intimo asilo, nella camera del cuore, nel soggiorno della Madre del Mondo.

Allora dal cuore, quel potere si innalzerà alla sesta regione, la media, posta fra i tuoi occhi, dove diventerà il respiro dell'ANIMA-UNA, la voce che tutto riempie, la voce del tuo MAESTRO [vedi più oltre]

Allora soltanto potrai diventare un "Viandante del Cielo" che cammina sui venti al di sopra delle onde, senza che i suoi passi tocchino le acque.

Prima di porre il piede sull'ultimo gradino delle scala dei suoni mistici, devi udire la voce del tuo Dio interno in sette modi:

Il primo è come la dolce voce dell'usignolo che rivolge alla sua compagna un canto d'addio.

Il secondo giunge come il suono di un cembalo d'argento dei Dhyāni, che sveglia le stelle palpitanti.

Il seguente è come il lamento melodioso di uno spirito dell'oceano, imprigionato nella sua conchiglia.

E questo è seguito dal canto della Vina.

Il quinto, come il suono di un flauto di canna, zufola nel tuo orecchio.

Poi si trasforma in uno squillo di tromba.

L'ultimo vibra come il sordo brontolio di una nuvola carica di tuono.

Il settimo copre tutti gli altri suoni, Essi muoiono né più si odono.

Quando i sei sono distrutti e deposti ai piedi del Maestro, allora il Discepolo è immerso nell'UNICO, diventa questo UNICO e in Esso vive.



IL MANTRA: L'EVOCAZIONE SACRA³

Nell'opera già citata di Giamblico, *I Misteri Egiziani*, nella *Lettera a Porfirio da Abammone* si legge a proposito dei nomi evocatori delle divinità nella preghiera sacra o meditazione spirituale:

... Tu domandi che cosa vogliono dire i nomi privi di significato. Ma essi non sono senza significato ... tutti hanno certamente un significato per gli dei ... (pronunciati) in un modo unito agli dei, con l'intelletto o intellettivamente o anche in una maniera non pronunciabile, migliore, più semplice.

Bisogna, perciò, eliminare dai nomi divini tutte le concezioni e le spiegazioni logiche, eliminare anche le espressioni fisiche della voce correlate alle cose della natura; quale è il carattere simbolico, intellettuale e divino della rassomiglianza divina, si deve sopprimerlo nei nomi.

... In quei nomi di cui abbiamo ricevuto la scienza dell'analisi, in essi noi abbiamo, contenuta nel nome, la conoscenza di tutta l'essenza degli dei e tramite i nomi eleviamo agli dei l'anima nostra, e una volta elevata, l'uniamo, per quanto è possibile, con gli dei.

Ma per qual ragione preferiamo i segni barbari a quelli propri alla lingua di ciascuno?

... la ragione è mistica ...

Noi crediamo di dover rivolgere agli dei nella lingua a loro congenere, le formule lasciate alla nostra scelta ... se i nomi fossero posti secondo una convenzione, non avrebbe

3 Da R Fantechi: *L'Evangelo della Verità o l'essenza della Gnosi Cristiana*, Appendice III (Ed. Psiche2, Torino 2008).

importanza prendere gli uni al posto degli altri: ma se essi sono strettamente uniti con la natura degli esseri, quelli che sono più vicini a questa natura, sono certamente anche più graditi agli dei; (...) l'espressione linguistica dei popoli sacri è stata preferita a giusta ragione a quella degli altri uomini: perché tradotti, i nomi non conservano lo stesso senso (...) e poi, anche se fosse possibile tradurli, i nomi non conservano mai la stessa potenza (...)

Questi nomi che sono uniti intimamente con gli dei, che uniscono noi con essi, che hanno quasi uguale la forza degli esseri superiori ... senza i quali nessuna operazione teurgica può compiersi...

Il lungo passo di Giamblico qui riportato in gran parte, contiene diversi elementi essenziali di quella che in India è nota come *mantrashastra* o "scienza dei mantra", tipica della tradizione tantrica (presente anche nel buddismo *Mahāyāna*, in particolare nelle scuole mistiche del *Tantriyāna*, ndr).

Del *mantrashastra* fa parte quella che Giamblico qui sopra chiama la "scienza dell'analisi": vi sono infatti trattati tantrici che spiegano il significato di ogni lettera dell'alfabeto sanscrito.

Mantra è parola formata dalla radice *man-* ("pensare") e dal suffisso *-tra* che indica un mezzo o uno strumento. Un *mantra* è dunque il Veicolo di un Idea, e l'idea è di regola un aspetto di Dio. Perciò un *mantra* contiene uno o più nomi divini ed è quindi veicolo di una divinità (nel senso non di un Essere distinto ma di uno o più aspetti o funzioni, o modalità, o poteri, dell'Uno. ndr).

Secondo il *mantrashastra*, il suono possiede quattro aspetti che si manifestano su altrettanti livelli:

Prima di tutto: *Vāk* (latino *Vox*) la Voce (*Lògos*). Secondo il *R̥gveda* – e come molto tempo dopo ci ricorderà il prologo del Vangelo di Giovanni – “Nel principio era *Brāhman*... e secondo a lui era la Voce e la Voce era il supremo *Brāhman*: “*Vag vai paramam Brahma*”. Questo è l'aspetto supremo (*parā*) di *Vāk*.

Poi l'aspetto *pashyant*, “colei che vede” nel senso che il primo atto creatore consiste in una visione (*Ikshana*) di Sé “dalla quale sorge il senso dell'Io divino” (*Brihadarānyaka Upanishad* I, 4).

Poi l'aspetto “intermedio”.

Infine quello della voce articolata e udibile.

I quattro livelli corrispondono rispettivamente ai quattro stati di coscienza: la coscienza trascendentale del Sé (*turya*), il sonno profondo (*sushupti*), il sogno (*svapna*) e la veglia (*jagrata*).

Di tutto questo è simbolo il più sacro e possente dei *mantra seminali* (*bijamantra*): OM, il quale in quanto suono unico (la vocale *o*, accompagnata da una mera risonanza nasale), rappresenta il *Brāhman*, ma in quanto scomponibile in tre suoni A, U, M, rappresenta la Madre divina pregna del Figlio trinitario (*Trimūrti*).

Ad OM corrisponde la *Para Vak*; la Voce Suprema, ai tre suoni corrispondono gli altri tre dei suoi aspetti.

Un *mantra* di solito è composto da uno o più *mantra* seminali e da uno o più nomi divini, i quali sono la traduzione in suono articolato della loro forma *pashyanti* percepita da un Veggente (*R̥ṣi*) nell'*ākāṣa* (l'etere quale veicolo e sede del suono, da intende-

re come fenomeno vibratorio in generale, ivi compresa la luce).

I *mantra* sono perciò suoni articolati che posseggono come delle ottave superiori sugli altri livelli, le quali possono vibrare in risonanza con essi.

Perciò, come diceva anche Giamblico, un *mantra* se tradotto, cessa di essere un *mantra*.

Comporre un autentico *mantra*, spetta a un Maestro che conosca appieno il *mantrashastra*, la “scienza dei *mantra*”. È perciò bene togliersi dal capo l’illusione che certi cosiddetti *mantra*, oggi viaggianti perfino per internet, possano avere altro risultato che un mero movimento delle labbra. Anche parole che potrebbero essere un *mantra* non lo sono se non vengono rispettate certe precise condizioni ... tra cui il fatto che un *mantra* non ha senso alcuno al di fuori del sacro rapporto che si stabilisce sacramentalmente tra un Maestro e un discepolo, ed è specifico del discepolo, oltre a richiedere una previa consacrazione operata da un Maestro qualificato.

Il guru pone il discepolo in comunione con una tradizione spirituale ... una tradizione spirituale inaugurata da una Incarnazione (Avatara) o da un saggio illuminato, si prolunga in una successione di grandi anime. L’iniziato ottiene una parte della conoscenza e del potere che circolano in questo corpo mistico

(Swami Veetamohananda, *Vedanta* n° 128, pp 9-10, Centre Védanta Ramakrishna, Gretz, Francia).

Solo allora il *mantra* diviene il “veicolo di un idea”, “un corpo, fatto di suono, della coscienza” di una Divinità. In realtà “il *mantra* stesso è la *Devatà*, (la Divinità), cioè la Coscienza suprema che si ma-

nifesta in quella forma". Lo stesso è detto nel testo gnostico valentiniano "L'Evangelo della Verità", al cap. XI, vs. 5 (versione di R. Fantechi, Torino 1998):

"quando discese in noi la Parola che dimora nel cuore di quanti La parlano, non mero suono (dunque), bensì sòma (corpo)".

L'efficacia del *mantra* è massima quando esso sia "pronunciato" mentalmente – Giamblico diceva "in una maniera non pronunciabile" – e ciò nel corso di una *ripetizione continua*, accompagnata da certe condizioni. Questa è il cosiddetto *japam*, di cui Krishna dice nella *Bhagavadgītā*: "Tra tutte le forme di adorazione Io sono il *japam*". In un ramo giapponese del Buddismo Mahāyāna, la frase *Namu Amida Butsu* serve allo stesso scopo. La stessa tecnica è vivente nella Chiesa Ortodossa, sotto forma di ripetizione del nome di Gesù. Analogamente, l'Islām conosce il *dhikr*, la ripetizione del nome di Allah.

Il *japam* è usato in una certa forma di disciplina tantrica per risvegliare la *kundalini*, la "Madre Risvegliata". Essa ascende lungo la colonna vertebrale e si riunisce infine con *Shiva* (il "Padre") nel "loto" alla sommità del capo (cfr. i versi de *La Voce del Silenzio*: "... ma lascia che l'igneo potere, etc").

La struttura sottile della colonna vertebrale, possiede sette Centri o "Loti". Di questi, quello chiamato *mūlādhāra*, perché situato alla radice (*mūla*) dell'albero della colonna vertebrale, è la sede ordinaria della *kundalini*, l'Energia della Madre. Nel *Bhāgavata Purāṇa* è detto che lo Spirito supremo penetra sotto forma di Suono (il *Logos*) i Sette Centri partendo dal

mūlādhāra, prima di manifestarsi come suono udibile, per cui *mantra* appropriati possono suscitare l'energia:

fintantochè la madre kundalini scorre verso il basso, la mente umana corre verso le cose del mondo; ma non appena essa risale, anche la mente umana si dirige in alto, verso le cose dello Spirito.

I cinque sensi, insieme con la mente, sono associati ai sei "loti" che vanno da quello della radice a quello situato fra le sopraciglia. Ma perché la *kundalini* possa cominciare a risalire noi dobbiamo avere assolutamente imparato a non seguire più il richiamo della nostra natura inferiore, animale, cioè avere purificato completamente – attraverso la consapevolezza che nasce dalla corretta meditazione – la nostra mente dal desiderio che ha sede nell'"Io" separato, (l'"Io" empirico). Non solo, quindi il completo dominio sui sensi legati al corpo, sulla sensualità e sulla sessualità, sulle emozioni, sui pensieri, sui concetti mentali, etc., ma anche e soprattutto, la pratica consapevole di una vita eticamente corretta.

Solo questo ci permette di cominciare a salire a un livello superiore oltre l'"Io", alla sfera del Sé e ciò sviluppando le potenzialità dei centri superiori di energia-coscienza presenti in noi, i quali si aprono sui livelli ancora superiori di coscienza. Proseguendo sulla Via, la sostituzione dei centri inferiori con quelli superiori (*l'integrazione*)⁴ corrispon-

⁴ In linguaggio cristiano-gnostico: "Il Sole divino (Cristo, Krishna, Buddha, etc. - il Sé) entrò nell'umanità per mezzo del nome di Gesù! (Jacob Bohme, *De signatura rerum* XII, 6-7)

de al fatto che l'energia *animica* (la *kundalini*) ascende in modo spontaneo, cioè non forzato, non per una spinta dal basso, ma per un richiamo dall'alto e a suo tempo⁵.

Nell'uomo comune i centri superiori non sono ancora integrati nella coscienza: le funzioni spirituali ad essi corrispondenti appaiono allora come un Altro che ci sovrasta e cioè il Salvatore in quanto Altro che ci viene incontro e ci assiste (il "genio" o *daimon*, il nume tutelare degli antichi, l'"angelo custode" della mitologia popolare, etc.). Quando invece questi centri sono integrati pienamente nella coscienza umana si realizza, l'identità del Sé umano, col Sé, col *Purusha*, il Cristo, Buddha o Krishna che dir si voglia...

Certe scuole insegnano a risvegliare la *kundalini* nel centro del corpo sottile alla base della spina dorsale (*mūlādhāra*) e dirigerla in alto lungo la *sushumna* (il braccio verticale della Croce): questa è una pratica da evitare accuratamente: Lo Yoga spirituale ignora i tre Chakra inferiori e si concentra invece su quelli superiori, a partire dal Quarto, quello del "Cuore".

Così la *kundalini*, richiamata dall'alto, ascende in modo naturale e non solo innocuo, ma anche benefi-

⁵ "La vita umana tornò nel paradiso ... penetrando nel centro animico situato al centro della carne (il *chakra* del Cuore, il quarto)" (Bohme, op cit). "Egli (Gesù, il Salvatore, l'Avatàra) venne nel mondo per la via del fiume Giordano, e subito questo cominciò a scorrere in senso inverso" cioè verso l'alto. È la *kundalini* - l'acqua del fiume Giordano che "converte" il proprio corso risalendo dal Centro del Cuore. Il Centro cardiaco è chiamato "il letto del fiume Giordano". (da *Testimonio della Verità*, Nag Hammadi, 9,3; 19,21)

co: ciò a suo tempo e nella misura adeguata alla statura spirituale e *morale* del discepolo.

Allora, simmetricamente al centro cardiaco, l'energia dei centri inferiori, viene trasmutata in quella dei centri superiori ("l'Acqua" che diviene "Vino"...)



L'IMPORTANZA DELLA MEDITAZIONE, OGGI

Tutti, in qualche modo, meditiamo: dalla semplice riflessione amara su come abbiamo appena bruciato i nostri soldi per la speculazione finanziaria, al pensare filosofico sul senso della vita, fino alla trascendentale meditazione degli Yogi e alla preghiera sacra o meditazione spirituale di cui si è detto ampiamente nelle pagine precedenti.

La meditazione è stata sostenuta da grandi Maestri spirituali che nel corso dei secoli l'hanno adattata alla natura e alle esigenze dell'uomo in generale e dei loro discepoli in particolare, quale lo strumento fondamentale per attuare, in modo consapevole, una spiritualità vivente. E la meditazione, poco a poco, si è sparsa anche in Occidente a seguito della diffusione del pensiero orientale e delle scuole di Yoga; ha influenzato in modo profondo i metodi della psicoterapia e i sistemi che mirano a ottenere un benessere psicofisico ed è praticata perfino per ottenere un miglioramento delle *performances* sportive degli atleti.

In questa parte finale, non ci occuperemo delle meditazioni, per così dire profane e neppure ci addentreremo più di quanto già fatto, nelle meditazioni filosofiche o religiose, né nelle tecniche delle meditazioni spirituali orientali; più semplicemente cercheremo di riassumere lo scopo di queste ultime, di comprenderne il significato universale, le basi cono-

scitive ed etiche su cui fin dalla più remota antichità si fondano, e i benefici che ci possono apportare ancora oggi.

La meditazione è, in sintesi, la mente che si rinnova completamente attraverso la conoscenza e l'uso corretto della mente stessa. Si inserisce perciò in un processo dinamico di sviluppo, di crescita e di rinnovamento continuo di noi stessi.

Ogni crescita spirituale è una creazione libera e continua di qualcosa *dipiù*.

Un *dipiù* però, non quantitativo e obbligato (come avviene ad esempio per il cosiddetto *PIL*, nell'economia della società capitalistica contemporanea, ma qualitativo ed energetico: più qualità, e diverso e maggiore livello energetico nel pensiero, nella parola, nell'azione.

In sostanza, questo *dipiù* qualitativo ed energetico, è il risultato del prevalere del processo di costruzione e di sintesi, su quello di demolizione e distruzione, processi caratteristici di tutti gli esseri viventi. Nel caso dell'uomo tale processo naturale si attua anche nella vita spirituale, nell'evoluzione della nostra mente e della coscienza verso livelli sempre più profondi e consapevoli.

La crescita in senso spirituale, come insegna la *Baghavad Gītā*, a proposito della battaglia che *Arjuna* deve sostenere e vincere, implica una cosciente lotta interiore per rinnovare la nostra mente, il nostro "io", lotta che prevede la distruzione (*nir[vana]* = estinzione) delle nostre abitudini, delle memorie, delle tendenze, perfino delle sensazioni e istinti, che

condizionano, dandoci sofferenza, il nostro libero pensare, la nostra parola, e le nostre azioni.

Questa lotta brucia energie mentali che devono essere controbilanciate da un processo positivo e costruttivo di acquisto di energia, per compensare le perdite subite anche solo nello sforzo di controllare le nostre pulsioni, i sensi e la mente. Se ciò non accade, la nostra vita spirituale non sarà tale, ma un'altra forma di inutile sofferenza.

Lo *Yoga*, in essenza, è meditazione e *viceversa*: entrambe sono un processo di trasformazione della coscienza, di costruzione spirituale, di acquisizione e di bilanciamento di energia, e devono essere praticate intensamente per portare la nostra coscienza a livelli qualitativi sempre più alti: una coscienza sempre più libera e espansa, nel senso di pienezza spirituale.

Questa crescita ci chiede anche di recuperare e convertire nella direzione dello Spirito, poteri ed energie dei diversi componenti della nostra personalità, ma soprattutto ci chiede la trasformazione e l'ampliamento della coscienza. Al di là delle tecniche, delle scuole, dei Maestri, dei moventi (non sempre spirituali, soprattutto in Occidente), quale è l'essenza della meditazione?

Nella sua reale essenza, la meditazione spirituale è:

Il dispiegarsi del nuovo nella nostra mente, l'aprirsi della nostra coscienza alla libertà dello spirito. Il nuovo è al di là e al di sopra del passato ripetitivo e la meditazione è l'arresto di questa ripetizione. La "morte" che la meditazione

porta con sé, è la “morte del vecchio” e “l’immortalità” del nuovo (...). Il nuovo non si trova nell’area dei pensieri condizionati dai residui del passato e la meditazione è il silenzio di questo pensiero.

(J. Krishnamurti, *The only revolution*, trad. R. Fantechi)

Inoltre, la meditazione:

non è un oggetto, non è un raggiungimento o una meta che per quanto elevati possano essere, sono sempre fondati su aspirazioni egocentriche, né la cattura di una visione, né l’eccitamento di una sensazione. È come il fiume che non può essere domato e corre veloce straripando.

(J. Krishnamurti, *The impossible question*, trad. R. Fantechi).

Meditazione è “musica senza suono”, è “voce del silenzio”, non può essere asservita né sfruttata.

La meditazione è il silenzio in cui l’io, falso e illusorio, ha cessato di essere fin dall’inizio.

Nella consapevolezza, la nostra mente ha osservato l’intera struttura del pensiero e ne conosce il valore relativo. Può questa mente guardare con occhi non macchiati dal passato?

Questa è veramente una domanda seria, non solo un pasatempo intellettuale. Noi dobbiamo dare la nostra energia, la nostra passione, la nostra vita per scoprire, per conoscere; poiché questa è l’unica via d’uscita da questa terribile brutalità, da questa sofferenza, da questa degradazione, da ogni cosa corrotta e peritura.

Possono la nostra mente, il nostro cervello, esso stesso corrotti nel processo del tempo, esser quieti sì da poter vedere la vita come un tutto e perciò senza problemi? Un problema sorge solo quando la vita è vista in modo frammentario. Vediamo la bellezza di ciò? Quando noi vediamo la vita come un tutto, non vi è problema alcuno.

È solo la mente e un cuore rotti in frammenti che creano problemi. E il centro della frammentazione è il nostro "io" ordinario, separato e separatore. L'"io" è prodotto dal pensiero (è un "oggetto", non il soggetto reale che è il SÉ - ndr); non ha realtà in se stesso.

L'"io", la "mia casa", le "mie" delusioni, il "mio" desiderio di diventare qualcuno, di dominare gli altri – quell'"io" è il prodotto del pensiero che divide, è il prodotto del passato. Può la nostra mente guardare senza questo "io"? Non essendone capace, quello stesso "io" dice: "io" mi dedicherò a Gesù, a Buddha, a "questo" o a "quello" (...)

Comprendiamo questo fatto essenziale? L'"io" che si identifica con qualcosa che considera più grande, è ancora lo stesso "io".

Così nasce la domanda: può la mente, può il cuore, il nostro essere intero, osservare, conoscere, comprendere, senza l'"io" frammentato, diviso, condizionato?

Questo "io" falso, illusorio, è del passato: non vi è "io" nel presente. Il presente non è nel tempo. Può la nostra mente essere libera da questo "io" separato guardando all'intera vastità della vita?

Lo può, completamente, in modo definitivo, quando abbiamo in modo fondamentale, con tutto il nostro essere, compresa la natura del pensiero.

(J. Krishnamurti, The impossible question)

In definitiva dunque, la meditazione spirituale è lotta per la coscienza libera o coscienza del SÉ. Con la meditazione noi possiamo recuperare la nostra consapevolezza, diventare padroni della nostra esistenza; possiamo uscire dai condizionamenti dell'inconscio e condurre una vita piena di significato, non più fondata sull'"io" separato che abbiamo purificato e reso maturo, ma sul SÉ.

Possiamo accelerare il nostro cammino evolutivo nella direzione del SÉ?

Lo possiamo, mantenendo un intenso grado di aspirazione spirituale e rendendo *sacra* la nostra vita, aprendoci pienamente ai poteri creativi della Vita Universale che, come dice Sri Aurobindo, è Vita Divina, vita del SÉ.

L'aspirazione è nostra, mentre tutto il lavoro in realtà è fatto dal Divino stesso, come insegna la *Gītā*. Tutto il potere per crescere spiritualmente ci proviene dalla Vita Universale, dalla divina Vita del SÉ.

E in che modo possiamo aprire la nostra mente e il nostro cuore all'energia del SÉ?

Cambiando modo di pensare. Innanzi tutto non dobbiamo mai consentire che altri pensino per noi. Dobbiamo scegliere i nostri pensieri con piena consapevolezza e prendere le nostre decisioni in libertà e autonomia. Poi dobbiamo cominciare a universalizzare il nostro modo di pensare, cioè dal punto di vista delle Verità Eterne e dei principi della Vita e non da quello della paura, dell'ignoranza, e della superstizione.

La nostra trasformazione e rinnovamento interiori poggiano sulla comprensione di certi fatti fondamentali.

La meditazione è qualcosa di più, in senso qualitativo ed energetico, che concentrarsi su di un oggetto, o soggetto, o acquietare le onde del pensiero, o rilassare la nostra mente. Durante la meditazione in realtà molti cambiamenti avvengono nella nostra coscienza, all'inizio impercettibili poi, via via

che la nostra mente si purifica e si affina con la pratica, sempre più evidenti. Possiamo così osservarli e comprenderne il significato.

Non è possibile praticare una vera meditazione spirituale se non superiamo prima alcuni degli ostacoli principali che troviamo sul cammino di una vita spirituale. Il lavoro disinteressato, lo studio di testi sacri, la preghiera spirituale, costituiscono alcuni elementi della disciplina preliminare necessaria a rimuovere questi ostacoli.

Quando però siamo divenuti stabili nella meditazione, scopriamo che è proprio essa che ci consente il loro superamento.

Dobbiamo comprendere inoltre che la meditazione non è un salto improvviso oltre la nostra coscienza ordinaria. Proceede in modo naturale, per gradi e stati diversi della coscienza. Lo stesso processo del meditare ci dà la possibilità di distinguere tali gradi e stati, descritti negli *Aforismi sullo Yoga di Patanjali*.

La nostra mente, nei suoi livelli più profondi, nella dimensione della coscienza libera, incondizionata, contiene la conoscenza che ci è necessaria per attuare il processo di trasformazione della nostra coscienza e il processo di rinnovamento di noi stessi attraverso la mente stessa. Nella mente profonda scopriamo anche le leggi che governano l'ascesa verso il SÉ. Tutto questo si rivela da sé e in modo completo nel corso di una lunga e costante pratica della meditazione.

Con la meditazione ci liberiamo dai condizionamenti e dalle sofferenze che nascono dai “residui” (abitudini, tendenze, atteggiamenti, modi, reazioni, etc.) generati dalle nostre esperienze passate. I motivi di fallimento, le sofferenze e gli stati d'animo variabili, tutti hanno avuto origine nel nostro passato e sono stati sepolti profondamente nel nostro inconscio.

È assolutamente fondamentale perciò comprendere come funziona il meccanismo dei condizionamenti e delle sofferenze connessi ai nostri “residui” passati.

Ogni pensiero, azione ed esperienza, lascia nella nostra sostanza mentale un effetto sottile, una traccia, in forma di residuo o “seme” detto *saṃskāra*. Questi residui sono la causa vera di tutte le nostre sofferenze presenti, in quanto questi “semi” possono riprodurre in seguito le azioni o le esperienze originali, cariche di tutte le loro emozioni, sentimenti, desideri, passioni, facendole insorgere di nuovo in un'onda di pensiero chiamata *vrītti*.

Per liberarci dalle nostre sofferenze e condizionamenti vari, dobbiamo perciò, in qualche modo, liberarci dai *saṃskāra*, da tali “residui”.

Inoltre, nella nostra mente agiscono due forze contrarie: una che manifesta, esprime, rivela, l'altra che sopprime e controlla (*nirodha*).

È la forza di espressione che converte un “residuo” in un'onda meccanica, automatica, di pensiero o *vrītti*. L'attività di questa forza fa sorgere nella no-

stra mente centinaia di idee, emozioni e desideri che rendono difficile la concentrazione e la meditazione.

La forza di soppressione e di controllo è di due tipi:

1. La *vritti-nirodha* = “controllo dell’onda di pensiero”. Ferma le onde di pensiero e le riconverte in forma di “residui” (*saṃskara*). Questa forza agisce solo a livello conscio della nostra mente e non controlla i *saṃskara*, ma solo le onde di pensiero grossolane. È comunque la forza che si applica quando appaiono pensieri che ci distraggono durante la meditazione.

2. La *saṃskara-nirodha* controlla invece il residuo stesso. Un *saṃskara* può sopprimere un altro *saṃskara* in modo naturale e automatico (“rimozione”) a nostra insaputa e indipendentemente dalla nostra volontà, nell’inconscio (ad esempio il “residuo” della paura può sopprimere quello dell’avidità o dell’attrazione sessuale impedendoci così di manifestare queste emozioni). La rimozione inconsapevole di istinti ed emozioni può condurre a nevrosi e a malattie psicosomatiche.

C’è un altro modo di controllo da parte della *saṃskara-nirodha* ed è quello che è implicato sempre e comunque in una corretta meditazione. Consiste nel sopprimere i *saṃskara* a livello conscio con il nostro potere della volontà. Ma prima è necessario comprendere la natura del “residuo” e ciò è possibile solo quando esso si trasforma in un’onda di pensiero (*vritti*) e viene così alla superficie della nostra mente conscia.

Allora e solo allora, dopo aver compreso pienamente la natura dell'esperienza passata rivelata dall'"onda" e convertita in "residuo", questo può rimanere sotto il controllo della nostra volontà, durante la manifestazione, a livello cosciente, al contrario della rimozione che è inconscia.

Solo alcuni delle migliaia di residui delle esperienze passate depositati nella nostra mente vengono alla luce nella nostra coscienza; la maggior parte rimane in stato latente o inconscio, oppure in uno stato controllato.

Tra gli scopi della meditazione c'è proprio quello di controllare i "residui" per mezzo del controllo volontario e consapevole dell'"onda di pensiero". Ciò avviene grazie alla conoscenza dei *saṃskara*.

In pratica, dobbiamo rivivere questi residui del passato, sperimentarli con piena consapevolezza, con il potere della nostra volontà. Tutti i nostri desideri nascosti, le nostre paure, le nostre avversioni ed attaccamenti, devono essere tirati fuori, osservati, affrontati con coraggio, compresi ed infine trasformati.

Ciò è possibile con intense pratiche devozionali, con la preghiera sacra o *mantra*, le visualizzazioni e le drammatizzazioni e, soprattutto, con la meditazione spirituale. In tali modi vengono portati al livello della coscienza, tutti gli istinti, i complessi, i difetti, residuati nel nostro inconscio. In tali modi possiamo purificare, affinare e rafforzare la nostra mente, così che essa riveli la vera natura dei *saṃskara* e possa, controllarli e dominarli.

Ma la conoscenza ottenuta con le discipline devozionali e la meditazione ordinaria possono solo convertire i "residui" in uno stato di controllo cosciente e diminuirne la loro forza e il livello di intensità, ma non possono eliminarli alla radice.

La conoscenza che può disattivare ("estinguere", "spegnere" = *nir*, da cui la parola *nirvano*) completamente i "residui", è quella che nasce solo negli stadi avanzati della meditazione, detti *samādhi*.

Questa conoscenza superiore è chiamata *Prajñā*, "Sapienza" o "luce dell'intuizione", "intuizione che porta la verità", un fuoco spirituale di luce interiore. È la *Prajñā* che riduce in cenere residui del nostro passato, come un seme che è stato bruciato.

Ogni volta che meditiamo correttamente, verificiamo le cause passate delle nostre difficoltà, conflitti, sofferenze, attuali. Cominciamo a liberarci da queste, distruggendo tali cause.

Il primo stadio del rinnovamento di noi stessi attraverso noi stessi, è appunto la liberazione dal passato, come diceva Krishnamurti. Il secondo stadio è la maturazione del carattere, della nostra personalità, della nostra mente; la maturazione della nostra coscienza individuale, del nostro "Io".

Il SÉ o *Ātman* che risplende di luce propria è la reale natura dell'Uomo, ma esso è nascosto, oscurato dal nostro "io" empirico.

Tuttavia se non si comprende la natura dell'"io", non è possibile comprendere la natura dell'*Ātman*.

I grandi ostacoli posti sul nostro cammino spirituale, si trovano nell'"io" e soprattutto nell'*egotismo*,

nel senso cioè di un "io" che si crede o si pensa separato, diviso, accentratore, dominatore. In realtà, l'"io" e l'*egotismo*, non sono la stessa cosa.

L'"io" è *Manas*, la coscienza individuale; è un organo interiore, un senso, anzi, il "Re dei sensi" come insegna il Buddhismo, come il cuore e il fegato sono dei nostri organi fisici esterni.

Il *Manas* svolge parecchie funzioni utili, tra cui il coordinamento delle diverse parti della personalità. Il problema non è perciò quello di distruggere l'"io", il *manas*, cosa peraltro impossibile in vita, l'"io" scompare da sé, con la morte, ma di renderlo puro, vale a dire, liberare la nostra mente dall'idea di un sé separato, diviso e conflittuale, così da renderla stabile e matura, in modo da poter lottare per crescere in senso spirituale e sostenere il duro impatto con la nostra esistenza quotidiana.

D'altronde l'*egotismo*, il senso di un "io" separato, da cui nasce il comportamento che chiamiamo *egoismo*, è il modo ordinario in cui l'"io" si muove rapportandosi con gli altri e, soprattutto, con se stesso.

L'*egotismo* diviene un vero e proprio problema, quando si comporta in modo non corretto con gli altri e si mette in mostra per dominare gli altri (narcisismo, megalomania, etc.).

È questo l'"io" non corretto, falso, immaturo, che non cresce in modo naturale nella direzione dello spirito.

L'"io" maturo è invece quello che ci permette di dare un retto giudizio su noi stessi, e che sviluppa la capacità di vivere armonicamente con il prossi-

mo, perché innanzitutto siamo in armonia con noi stessi.

Quattro sono i passi che dovremmo compiere per sviluppare un "io" maturo: il primo è quello di porci ad osservare il nostro "io" ordinario per vederlo quale realmente è.

È questo un passo molto difficile, il più difficile, perché l'"io" assume continuamente molte "maschere". La meditazione che è fondata sull'attenzione, l'osservazione e la consapevolezza dei contenuti della nostra mente, ci aiuta grandemente a smascherare l'"io" illusorio.

Il secondo passo consiste nell'accettare comunque questa immagine di noi stessi, ossia tutti i suoi difetti e limitazioni senza avere vergogna, sensi di colpa o ansie di cambiarla, fattori che contribuiscono a mantenere o ad accrescere la conflittualità nella nostra mente.

Il terzo passo è quello di mettere fine a quelle forme di "io" immaturo e illusorio, costituite da ipocrisia, autoinganno, pretese di essere più di quanto si è, invidia, gelosia, etc., etc.

Il quarto passo è quello di rieducare l'"io" a sviluppare una corretta consapevolezza di sé, fondata su di una corretta valutazione di noi stessi e a sviluppare la forza di volontà che ci permette di affrontare i problemi della vita, a renderci liberi da paure, avversioni e odi.

Consapevolezza, verità verso noi stessi, forza di volontà e libertà: queste sono le caratteristiche dell'"Io" che è maturato in modo corretto.

Per tutti questi passi la meditazione è di un grande aiuto, perché solo nelle profondità della meditazione ci possiamo confrontare con il nostro "io", comprenderlo e *trasformarlo*, facendolo maturare.

Inoltre la meditazione rafforza la volontà, perché la libera dalla stretta degli istinti e, mediante la concentrazione, unifica i suoi poteri dispersi.

Una volontà pura e forte è la più grande ricchezza che un uomo possieda. Tutto questo fa sì che la nostra vita morale ed etica ne esca completamente rinnovata.



“Io” è parola che riassume la coscienza che abbiamo di noi stessi in associazione con un corpo fisico, con una mente, con le altre esistenze con cui siamo in rapporto, con le nostre esperienze, etc. L’Io non esisterebbe se non avessimo memoria del nostro passato, se non potessimo associarlo alle nostre esperienze e se non lo vedessimo sempre in rapporto con un Non-Io. È un’immagine che formiamo di noi stessi, per di più selettiva e quindi parziale, poiché comprende solo quanto ricordiamo, o preferiamo ricordare, della vita che abbiamo finora vissuto.

Sopravviene la morte e tutto ciò si dissolve come una increspatura effimera sulla superficie di una coscienza più vasta. E non vale evocare la reincarnazione a questo proposito poiché non è l’Io che si reincarna.

Ogni Io nasce una volta e poi scompare per sempre. Una prossima rinascita vedrà un Io totalmente nuovo, che si costruirà sulla base di nuove memorie, nuove esperienze e nuove relazioni, e costituirà perciò una nuova maschera sul volto della nostra vera ed eterna Identità, il Sé. (...)

Vediamo allora che quanto chiamiamo “Io” (l’“Io empirico”) non è soggetto, bensì *oggetto* di coscienza, poiché noi lo pensiamo. Il vero soggetto, quello che ci permette di dire “Io”, è il Sé che mai potrà

⁶ Tratto da *L’Evangelo della Verità*, “Sommario di insegnamenti gnostici”, par. 11. (op. cit)

divenire *oggetto* di coscienza. L'Io empirico, chiaramente, non esiste, al di fuori dello *schema*⁷.

Perciò, identificandosi con esso, noi rimaniamo prigionieri dello *schema*, e ne viene eclissata la nostra pura coscienza di essere, sostituita dalla coscienza di essere questo o quello. In altre parole, per via di questo Io noi crediamo di essere elementi dello *schema*, vale a dire elementi limitati, perituri, fonte di frustrazione e di dolore.

È l'Io empirico dunque la sede dell'Errore (*Avidyā* - "ignoranza", effetto della *Maya*, "illusione". ndr).

È certo possibile, e desiderabile, che l'Io evolva, divenendo più puro, più nobile, più utile e accettabile socialmente. Ma un Io che voglia divenire migliore per sé, nel proprio interesse, è ancora un Io che cerca di perpetuare se stesso, e si tratta dunque ancora di un moto egocentrico, e quindi tutt'altro che virtuoso, che ci riporta nello *schema*, pur se messo in atto per mezzo di questa o quella pratica o disciplina spirituale.

Dobbiamo renderci conto che nessun elemento dello *schema* può sottrarci al circolo vizioso, poiché nulla può produrre che trascenda lo *schema* stesso.

L'illusione che lo *schema* possa trascendere se stesso è l'errore (...). Che fare allora? Occorre agire in modo totalmente disinteressato senza alcun desiderio di risultati personali (il *karma-yoga* della *Bhagavad Gītā*. ndr) e in tale spirito vegliare su noi stessi, os-

⁷ Antico termine gnostico, usato anche da S. Paolo, per denotare la catena infinita generata dall'Errore (*Plâne*). In India il termine equivalente è *saṃsāra*, la catena infinita delle rinascite, generata dalla *maya* (ndr).

servare cioè l'Io in modo spassionato, sì da constatarne, per scoperta vera e diretta, la natura di oggetto, la sua natura composita, condizionata ed effimera, il suo appartenere al mondo delle apparenze, il suo costituire l'identità provvisoria di una singola vita, una proiezione limitata ed effimera del nostro vero essere, uno strumento a nostra disposizione.

Non vi è nulla che l'Io empirico possa fare per dissipare la propria oscurità, se non aprirsi ad una Luce che è già accesa da sempre, si da renderne possibile l'intervento verticale (Gnosi) che lo aiuti a riconoscere la natura illusoria dello *schema*. (...)



LA CONSAPEVOLEZZA E LA MEDITAZIONE

Consapevolezza è una parola che denota più di qualsiasi altra la coscienza durante la meditazione...

Filosofie e sistemi sono linguaggi utili a dire qualcosa: è un linguaggio il Buddismo; è un linguaggio lo Gnosticismo; ma il "qualcosa" che essi vogliono dire li trascende... è "il salto verticale fuori dal sogno che stiamo sognando".

È questo il problema di sempre...

La consapevolezza è un mezzo per giungere ad una soluzione di questo problema? Consapevolezza è già l'essere "fuori dal sogno", è realizzare la piena coscienza che "stiamo sognando".

Gli esercizi di meditazione allora possono essere il mezzo?

Alcuni esercizi possono servire tutt'al più allo scopo per cui sono stati concepiti: rilassare il corpo e calmare un poco la mente per aiutarla a compiere un lavoro ben più serio. Se non funzionano, vuol dire che vengono eseguiti male, per esempio senza la necessaria regolarità; oppure sono stati concepiti male e allora vanno buttati via.

Se non vi è modo di essere regolari, nella meditazione si può provare una forma di meditazione chiamata meditazione serena; ma questa deve essere praticata correttamente, come tutte le forme di meditazione: senza desiderio di risultati, senza impegnarsi in faticose speculazioni filosofiche, senza

farne una forma di auto-convincimento riguardo a presunte verità. La meditazione serena può allora consistere nella calma e attenta lettura di un buon testo o nella sua recitazione, qualora lo si conosca a memoria.

Può essere una tranquilla passeggiata dedicata alla contemplazione della natura, senza sforzo, senza portarsi dietro i problemi quotidiani, senza volerne fare un mezzo per raggiungere un certo stato mentale, poiché ciò sarebbe un'ulteriore agitarsi delle acque della mente; deve essere pura contemplazione, senza fardelli di memoria, senza fini, senza attese.

Altri esercizi possono costituire un allenamento all'attenzione necessaria alla consapevolezza: se questi non riescono vuol dire che non viene esercitata la necessaria attenzione. Noi non siamo quasi mai totalmente attenti a quello che facciamo e dovremmo imparare ad esserlo. Vi sono ottimi libri che possono aiutare⁸.

Leggendo questi libri si deve comunque tener presente che sulla pratica originaria della Consapevolezza pura si sono innestate pratiche spurie, come, ad esempio quelle volte a suscitare il disgusto per il corpo. Ma il disgusto, come ogni re-

⁸ Ad esempio: *Il Miracolo della Presenza Mentale* del monaco vietnamita Thich Nhat Hanh (Ubal dini Ed.) che tra l'altro contiene una traduzione del grande *sutra* del Buddha sulla Consapevolezza e, da ultimo quella (non troppo buona) del piccolo ma fondamentale *Sutra del Cuore della Prajnàpàramità*. O anche *La Pratica della consapevolezza in parole semplici* di Henepola Gunaratana (Ubal dini Ed.).

azione, è ancora un fattore che lega al divenire non meno della brama!

Per conoscere cosa sia la Consapevolezza pura un grande aiuto può essere Krishnamurti⁹.

Comunque, nessun esercizio, specialmente se eseguito in vista di uno scopo da raggiungere, risolverà mai il problema; anzi, un esercizio veduto in un'ottica sbagliata non può che aggravarlo.

Infatti, nulla di veramente spirituale può essere l'effetto di pratiche intraprese, di qualcosa che si svolga nel tempo: si devono creare le condizioni necessarie al risveglio, ma il risveglio stesso non può essere provocato. Avere un movente ed attendere qualcosa, impediscono la soluzione del problema, poiché ne sono parte.

Cercate di vedere chiaramente, di rendervene conto, non di credere, che la proiezione nel tempo di una supposta soluzione, non è una soluzione, bensì parte del problema

Affrontate perciò il problema esaminando le domande nelle quali si esprime, poiché queste contengono in sé la risposta. Perché facciamo certe domande? Perché ci preoccupiamo dei risultati? Perché sia-

⁹ Quale *Libertà dal Conosciuto* (Ubaladini Ed.), la piccola "summa" del suo insegnamento; *La Prima ed Ultima Libertà* (Ubaladini), altra opera fondamentale; *The Urgency of Change* ("La Necessità del Cambiamento" - il primo capitolo tratta della Consapevolezza). Qualche buon libro di *Zen: Misticismo cristiano e Buddista*, *Introduzione al Buddhismo Zen* e *Manuale di Buddhismo Zen* (Ubaladini) di D. T. Suzuki, autore serio e competente. *La Via dello Zen* di Alan W. Watts e *Il Libro sui tabù che ci vietano la conoscenza di ciò che veramente siamo* (Ubaladini, collana "Ulisse") opera fondamentale da leggere e rileggere.

mo scontenti di quello che facciamo? Quale ne è il movente? Qual è l'attesa? Tutto ciò non è parte di quell'Io che dobbiamo superare?

Al cinema seguiamo un certo spettacolo e possiamo immedesimarci nella vicenda e perfino dimenticarci di noi stessi, condividendo le emozioni fittizie che attribuiamo agli attori. Possiamo chiederci quale sarà l'esito della vicenda ed esserne ansiosi: possiamo far nostro qualche problema che sembri angustiare gli attori e tormentarci per la sua soluzione.

Oppure possiamo sedere tranquilli, ben consapevoli che si tratta di uno spettacolo, godendocelo senza lasciarci coinvolgere da esso. Saremmo allora sempre noi stessi, uguali prima e dopo lo spettacolo, dal quale non ci saremmo attesi nulla salvo questo: assistervi.

La nostra vita è uno spettacolo, ma uno spettacolo *sui generis*, poiché noi ne siamo spettatori e attori ad un tempo.

Questa ne è la complicazione: che dobbiamo guardare come spettatori ed agire come attori. In quanto attori possiamo in una certa misura farci autori e registi; ma allora dobbiamo sapere che gli altri attori sono noi stessi e perciò dobbiamo (non) fare loro quanto vorremmo che essi (non) facessero a noi. Questo solamente è il nostro ruolo di attori: amare.

In quanto spettatori non dobbiamo lasciarci coinvolgere da nessuno degli attori, salvo quanto appena detto, e soprattutto non dobbiamo lasciarci coinvolgere dal protagonista: noi stessi.

Allora assistiamo e basta: siamo fuori dallo spettacolo; siamo ancora e già fuori del cinema; siamo da sempre e per sempre, al di là del tempo in cui si svolge la vicenda, perché il tempo è parte della vicenda.

Se siamo buoni attori e spettatori consapevoli non abbiamo altro da fare, poiché in tal caso come spettatori, di momento in momento, siamo esattamente quello che dobbiamo essere in funzione dello spettacolo che ci vede protagonisti.

Di momento in momento non potremmo essere o fare né nulla di più né nulla di meno di quello che siamo o facciamo. Ogni momento è allora perfetto. Allora non dobbiamo attenderci altro; non ci viene chiesto altro; non dobbiamo andare da nessuna parte; non dobbiamo sviluppare nulla; tutto viene da sé. Non è questa la pace?. Non tiriamo finalmente un grande respiro di sollievo?

Solo la Consapevolezza porta alla vera e duratura calma della mente: allora le sue acque calme non impediscono più il riflettersi senza distorsioni di una Luce che è sempre presente.

Vi sono due requisiti fondamentali, che in fondo si riducono a uno solo: l'assenza di ogni egocentrismo.

Il primo è che la consapevolezza va ottenuta riguardo a tutta la nostra vita di relazione, poiché noi non siamo esseri isolati; allora di ogni moto del nostro animo va visto il senso che esso possiede nei confronti degli altri. Di qui nasce il *retto agire* (compassione).

Il secondo è che si deve vedere senza giudicare in base a criteri prestabiliti e senza mirare ad un fine ulteriore alla visione di ciò che noi siamo e di come ci muoviamo nella nostra vita di relazione.

“Mirare ad un fine ulteriore alla visione” vuol dire credere di sapere già dove noi dobbiamo giungere: partiamo da un’idea preconcepita, cioè dal passato, per arrivare ad una meta che supponiamo situata nel futuro; ma siccome anche questa è prestabilita, rimaniamo prigionieri del passato e non vediamo nulla, poiché il velo del passato rimane tra noi e la visione: il “noi” nasce infatti dal passato, cioè dalla nostra memoria psicologica, e se ne nutre.

Mirare ad un fine, crea il “noi”, la meta e la distanza che li separa. Chiaramente un fine è qualcosa che noi ci proponiamo, cioè mettiamo davanti a noi nel futuro. Avere un fine vuol dire creare l’illusione che occorra del tempo per raggiungere la meta lungo un qualche sentiero.

Certo, si può ragionare in senso inverso: siccome noi siamo lontani dalla meta, e siccome questa è sublime e gloriosa, allora ci deve essere un sentiero, e deve volerci del tempo per percorrerlo. Ma qui si parte da una supposizione e si pretende di estrarne la Verità. Per di più due sono i casi: o la distanza tra noi e la meta è finita ed allora anche la meta è finita; oppure questa distanza è infinita, ed allora è inutile sperare di poterla percorrere...

Riflettiamo: in fondo a un sentiero si trovano tutt’al più dei passi che lo prolungano. Allora: quanti chilometri dovrebbe distare da noi la Verità?

Quanti sforzi, quante vite? Non vedete che ciò di cui si può misurare la distanza, si trova ancora nei limiti di tale misura, e quindi non può essere la Verità? Nello Spirito non vi è distanza, né di stato, né di luogo, né di tempo, né finita, né infinita: allora vedete che “noi” e “meta” sono solo le due facce di una medesima illusione, e che questa illusione è creata dalla funzione separativa di ogni concetto acquisito.

È questa la *maya*. Allora la Verità non è una meta e quindi non è un risultato. Causa ed effetto appartengono alla sfera dell'illusione. Nel *Saptasatikà Prajnàpàramità sutra* leggiamo: “Se qualcuno considera l'illuminazione (bodhi) come qualcosa da raggiungere, da essere coltivata per mezzo di disciplina, è colpevole dell'orgoglio del sé”. Il Maestro Zen Hui Ha dice: “Illuminazione significa rendersi conto del fatto che l'Illuminazione non è cosa che possa essere ottenuta”. La Verità è vedere e per vedere basta guardare, qui ed ora, non là e domani. Avere un fine vuol dire agitare la mente e non si può calmare la mente agitandola.

Nella vera Consapevolezza è assente ogni egocentrismo e perciò non vi è più cognizione di un “io” che sia consapevole. Se l'“io” interviene, esso porta con sé le proprie ansie, i suoi timori, le sue attese, e tutto ciò è la distanza che separa il soggetto dall'oggetto.

Allora, ad esempio, il soggetto vuole intervenire sull'oggetto, vi sovrappone un fine preconcepito, e quindi vede il fine, non l'oggetto. Avendo letto, ad esempio (Patanjali, I, 1) che “lo yoga è l'inibizione dei moti della mente (cittavrittinirodha)” cerchiamo di

calmare la mente con la volontà; ma anche questo è un moto della mente e quindi l'opera fallisce.

Se invece si è consapevoli dello "io" e di tutti i suoi moti, desideri, preconcetti, etc., del fatto cioè che l'osservatore è parte dell'osservato, la mente si calma in modo spontaneo.

Teoria? Belle parole? C'è un modo solo per saperlo, che non è un metodo o un sistema o un sentiero, ma un modo di vivere: osservare con attenzione, senza distrarsi, lo spettacolo, ivi compreso quello che il "protagonista" ricorda, fa, desidera, teme, spera, nei riguardi di sé e degli altri; vedere come e perché lo ricorda, lo fa, lo desidera, lo teme, lo spera; vedere allora che lo stesso protagonista altro non è che memoria, azione, desiderio, timore, speranza; che non esiste quindi protagonista alcuno al di là di tutti questi fattori; che perciò non vi è ragione alcuna di timore o di attesa.

Questa è la consapevolezza grazie alla quale la mente umana vede le proprie limitazioni e così le supera. Superare le limitazioni della mente è *Prajnà* o meglio *Prajnàparamità*, la Gnosi. Si tratta solo di comprendere il modo in cui funziona la nostra mente. Se lo comprendiamo, vediamo come viene creata l'illusione, ed allora ce ne liberiamo. Vediamo che i nostri problemi sono parte dell'illusione, ed allora ci liberiamo dei problemi.

Ogni genuina trasmissione di Conoscenza ha la sua radice e la sua origine nell'Anima. La descrizione del modo in cui sia stata ottenuta è sempre un'interpretazione: rivelazione da parte di "Dio", mes-

saggio concreto da qualche fantomatico “aldilà”, etc, sono favole *ad usum vulgi*, oppure autoillusioni, anche se sincere.

La stessa idea di un “al di là” è un’illusione: non vi è né “qua” né “là”. Occorre sempre perciò risalire oltre la forma, la terminologia, il linguaggio adottato per la trasmissione e ciò è possibile solo accedendo alla vera radice ed origine. Allora si vede che forma e linguaggio sono accessori e perciò che ogni genuina trasmissione cerca di tradurre gli stessi fatti essenziali. Se invece si rimane impigliati nella forma, nei termini e nel linguaggio, nel senso che le parole hanno acquisito nelle varie tradizioni, ci si incammina su qualche sentiero che diverge dagli altri e ci si dirige verso l’errore, non verso la Verità. Dobbiamo perciò sempre restare vigili sul senso delle parole, che sono indici, non realtà. La realtà trascende sempre le parole che cercano di indicarla: dobbiamo perciò sempre distinguere l’indice dall’oggetto indicato.

Perciò un testo può divenire un ostacolo se letto in un’ottica erronea... Una corretta visione conduce a *psicologia* (“linguaggio dell’anima”) ogni possibile cosmologia, cioè ad una analisi dei modi e degli oggetti del pensiero. Tutto è, letteralmente, dentro di noi. L’errore cosmologico conduce all’illusione che vi siano infiniti piani sovrapposti tra noi e la nostra meta, da cui i sentieri con le loro tappe, le pratiche, i metodi, le regole, le iniziazioni, le dottrine più o meno segrete (cioè l’accumularsi nel tempo di nozioni ed opinioni che soffocano la pura semplicità

di ogni visione originaria), le chiese, gli intermediari, i depositari del vero, le guide, i preti, i maestri, le autorità spirituali e tutto lo sfruttamento che ne risulta. Ogni dicotomia appartiene alla sfera dell'illusione, ed il noi e la meta costituiscono appunto una dicotomia che è il frutto di falsa discriminazione e dell'erronea autoidentificazione con uno dei suoi termini. Che significa, se no, che *Samsàra* e *Nirvana* sono la stessa cosa?

La Verità si trova al di là di tutte le dicotomie dovute al limite della nostra mente ordinaria.

Leggete il *Sutra del Cuore della Saggezza Trascendente*. Vi diverrà chiaro che il *sutra* non descrive tanto la meditazione di un certo *bodhisattoa* chiamato Avalokita, quanto lo stato di illuminazione o Consapevolezza perfetta (*samyaksambodhi*). *Avalokiteshvara* (*Avalokita-Ishvara* = "Il Signore che guarda verso il basso") è il "salvatore". La Saggezza trascendentale (*Prajnàparamità*) è *Sophìa* in un'Anima non più soggetta allo stato di Alienazione.

La Consapevolezza riguarda la natura di quell'Immagine che è l'Anima. L'Immagine è *nama-rupa* (nome-forma). Nome e forma sono infatti gli elementi essenziali di una identificazione cioè di una delimitazione (*Limite*). L'Immagine consiste nei cinque *skandha* (aggregati) i quali non ne sono parti e componenti separate, bensì facoltà o funzioni. I cinque *skandha* (*rūpa*, *vedanā*, *saṃjñā*, *saṃskāra*, *viññāna*) vanno perciò veduti in modo più profondo di quanto si faccia nell'esposizione tradizionale e perciò anche in un ordine diverso. Cominciamo dunque da:

Samṣkāra, è il “Seme psichico”, la forza che assicura la continuità e la coerenza interna di un particolare flusso di vita nell’universale divenire; la risultante istantanea e continuamente mutevole di tutte le esperienze accumulate (il “passato”) nel corso di ogni precedente stato esistenziale (*bhava*) e quindi la direzione fondamentale impressa all’effimero stato presente. *Samṣkāra* condiziona così tutti gli altri *skandha*.

Vedanā, “Percezione” è la facoltà di percepire attraverso i sensi, e *saṃjñā* (“Concezione”) è la facoltà di organizzare in concetti, idee e immagini quanto viene così percepito. Il nostro pensiero discorsivo non è che la serie temporale di tutte le idee o immagini (i “pensieri”) create da *saṃjñā*. I concetti, le idee o immagini così formati sono condizionati da *saṃskāra* (richiamano cioè tutta l’esperienza già acquisita in proposito), per cui gli oggetti di *vedanā* assumono *qualità*, come bello o brutto, piacevole o spiacevole, desiderabile o ripulsivo, esaltante o deprimente, vero o falso, etc., etc..

Vijñāna è la “Coscienza discriminativa”, quella che identificandosi con *saṃskāra* si vede come “io” e quindi crea la dicotomia soggetto-oggetto, “io” e “non io” (il prefisso *vi-* indica appunto questa discriminazione); infatti l’“io” non può essere pensato se contemporaneamente non si pensa il “non io” e *viceversa*. “Io” e “non io” non possono perciò esistere separatamente, dipendono l’uno dall’altro e si condizionano reciprocamente nel corso di un mutamento incessante (*saṃsāra*) da cui sono entrambi trascinati.

Nessuno dei due termini possiede perciò una realtà propria (*svabhāva*): ognuno dei due è vuoto (*śūnyā*) e privo di sostanza (*anātman*).

È anche importante rendersi conto del fatto che tanto l'“io” quanto il “non io” sono oggetti di *vijñāna*: l'“io” è pensato ed è dunque *oggetto*, non soggetto. Il soggetto non è pensabile, poiché non appena fosse pensato diverrebbe oggetto; esso rimane perciò inconoscibile e quindi un soggetto individuale è del tutto ipotetico. Che bisogno abbiamo allora di una tale ipotesi? Non esiste alcun pensatore distinto dal suo pensare: se così fosse, il pensatore potrebbe non pensare, divenire cioè il contrario di se stesso e quindi annullarsi nella contraddizione, mentre il pensare potrebbe procedere senza un pensatore, il quale allora sarebbe superfluo. Il vero “soggetto pensante” è il Pensiero stesso. L'“io” è dunque un falso soggetto, è il nome che *vijñāna* dà all'idea o immagine effimera che *saṃjñā* ha formato del più recente stato di *saṃskāra*. Allora, se l'“io” non è che *saṃskāra*, esso è incessantemente mutevole: è il nome dato a un flusso di vita nell'universale divenire, flusso che si distingue dagli altri per il fatto di possedere in ogni istante una direzione sua propria (*saṃskāra*) ma nel qual non vi è alcun centro o sostanza permanente, nulla che perduri identico a sé stesso.

Rūpa (“Forma”) è tutto il “non-io”, cioè tutto l'universo, ivi compreso il nostro corpo: l'aspetto oggettivo di tutto quello che viene percepito da *vedanā* e concettualizzato da *saṃjñā*, oggettivo appunto perché *vijñāna* lo contrappone quale oggetto al soggetto.

Quando tutto questo viene visto chiaramente, cessa ogni attaccamento (*upādāna*) e ha fine ogni moto egocentrico: questa è la vera Compassione (*karuṇā*) o Amore (*maitrī*) universale, che non è solo “nutrire gli affamati” e “vestire gli ignudi”, ma l’operare prometeico per l’Umano, senza interessi personali. Allora *saṃskāra* si confonde col vasto e profondo moto della Compassione, mentre i cinque *skandha* sono trasmutati nella quintuplice Luce dei *Dhyanibuddha* (ancora una volta, flussi di Energia spirituale cosciente, non sostanze o entità immobili).

Questo è il *nirvāṇa*, lo stato di Illuminazione perfetta (*samyaksaṃbodhi*) proprio degli Svegliati (*Buddha*, *Egrègoroi*), cioè delle Anime illuminate o “sovrumane”, ma non differisce affatto dall’Illuminazione (*bodhi*) direttamente accessibile a ogni Anima pneumatica (*bodhisattva*). Per questo si dice che il primo passo è anche l’ultimo, per cui *bodhi* e *samyaksaṃbodhi* sono due traduzioni di una sola *Prajñāpāramitā*, la quale è tutt’uno con la Compassione.

La *bodhi* è già consapevolezza del fatto che il *nirvāṇa* non è situato a milioni di anni luce da noi, né in fondo ad eoni di erculei sforzi, ma qui ed ora, dietro il velo del nostro erroneo pensare; qui ed ora, nel bel mezzo del *saṃsāra*, cioè dei cinque *skandha*. La *bodhi* è già visione dell’unità di *nirvāṇa* e *saṃsāra*: il *saṃsāra* è il *nirvāṇa* erroneamente tradotto dai cinque *skandha*; il *nirvāṇa* è il *saṃsāra* correttamente veduto grazie alla *Prajñāpāramitā*.

La *bodhi* risplende quando la natura dei cinque *skandha* sia veduta chiaramente tale quale essa è (il *ciò che è di Khrishnamurti*) e l'Anima allora la condivide con *Avalokiteśvara* (il Salvatore). Siccome però l'Anima non la possedeva prima di così condividerla, si parla di un dono del Salvatore e della sua grazia (*prasāda*), dono simboleggiata dal *mantram* che chiude il *Sūtra del Cuore della Saggezza Trascendente*. *Bodhi* è la Luce interiore, la "Luce che illumina ogni essere umano" di Giovanni 1:9, Luce che risplende nell'Anima quando *saṃjñā* non operi e *viññāna* non si frapponga; in altre parole, quando la mente sia silente.

Allora all'interno dell'Anima può parlare il Logos, come leggiamo nella *Imitazione di Cristo* (3:2):

Quel cui parla il Verbo eterno perviene a districarsi dalla moltitudine delle opinioni.

Le opinioni sono le idee-immagini create da *saṃjñā* e il silenzio della mente è il loro dileguarsi.

Il vero silenzio della mente è la *Consapevolezza*; ma una forma preliminare di silenzio, che aiuta a pervenire al silenzio vero, può essere ottenuta mediante la meditazione serena di cui si è detto. Questa può consistere nel sedersi in un luogo calmo, rivolgendo la mente all'interno, senza ascoltare i pensieri, bensì aprendo come un orecchio interno ad una voce che non si ode, o come un occhio interno ad una luce che non si vede; senza essere turbati dall'idea di esserne indegni, ma anche senza attendersi nulla, senza volere un risultato.

Per un cristiano ciò è facile: egli può porsi alla presenza del suo Dio o Cristo e adorare in silenzio, confidando nella bontà divina.

Certo che il suo stato, qualunque esso sia, è quello che Dio vuole per lui, egli non chiede nulla e nulla si attende.

Nel corso di una tale meditazione, la contemplazione e la calma della mente possono essere favorite dalla ripetizione di formule *ad hoc*. Ad esempio, nella chiesa ortodossa si ricerca la calma (*èsychia*) ripetendo la frase: *Signore Gesù, Figlio Dio, abbi pietà di me*.

In Giappone si ha il *nembutsu*, la frase *Namu Amida Butsu* ("mi inchino davanti al Buddha Amitābha").

La teoria è che nella ripetizione l'Adorato e l'adorante divengono uno. Il pericolo è che tali formule divengano mezzi non per tacitare la mente, ma per ottunderla.

Uno Gnostico od uno che abbia afferrato l'intima e suprema verità del *Mahāyāna*, potrebbe adottare metodi consimili: egli può certamente deporre il fardello di se stesso per adorare in silenzio, confidando nella *maitrī* del Triplice Buddha (*Dharmakāya*, *Sam̄bhogakāya*, *Nirmāṇakāya*); anch'egli può essere perciò sicuro che il suo stato, qualunque esso sia, è tale che nulla abbia da chiedere, nulla vi sia che egli debba attendere.

Ma un tale Gnostico sa che anche *Dio* o *Cristo* o *Avalokiteśvara* o *Buddha* sono *nomi*, immagini di *saṃjñā* e perciò subordina ogni forma di meditazione alla trasparenza perfetta ed illimitata della Consapevolezza, la quale sola è Verità. Allora il si-

lenzio che infine gli sopravviene è quello vero e più profondo poiché, riconosciute per tali, anche quelle immagini si dileguano insieme con tutte le altre: l'“io” ed il “non io”, l'ora e il domani, il demerito e il merito, i mezzi e i metodi, il sentiero, il progresso, la meta...



Ogni vero Esoterismo è una dottrina che può essere afferrata solo interiormente, cui perciò solo in modo approssimativo e incompleto possiamo avvicinarci per il tramite di scritti o parole. Infatti ogni *dia-logo* (“trasmissione di Logos”) non può essere che una duplice ed imperfetta traduzione: quella di chi tenta di spiegare quanto crede di aver visto, e quella di chi cerca di rendersi conto di quanto ode o legge.

L'intuizione di verità più profonde richiede comunque una base razionale adeguata che deve essere approntata per metterci in grado di ritrovare il filo unitario che lega tra loro insegnamenti apparentemente diversi. Il linguaggio usato in tali insegnamenti è spesso simbolico e ricco di immagini: occorre dunque fare attenzione a quanto simboli e immagini suggeriscono, evitando di prenderli alla lettera e di vedere cose e oggetti e persone là dove invece si devono intendere fattori puramente immateriali, funzioni, modi o forme di Energia-Pensiero. Tutti i nomi usati nei Testi antichi, per descriverli devono essere liberati da tutte le incrostazioni semantiche che i secoli e le speculazioni teologiche vi hanno

accumulato. Così, ad esempio, si deve fare per comprendere il vero senso degli Evangelii e delle Lettere di Paolo, così da vedere il Cristo nella sua vera dimensione universale, sottratta alle ingenuità e alle trappole di una visione aneddotica e pseudo storica.

Si cerchi perciò di vedere la realtà interiore (psicologica) che i nomi designano e di intuire quello che essi a un tempo nascondono e rivelano...



I CINQUE SKANDHA
E
LE QUATTRO NOBILI VERITÀ

Prima Nobile Verità

“Samkhittena pancupādānakkhandā dukkhā”

“In breve, i Cinque Aggregati dell’attaccamento sono dolore.”

Seconda Nobile Verità

“Il dolore deriva dal desiderio egoistico (*taṇhā*) che produce l’attaccamento (*upādāna*) e quindi l’esistenza condizionata nei cinque aggregati (*skandha*)”

Terza Nobile Verità

“Il dolore, come tutte le cose condizionate, ha una origine e quindi deve avere una fine”

Quarta Nobile verità

“La Via che conduce alla cessazione del dolore è la Via di Mezzo o il Nobile Ottuplice Sentiero”

Dalla descrizione data dei cinque *skandha*, è ovvio che per ogni individuo essi coprono tutto l’universo: sono tutto il suo universo e nulla della sua esperienza può valicarne i confini. Questo universo è in perpetuo, inarrestabile flusso il quale coinvolge l’Io insieme col Non-Io: non vi è nessun Non-Io

che non muti incessantemente, né un Io che — correlativamente al Non-Io — non muti altrettanto inesorabilmente, poiché i due sono le facce di una stessa medaglia.

Conveniamo di chiamare Ego l'entità che noi supponiamo esista in ciascuno di noi quale soggetto della nostra autocoscienza: l'entità che crediamo che pensi se stessa dicendo "Io". Ma nei cinque *skandha* non vi è alcun Ego che rimanga sempre uguale a se stesso, come nucleo centrale stabile al centro di ciò che muta ed indipendentemente da esso.

Se vi fosse un tale Ego immutabile, esso non potrebbe essere soggetto di azione morale, né oggetto di retribuzione: non potrebbe mutare, né quindi evolvere e l'etica non avrebbe senso per lui. Non vi sarebbe nulla da fare al riguardo e non vi sarebbe alcun problema. Tra l'altro, un tale Ego non potrebbe neppure percepire nulla né essere cosciente di alcunché. La percezione e la coscienza sono necessariamente modificazioni del soggetto rispetto all'oggetto; percependo due stati successivi, il soggetto stesso si trova in due stati successivi e quindi muta.

L'Ego sarebbe immutabile, sempre uguale a se stesso, se non dipendesse da nulla al di fuori di lui, se cioè fosse incondizionato, assoluto; ma allora vi sarebbe un solo Ego (Uno-Assoluto). Se invece vi è un Ego per ogni essere umano, questa molteplicità di Ego ne implica la reciproca relatività e quindi l'*impermanenza*. Si potrebbe pensare che mutino le qualità o le proprietà di un Ego, come i colori di un oggetto, ma non l'Ego stesso. Allora però Ego e

qualità dovrebbero esistere parallelamente e separatamente: l'Ego potrebbe esistere senza le qualità e viceversa; allora però qualità e proprietà non avrebbero per l'Ego né senso né importanza. Un tale Ego, privo di qualità o di proprietà sarebbe poi inconoscibile e quindi destinato a rimanere un'ipotesi indimostrabile.

Rimaniamo dunque all'Io, oggetto della autoco-scienza, che il pensiero pensa in modo inseparabile dall'altro oggetto, il Non-Io.

L'Io è nutrito di memoria, anche se il fattore che lo crea ne è indipendente: possiede in ogni istante il volto datogli dalla nostra autoidentificazione col contenuto della nostra memoria (vedi *saṃskāra*).

Non ci rendiamo conto che in tal modo, ad ogni istante, ci identifichiamo con quello che siamo stati, con delle "fotografie" di ciò che fummo e quindi col "noi stessi" ormai morto, mentre invece la vita è incessante fluire. *Le nostre memorie sono come le statue che adornano un cimitero.*

L'illusione della stabilità e sostanzialità dell'Io nasce dall'autoidentificazione con la memoria, cioè col passato che come tale non muta e da questa illusione deriva il vano tentativo di aggrapparsi ad essa.

Questo aggrapparsi (desiderio-attaccamento) è la causa (Seconda Verità) della frustrazione (dolore - *dukkhā*) che è l'oggetto della Prima Verità.

Questa frustrazione deriva dal circolo vizioso (*saṃsāra*) creato dal vano tentativo di afferrare se stessa da parte di un'entità inafferrabile perché in perpetuo fluire, o — ciò che in fondo è lo stesso

– dall'altrettanto vano tentativo di afferrare alcunché del Non-Io da parte di un Io che gli è correlato, come se una delle facce della moneta cercasse di afferrare l'altra: l'inseguimento è vano, perché se l'una faccia avanza, l'altra recede inesorabilmente (come nel mito di *Eros e Psiche*: l'inesorabile recedere del Limite di fronte a *Sophìa*).

Avidyā ("non conoscenza", "errore") è il non rendersi conto della contraddizione implicita nel tentativo di afferrare se stesso da parte di un inafferrabile.

Per meglio dire, quello che tenta di afferrare è tutt'uno con ciò che esso vuole afferrare, e quindi il tentativo è destinato a fallire (*Prima Verità*).

Si vuole raggiungere l'Incondizionato, ma se ne fa il punto di arrivo di un movimento che, partendo dal condizionato non può giungere che al condizionato.

Ci incamminiamo su di un sentiero per giungere ad una meta; ma questa è una proiezione del punto di partenza ed allora il circolo vizioso (*Pratītya Samutpāda* o catena dell'auto-condizionamento, il *saṃsāra*).

La rottura del circolo vizioso è l'oggetto della *Terza Verità* ed ha luogo grazie al *settimo* fattore (*samyak smṛti*, "perfetta consapevolezza") dell'Ottuplice Sentiero (*Quarta Verità*), cui segue l'*ottavo*, il "*superamento di ogni dualità*" (*samyak samādhi*, "perfetta concentrazione" o "riunione in un unico centro interiore" - il "Centro del Cuore").

Il Buddha ha infatti insegnato che l'unica via è la Consapevolezza (inizio del *Satipaṭṭhāna Sutta*).

Quale senso hanno allora i primi Sei fattori del Sentiero (Perfetta comprensione; Perfetto Pensiero; Perfetta Parola; Perfetta Azione; Perfetti Mezzi di Sussistenza; Perfetto Sforzo)? Essi costituiscono le condizioni necessarie del settimo e dell'ottavo; ma se praticati in vista di un risultato, con la speranza di un premio o per evitare un castigo, ovviamente non fanno che perpetuare il circolo vizioso. Qualora invece siano praticati fine a se stessi, per il loro valore intrinseco, assumono una qualità totalmente diversa: allora sono veramente compiuti, perfetti (*samyak-*); allora costituiscono letteralmente, tali e quali, l'agire del Buddha in noi e attraverso di noi. Ciò avviene in modo spontaneo, non premeditato, quando il settimo fattore sia all'opera.

Consapevoli che l'Io è oggetto poiché lo pensiamo, non soggetto, ed inseparabile dal Non-Io, e quindi irrimediabilmente parte del *saṃsāra*, cessa la nostra autoidentificazione con esso, e l'Io allora è veduto per quello che è il volto incessantemente mutevole grazie al quale si esprime una realtà più profonda che necessariamente lo trascende e ne trascende ogni mutamento, poiché il mutamento e con esso il numero, lo spazio, il tempo, il divenire, la morte, è parte dell'Io e del Non-Io¹⁰. Ma qui può di nuovo intervenire *Avidyā*, nel senso che l'Io può riproporre se stesso a un livello più alto, quale fosse lui il vero soggetto della consapevolezza, ed allora il circolo vizioso si rimette in moto. Non vi è alcun Io che possa

10 cfr. *Bhagavad Gītā* V, 7-9 et seq; leggendo V, 9 va ricordato che nella tradizione indù la mente è annoverata tra i sensi.

essere soggetto di consapevolezza. La memoria non può essere oggetto di se stessa.

Non appena uno dicesse: "Io sono consapevole della natura evanescente ed insostanziale (*anātman*) dell'io", farebbe dell'oggetto, a torto, un soggetto; infatti anche l'io supposto soggetto di consapevolezza è pensato, e quindi oggetto.

Questo sarebbe il tentativo dell'io di sdoppiarsi per situarsi nella sfera che lo trascende ed ivi ritrovare la propria stabilità: *Avidyā* sarebbe di nuovo presente. Consapevoli di ciò, superiamo anche questa illusione.

La consapevolezza totale non appartiene a un soggetto quale entità centrale e immutabile, la quale altro non sarebbe che una nuova traslazione dell'io. La consapevolezza della dualità Io-Non-io e della correlatività e insostanzialità dei due termini è, ovviamente, uno stato che trascende tale dualità.

La consapevolezza totale è la *Dynamis* originale, che è energia, non un'entità: uno stato indefinibile e inafferrabile, poiché non è oggetto, mentre oggetto è tutto ciò che sia definibile ed afferrabile e cioè misura, limite, dualità, spazio tempo, nascita, morte, rinascita. Qui allora ogni parola diventa inutile e vana, Tutto quello che può essere verbalizzato è parte del *saṃsāra*.

Lo stato che trascende ogni dualità è *nirvāṇa* ed è ovviamente indefinibile, poiché definizione è in sé dualità: si definisce qualcosa mediante qualcos'altro. Per questo il paradosso dell'esistenza non può essere risolto vedendo l'esistenza in termini di dua-

lità e poi ricorrendo ad uno dei termini della dualità escludendo l'altro.

Per esempio: si concepisce la “vita eterna” come qualcosa di perpetuamente identico a se stesso, cioè immutabile; ma questa non sarebbe vita, che è mutamento, bensì l'inutile perpetuità, inconscia e insensibile, di una mummia o di una roccia. Ma se vi vediamo solo l'incessante fluire della vita che conosciamo, allora non vi è più nulla di eterno.

Ancora: se questo incessante fluire fosse l'unica realtà, allora non si avrebbero né coscienza né memoria, poiché senza un qualche fattore immobile rispetto al fluire, due stati successivi sarebbero totalmente disgiunti e quindi non riconoscibili come appartenenti allo stesso flusso; non si avrebbe neppure la percezione del tempo.

Ma se l'unica realtà fosse quel fattore immobile, neppure in questo caso si avrebbero coscienza e memoria, poiché queste richiedono il confronto tra stati successivi e quindi il mutamento.

Per questo è erroneo concepire il *nirvāṇa* e il *saṃsāra* come distinti, come termini di una dualità. Giustamente il *Mahāyāna* afferma che *nirvāṇa* è *saṃsāra*, e *saṃsāra* è *nirvāṇa*.

Una visione non dualistica richiede l'accettazione della contraddittoria eppur necessaria coesistenza di essere e divenire, eterno ed effimero, Sé ed Altro.

Allora il circolo vizioso non può essere spezzato da qualcosa che ne sia uno degli elementi costituenti in quanto frutto di una visione dualistica del reale.

Possiamo avere l'impressione di essere così condotti sull'orlo di un abisso ignoto ed ivi lasciati. Ci viene detto di lasciare ogni presa, di saltare nel buio di quell'abisso, e questo ci spaventa. Eppure, rendiamocene conto, tutto quello che può essere afferrato, ogni oggetto di attaccamento (*upādāna*), anche trascendente, è *saṃsāra*.

Allora non vi è alternativa, ed ecco appunto l'unica via del *Satipaṭṭhāna*. Se ci chiediamo cosa c'è nell'abisso, che ne sarà di noi dopo il salto, ecco ancora l'Io che cerca di aggrapparsi a qualcosa!

Questa rinuncia radicale, questa resa totale dell'Io, questo varcare la porta dell'Incondizionato, può apparire un compito sovrumaneamente duro; ma ci viene detto anche che così non è, poiché ad accoglierci vi è la *Compassione incondizionata del Salvatore*, il quale non ci chiede nulla riguardo al passato, poiché il passato, che è parte del *saṃsāra*, più non esiste quando ogni dualità si dissolva.

La *Gnosi*¹¹ ha il grande merito di aver messo in luce in Salvatore e la sua opera.

Questo è tutto quello che ci rimane quando ci si renda conto dell'irrimediabile futilità di ogni sforzo egocentrico (lo *jnana yoga* della *Gītā*). Allora ne conseguono la rinuncia totale ad ogni tale sforzo, l'abbandono di ogni attesa o desiderio di risultati (*karma yoga*), la fiducia incondizionata nel Salvatore e l'accettazione altrettanto incondizionata della no-

11 Soprattutto nell'*Evangelo di Giovanni*, come anche la *Bhagavad Gītā*, come il *Samatamukhaparivarta Sutra*, che descrive il potere salvifico di *Avalokiteśhwara* o *Kwanzeon* - crf. Suzuki: *Manuale di Buddismo Zen*.

stra condizione, tale quale essa è (*bhakti yoga*). Si vede allora che *Bhagavad Gītā* VIII, 4 (*Il Sacrificio supremo sono Io in questo corpo*) e *Giovanni* I, 14 (*Il Logos si è fatto carne*) descrivono le due facce di una stessa medaglia...

E il Logos si è fatto carne e ha abitato per un tempo in mezzo a noi ("en" in greco, dal doppio significato di "in noi" e "in mezzo a noi") pieno di grazia e di verità; e noi abbiamo contemplato la sua gloria, gloria come quella dell'Unigenito venuto dal Padre

Il Salvatore si è fatto carne, e perciò si è fatto tutto quello che è carne, e in particolare tutto l'Umano: la bellezza della carne, le gioie della carne, la sofferenza della carne, tutta la passione, le speranze, l'angoscia, la disperazione, la vita, l'agonia e la morte di ogni carne. Tra l'altro, è in questo versetto di *Giovanni*, da leggere insieme col *fiat voluntas Tua*, la definizione di una vita veramente orientata in senso spirituale ("ideale" del *Bodhisattva*): l'aspirazione alla "liberazione" (di chi? da che cosa? dell'Io dal Non-Io?) può essere intesa diversamente senza cadere nel circolo vizioso. E "*il Logos si è fatto carne*" va letto insieme al "*Dio è amore*" della *Prima Lettera di Giovanni*, IV, 8 (vi si leggano anche IV, 16 e 18).

Chi non ama non ha conosciuto Dio; perché Dio è amore. E noi abbiamo conosciuto l'amore che Dio ha per noi, e vi abbiamo creduto. Dio è amore; e chi dimora nell'amore, dimora in Dio e Dio dimora in lui.

Nell'amore non c'è paura; anzi l'amore perfetto (libero) caccia via la paura; perché la paura implica il timore della punizione; e chi ha paura non è perfetto (libero) nell'amore.

Non v'è dunque alcuna condanna per quelli (i perfetti) che sono in Cristo Gesù.

Perché la legge dello Spirito della vita in Cristo Gesù mi ha affrancato dalla legge del peccato e della morte.

Chi ama non vuol possedere, obbligare, costringere, l'oggetto del suo amore; perciò Dio ci lascia del tutto liberi: tutti i comandamenti sono aboliti (*Lettera ai Romani, VIII, 1-2*); ma la nostra libertà non sarebbe tale se non fosse amore a sua volta ed ecco l'unico limite a questa libertà: non toglierla agli altri; non causare loro sofferenza. Questa è la sintesi *Anthropos-Ekklesia*. Questa è tutta la morale; il resto sono invenzioni umane, volte a toglierci la libertà che è nostra di diritto, a vantaggio di questa o quella classe sacerdotale.

Tutto questo ci viene detto ed è per prima cosa proposto alla nostra riflessione, affinché ne sia chiara la ragionevolezza. Ma poi ci viene detto che una comprensione intellettuale non è sufficiente: ad un certo punto, spontaneamente, cioè non cercato, non provocato — *lo Spirito alita dove vuole* — si verifica l'evento per cui ciò che era stato capito diviene ovvio, veduto, vissuto.



Scopi del Movimento Teosofico

Formare il nucleo di una Fratellanza Universale dell'Umanità, senza distinzione di razza, credo, sesso, casta o colore.

Studiare in modo comparato le religioni, le filosofie e le scienze antiche e moderne, dimostrando l'importanza di tale studio quale base per la fratellanza umana.

Investigare le leggi inesplicate della natura e sviluppare i poteri spirituali latenti nell'uomo interiore.

L'aspirazione fondamentale del *Movimento* Teosofico di ogni tempo, dai Teosofi Eclettici del III secolo d.C. fino ai Teosofi del secolo XIX e ai contemporanei, è quella di "riconciliare tutte le religioni, i gruppi religiosi e le nazioni in un comune sistema etico basato su Verità Eterne."

(H.P. BLAVATSKY, *La Chiave della Teosofia*, Cap. I).